

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ
МОЛОДІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконала: студентка 6-го року навчання,
спеціальності 053 Психологія
Козішкурт Юлія Валеріївна
Науковий керівник:
Чорнобровкіна Віра Андріївна
доктор психологічних наук, доцент

Рецензент _____ (прізвище та ініціали)

Магістерська робота захищена
з оцінкою « _____ »
Секретар ДЕК _____
« ____ » _____ 2021 р.

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	10
1.1 Поняття емоційного інтелекту у поглядах вітчизняних та зарубіжних дослідників.....	10
1.2 Етапи формування емоційного інтелекту.....	22
1.3 Соціальне благополуччя як необхідна умова ортобіозу людини	27
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	34
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	38
2.2 Методи проведення дослідження	43
2.3 Емоційний інтелект як предиктор соціального благополуччя молодих людей у віці ранньої дорослості	43
Висновки до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. ПИТАННЯ КОРЕКЦІЇ/СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	51
3.1 Інтерв'ю з ключовими експертами з питання емоційного інтелекту	51
3.2 Програма корекції, спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту та результати її апробації	55
Висновки до третього розділу.....	63
ВИСНОВОК.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	66

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

EI – Емоційний інтелект

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

МЕІ – методика діагностики емоційного інтелекту

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження. На сучасному етапі розвиток суспільства характеризується кризовими станами в царині ментального здоров'я, зокрема в емоційно-вольовій сфері. Історично це зумовлено в пострадянській системи виховання, пережитих війнах та голодоморах. Штучному стримуванні розвитку психології як науки на наших територіях протягом XX століття, на противагу світовим тенденціям того часу.

В сьогоднішні ми маємо потужний вплив технологічних змін, головним чином заміни площини реального життя – віртуальним. Ситуація ускладнюється через пандемію COVID-19: ізоляцію та необхідність зберігати дистанцію в пересуванні, загрозу здоров'ю та життю населення всього світу. А невизначеність майбутнього вимагає від людей адаптації у реаліях постійних викликів. Дослідження впливу пандемії на ментальне здоров'я та соціальне благополуччя провели у Франції, Росії та США. ВОЗ приходять до невтішних висновків різкого підвищення захворювань депресивного та тривожного спектру [53]. У кожного третього, хто переніс COVID-19, тобто у 34%, діагностовано неврологічні або психічний розлад протягом наступних 6 місяців - такі дані дослідження, проведеного Оксфордським університетом [46]. Зараз турбота про потреби психічного здоров'я – це основний підхід реагування на пандемію COVID-19. Серйозне ставлення до емоційного благополуччя людей може попередити глобальні соціальні та економічні втрати для суспільства [52].

Враховучи вищезазначені процеси, слід відмітити важливість соціо-культурного та історичного контексту, які впливають на якість життя молодих людей у віці ранньої дорослості (20-25 років, за періодизацією Е. Еріксона) в контексті вивчення особливостей розвитку особистості та її подальшої професійної самореалізації завдяки впливу емоційно-вольової сфери. Слід зазначити, що в період ранньої дорослості відбувається вторинна соціалізація, і

це пов'язано з професійним самовизначенням, тобто відбувається завершення розвитку організму та формування особистості.

Ступінь теоретичної розробленості проблеми. Передумови вивчення поняття емоційного інтелекту (далі – ЕІ) почалося понад тридцять років тому. На перших етапах досліджень на нього покладалися великі надії: він вважався предиктором успішності у всіх сферах життя, але пізніше ейфорія пройшла, і дослідники стали усвідомлювати недосконалість концепцій даного конструкту (Робертс Р.Д., Меттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В.) [25].

На сьогоднішній день науковцями доведено, що високі показники емоційного інтелекту позитивно позначаються на фізичному та психічному благополуччі людини (Р.М. Ворнер, О. Філатова, І. Філіппова та ін.); успішності життєдіяльності особистості (Д. Гоулман, Х. Вейзингер, А. Саваф); процесі міжособистісної взаємодії та соціалізації в цілому (І.Ф. Аршава, Е. Власова, Д. Люсін); пов'язані з лідерськими, управлінськими якостями (Дж. Барлінг, Т. П. Березовська, О.В. Белоконь) та інші. Серед українських вчених темі емоційного інтелекту свої праці присвятили С.П. Дерев'янко, Т.В. Зайчикова, О.В. Милославська, А.В. Подорожня, Г.М. Свідерська [19].

Отже, аналіз ступеню теоретичної розробленості проблеми дозволяє зробити висновок, що дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту – нова сфера наукових інтересів багатьох вчених. А сучасні прикладні дослідження, зосереджені на українських реаліях, є необхідними. У зв'язку з цим, **метою** нашого дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження особливостей впливу розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді.

Об'єктом нашого дослідження є емоційний інтелект.

Предметом дослідження ми позначили взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціального благополуччя в сучасній молоді у віці ранньої дорослості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що емоційний інтелект та його складники взаємопов'язані з соціальним благополуччям особистості молодшої людини віку ранньої дорослості і може розглядатися в якості її предиктора.

Для реалізації мети роботи і перевірки гіпотези нами передбачалося досягнення таких **завдань**:

1. Розглянути емоційний інтелект, основні підходи до його вивчення та етапи формування за допомогою теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел;
2. Провести емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на рівень соціального благополуччя молодих людей у віці ранньої дорослості;
3. Розробити та апробувати програму корекції спрямовану на підвищення рівня емоційного інтелекту сучасної молоді.

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані теоретичні, емпіричні та корекційні **методи дослідження**. Теоретичними методами виступили метод аналізу наукових систем знань, аналітико - синтетичний, індуктивно - дедуктивний методи, метод узагальнення та систематизації знань. Серед практичних методів, що застосовуються нами для вирішення завдань дослідження, виступили методи психодіагностики та методи математичної статистики. Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою інтерпретаційних методів (класифікація і узагальнення емпіричних даних).

Було обрано опитувальний підхід до вимірювання емоційного інтелекту, якому відповідає змішана (еклективна) модель ЕІ за Д. Гоулманом, що передбачає використання опитувальників, які складаються з завдань, заснованих на самозвіті. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект

не однобічно як когнітивний конструкт, а саме як сукупність когнітивних, особистісних, мотиваційних рис. Останні, в свою чергу, забезпечують ефективне розуміння емоцій та управління ними [13].

Емпіричними методами дослідження є:

1. Анкетування (для встановлення соціально-демографічних характеристик вибірки);
2. Тестування з використанням психологічних тестів:
 - 2.1. «MEI» (розробник М. Манойлова);
 - 2.2. Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл);
 - 2.3. Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» К. Кіз.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані в консультативній, психодіагностичній та корекційній діяльності в роботі з молодими людьми у віці ранньої дорослості з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей, емоційного інтелекту та соціального благополуччя. Отримані результати також розширюють і доповнюють існуючі теоретичні уявлення про емоційний інтелект та соціальне благополуччя, зокрема сучасної молоді у віці ранньої дорослості в умовах пандемії COVID-19.

Наукова новизна полягає в розробці практичних рекомендацій та корекційних матеріалів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми були представлені та опубліковані у збірнику тез доповідей на XX-ій Міжнародній науковопрактичній конференції «Особистість у просторі проблем XXI століття» 25 лютого 2021 р. в м. Києві, що проводилася у Національному університеті «Києво-Могилянська академія». Апробація відбулась на XI Міжнародній науково-практичній конференції на

тему: «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» 22 квітня 2021 р., м. Суми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Поняття емоційного інтелекту у поглядах вітчизняних та зарубіжних дослідників

Термін «емоційний інтелект» (далі - ЕІ) з'явився з припущення про те, що окрім когнітивного інтелекту існують інші фактори, що позначаються на успішності особистості, досягненні нею поставлених цілей. Американський психолог Е. Торндайк був одним із перших, хто виокремив ЕІ, коли досліджував соціальний інтелект [30]. Для загального бачення розглянемо декілька визначень:

І. Н. Мещерякова визначає ЕІ як складне інтегративне утворення з когнітивних, поведінкових та емоційних компонентів. Це утворення забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію власних емоцій та емоцій оточуючих, що корелює з успішністю міжособистісних відносин та особистісного розвитку [22].

Згідно з визначенням Даніеля Гоулмана, «ЕІ - це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших, для самомотивації, для управління своїми емоціями всередині себе і в стосунках з іншими» [53]. Спираючись на дослідження Д. Гоулмана, експерти дійшли такого висновку: для ефективності роботи ЕІ має вирішальне значення - її успіх на 85% визначається цим коефіцієнтом і тільки на 15% за допомогою ІQ.

Розвинені навички ЕІ дозволяють розглядати свої емоції і емоції інших як ресурс, завдяки якому можна підвищувати ефективність своєї діяльності. Важливо пам'ятати, що ЕІ - не пов'язаний з «емоційністю» людини в звичному

для нас розумінні. Емоційно темпераментна людина цілком може володіти низьким EI, що пов'язано з її невмінням розпізнавати свої емоції і керувати ними. У той самий час людина спокійна, врівноважена може демонструвати високий рівень EI.

А тепер докладніше розглянемо розвиток цього поняття у науковому середовищі. Ще з давніх-давен давньогрецькі і східні філософи замислювалися про вплив емоцій на людину, наголошували на важливості контролю емоцій для духовного зростання людини [3]. Вперше з наукової точки зору емоційний інтелект розглядав Чарльз Дарвін, у своїй роботі «Вираження емоцій у людини і тварин» 1872 року, де він вказує на взаємний вплив у між «розумом» і «серцем» [20].

Враховуючи історичний контекст, спочатку концепція інтелекту була виключно раціональною (когнітивною); і в полі уваги дослідників перебував коефіцієнт інтелекту (IQ), який визначали за допомогою тестів, що більшою мірою перевіряють логічне мислення та пізнавальні психічні процеси. Емоції вивчалися відокремлено від раціонального інтелекту, оскільки вони відповідають за іраціональну сферу, хоча і є біологічно зумовленими. Вже тоді існували спроби для встановлення зв'язку між цими процесами, які являли собою «дві сторони однієї медалі». У 1920 році Е.Л. Торндайк увів поняття «соціальний інтелект», який проявляється в міжособистісних стосунках. Оскільки Торндайк був представником біхевіористичного напрямку, то основною функцією соціального інтелекту він вважав прогнозування поведінки, її розуміння та управління [11]. Також дослідженням соціального інтелекту займалися такі вчені, як С. Штейн, Ч. Хант, Г. Олпорт, Дж. Гілфорд, М. Саллівен і ін. [2, 113]. Ще в далекому 1912 році німецький психолог Вільям Штерн запропонував вимірювати інтелектуальні здібності людини за допомогою тепер уже широко відомого коефіцієнта IQ (Intelligence Quotient). Пов'язано це з тим, що контроль

над власними емоціями і здатність правильно сприймати чужі почуття характеризують інтелект людини точніше, ніж здатність логічно мислити.

Ідея багатовимірності інтелекту з часом утвердилась в науковому середовищі. Так, Л. Терстоун (1938) створив багатофакторну модель інтелекту, що містить сім «первинних розумових потенцій». Ця модель базувалась на врахуванні тільки пізнавальних психічних процесів, а афективна сторона інтелекту була проігнорована [34]. Вже в 1940 році вийшла стаття Д. Векслера про «неінтелектуальні фактори в загальному інтелекті», де він висловив думку про те, що для інтегративної оцінки інтелекту потрібно враховувати і не інтелектуальні сторони мислення, тобто її афективно-регулятивні компоненти. У цій праці Д. Векслер описав «когнітивні» і «афективні» здібності - по суті, емоційний і соціальний інтелект, які також важливі при вимірюванні IQ. Але ці чинники в тести Векслера не потрапили через їх непопулярність, оскільки в ті часи суспільство не було готово до таких змін [2]. Ще один видатний дослідник Р.В. Ліпер в 1948 році виявив, кореляцію емоцій та діяльності, і висунув ідею «емоційної думки», яка формує наше мислення, що в подальшому досліджували у взаємозв'язку [28]. Розвинув цю ідею А. Елліс, який у 1950-х роках почав розробляти раціонально-емотивну поведінкову терапію. Цей підхід допомагав виявити ірраціональні переконання та негативні моделі мислення, які можуть призвести до емоційних або поведінкових проблем [10]. Порушення емоційної сфери також досліджували в клінічній практиці. Пітер Сіфнеос в 1973 році ввів поняття - «алекситимія», надав йому таку дефініцію - неможливість усвідомлення почуттів та їх вербалізації [9]. На сучасному етапі розвитку технологій застосовують розуміння емоцій на автоматизованому рівні в рамках вивчення штучного інтелекту [39].

У 1983 році Г. Гарднер розробив теорію множинного інтелекту, де виділив окремий елемент «міжособистісний інтелект», який проявляється як здатність

прогнозувати поведінку інших людей [2]. Через декілька років Р. Бар-Он вводить позначення «коефіцієнт емоційності» EQ (emotional quotient) і створює перший опитник (EQ-i) для його вимірювання. Змішані моделі є інтегративними, що дозволило їм бути найбільш наближеними до реального життя; складаються вони з когнітивних, особистісних та мотиваційних рис [29, с. 363-388].

На початок 90-х років накопичилися певні уявлення про емоційний інтелект як підґрунтя для подальшого наукового розвитку цієї проблематики психологічних досліджень. Завдяки праці вчених П. Селовея і Дж. Мейєра у 1990 році почався емпіричний етап вивчення «емоційного інтелекту», але слід зазначити, що на той момент його розглядали як різновид соціального інтелекту [2]. Згодом були проведені масштабні дослідження, і факт окремості емоційного інтелекту вже не могли заперечувати або розглядати його як частину іншого. Таким чином термін «емоційний інтелект» став окремим самостійним конструктом. Неабиякої популярності він набув з середини 90-х років, причиною чого стала книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», що вийшла в 1995 році [31]. Останні десятиліття ЕІ активно досліджують; розробкою методології займаються здебільшого зарубіжні психологи, а деякі з методик навіть не адаптовані для українців, що значно звужує можливості дослідження емоційного інтелекту на українській вибірці. Але з часом пропонується все більше програм з його розвитку [4].

Підводячи підсумки історичного становлення досліджуваного нами явища, в зарубіжному середовищі науковців виділили наступні етапи [3]:

- 1) 1900 - 1969 рр. - емоції та інтелект розглядалися як окремі елементи;
- 2) 1970 - 1989 рр. - емоції досліджувалися як компонент когнітивного напрямку психології;

- 3) 1990 - 1993 рр. - перша наукова публікація, дефініція та опитник для вимірювання ЕІ;
- 4) 1994 - 1997 рр. –утвердження в суспільстві феномену ЕІ;
- 5) з 1998 року по теперішній час – розквіт та активне дослідження ЕІ [3, с. 20].

Фундаментом розвитку ЕІ у вітчизняній науці було положення Л.С. Виготського, про єдність афективних і когнітивних процесів, зокрема про те, що емоції є основою і регулятором мислення [4, с. 166]. Згодом його ідеї підтримали та розвинули його колеги. С.Л. Рубінштейн також підкреслював єдність емоційних, вольових та когнітивних процесів, але зазначав, що вони побудовані на різних психічних процесах та станах. Так, в спокійному стані свідомості, когнітивна діяльність контролює та координує емоційні реакції, а в стані афекту емоції переважають [26]. Також, в 1960 році, вчений припустив, що продуктивність діяльності людини залежить від рівня розвинутості емоційної сфери в міжособистісних стосунках [27]. Інший видатний психолог, О.М. Леонтьєв розглядав мислення і почуття як дві взаємопов'язані сторони психіки [40, с. 40]. Поступово, окрім теоретичних засад, почали розвивати практичні дослідження з вивчення кореляції емоцій та розуму.

Якщо говорити про те, що принципово нового містить в собі поняття «емоційний інтелект», то в узагальненому вигляді воно являє собою процес самопізнання людиною своєї чуттєвої сторони через рефлексію. Розуміючи процес виникення емоцій, ми маємо можливість доторкнутися до деяких несвідомих проявів психіки, і цим самим підвищити усвідомленність, якість життя та розширити спектр своїх можливих дій.

Теоретико-методологічний аналіз літературних джерел показав, що моделі емоційного інтелекту класифікуються на:

- (1) модель здібностей;
- (2) змішану модель;
- (3) модель властивостей.

Р. Бар-Он, Д. Гоулман та К. Петрідес, класифікували емоційний інтелект як непізнавальний, за винятком П. Саловея та Дж. Майєра, піонера емоційного інтелекту. Як правило, існуючі моделі описують емоційний інтелект як форму особистісного інтелекту, тобто такого, що включає: розуміння, управління та використання власних емоцій та соціальний інтелект відповідно – розуміння та управління емоціями інших.

Варіації у визначеннях емоційного інтелекту, запропонованих основними теоретиками, сприяли розробці різних моделей емоційного інтелекту.

За П. Селовеєм і Дж. Мейєром, ЕІ – це здатність сприймати і виражати емоції, усвідомлювати їх, регулювати власні емоційні стани та впливати на інших [37, р. 396; 36]. З іншого боку Д. Гоулман (1995), пояснив, що ЕІ – це основна особистісна характеристика, яка не представлена когнітивним інтелектом. Однак Р. Бар-Он розглядав емоційний інтелект як некогнітивні можливості, компетенції та навички, які впливають на здатність людини успішно справлятися з вимогами та тиском середовища (Bar-On, 1997). На противагу цьому, К. Петрідес та Р. Фернем (2001) визначили емоційний інтелект як рису, як інтегративне емоційне самосприйняття, розташоване на нижчих рівнях ієрархії особистості. Ці різні визначення ЕІ сприяли розробці трьох моделей емоційного інтелекту:

- (1) модель здібностей;
- (2) змішана модель;
- (3) модель рис.

Модель здібностей емоційного інтелекту складається з чотирьох емоційних процесів, що обробляють розумові здібності та розташовані в порядку від дуже базових до вищих рівнів здібностей. Модель Майєра та Саловея (1997) включає:

- (1) сприйняття, оцінку та вираження емоцій,
- (2) емоційну фасилітацію мислення,
- (3) розуміння та аналіз емоцій,
- (4) рефлексивна регуляція емоцій.

Кожна група здібностей має чотири рівні.

Майєр та Саловей (1997) описали сприйняття, оцінку та вираження емоцій як здатність ідентифікувати та диференціювати власні емоції та у інших. Цей фактор починається з здатності ідентифікувати власні емоції через збудження тіла, почуття та думки. Згодом, коли людина опановує генералізацію емоцій на основі власного досвіду, розвивається здатність ідентифікувати чужі емоції, спостерігаючи за оточуючими сигналами. Після цього людина може послідовно висловлювати почуття оточуючим. А далі може розрізняти точні та неточні вираження почуттів, а також розпізнавати чи встановлювати щирі та брехливі вираження почуттів.

Інший вимір емоційного інтелекту у моделі здібностей - це емоційна фасилітація мислення (Mayer & Salovey, 1997). Цей фактор описується описується як здатність використовувати емоції для полегшення процесів мислення, таких як міркування, вирішення проблем та міжособистісне спілкування. На базовому рівні особа використовуватиме емоції для пріоритетності мислення, зосереджуючись на важливій інформації в навколишньому середовищі. Зрештою, людина може впливати на яскраві емоції, щоб допомогти судженням і процесу пам'яті. Людина буде відчувати, маніпулювати та глибоко вивчати генеровані емоції, щоб спланувати або

прийняти рішення. Після цього людина може мислити з різних точок зору, використовуючи свої емоції як ресурс. Зокрема, поганий настрій призводить до песимістичних думок, тоді як гарний настрій - до оптимістичних. У міру зміни настрою стиль мислення також зміниться. Отже, емоційно розумні люди, як правило, є більш гнучкими, будують плани, оскільки використовують здатність емоційно змінювати настрій (Mayer & Salovey, 1997; Salovey & Mayer, 1990). Найвищим рівнем емоційної фасилітації мисленню є здатність розпізнавати міркування, викликані емоцією. Щастя (емоційний стан) полегшує творчі та індуктивні міркування, тоді як смуток (емоційний стан) полегшує дедуктивні міркування. Третій вимір, розуміння та аналіз емоцій, пояснює здатність особистісті класифікувати емоції та розуміти значення, які мають на увазі ці емоції (Mayer & Salovey, 1997). Позначення емоцій та визнання схожості та відмінності між ними є фундаментальним для розуміння емоцій. На мить радість - це емоція великого захвату чи щастя, тим часом сум - це емоція відрази, яка викликає у нас бажання плакати і віддалятися від оточення (Reeve, 2009). Успіх цього рівня веде до здатності інтерпретувати емоцію та її походження, як сум, що супроводжується втратою; щастя супроводжується виграшем. Після цього людина може зрозуміти складні почуття або змішані почуття одночасно, наприклад, полярне почуття любові та ненависті. Нарешті, особа, яка оволоділа розумінням та аналізом емоцій, здатна розпізнавати переходи між ними.

Останнім виміром, що відображає регулювання виміру емоцій, є здатність запобігати, зменшувати, посилити або змінити власні та чужі емоції (Mayer & Salovey, 1997). Це стимулює когнітивний та емоційний розвиток людини. Насправді хороше регулювання емоції, полегшує процеси мислення для планування. В основному, людина з розвиненою рефлексивною регуляцією емоцій, як правило, приймає як приємні, так і неприємні почуття. Модель здібностей є найбільш впливовою моделлю, оскільки вона суто використовує

когнітивні здібності обробка емоцій і науково доведена. Крім того, П. Майер і П. Саловей (1997) стверджували, що емоційний інтелект базується на здібностях, а не рисах (послідовна поведінка протягом часу), оскільки він зростає з віком та стажем (Д. Гоулман, 1995; Дж.Майер і П. Саловей, 1997).

Змішана модель ЕІ базується як на здібностях, так і рисах. Існують дві великі змішані моделі емоційного інтелекту: змішана модель Р. Бар-Она є більш теоретичною, тоді як змішана модель Д. Гоулмана є більш практичною.

Р. Бар-Он розглядає ЕІ як некогнітивні можливості, компетенції та навички, що впливають на здатність людини успішно справлятися з викликами середовища (Bar-On, 1997). Оригінальна модель має п'ять вимірів та 15 компонентів. Внутрішньоособисті навички включають самоповагу, емоційну самосвідомість, напористість, самореалізацію та незалежність, тоді як міжособистісні вміння складаються з емпатії, міжособистісних стосунків та соціальної відповідальності, описані в першому та другому вимірах відповідно. Потім слідує вимір адаптивності, що включає вирішення проблем, гнучкість та відповідність реальності. Четвертим виміром є управління стресом, що включає толерантність до напруги та контроль імпульсів. В останньому вимірі було пояснено загальний настрій, такий як щастя та оптимізм. У 2000 р. Р. Бар-Он вдосконалив свою оригінальну модель, перекласифікувавши компоненти на складові компоненти (самооцінка, емоційна самосвідомість, напористість, емпатія, міжособистісні стосунки, вирішення проблем, гнучкість, відповідність реальності, толерантність до стресу; контроль імпульсів) та фасилітатори (самореалізація, незалежність, соціальна відповідальність, оптимізм; щастя).

Д. Гоулман пояснив, що емоційний інтелект – це будь-яка особистісна характеристика, яка не представлена когнітивним інтелектом. Початкова модель містить п'ять вимірів із двадцятьма п'ятьма компетенціями емоційного інтелекту (Гоулман, 1998). Перший вимір - це самосвідомість, завдяки якій людина може

розпізнати свої емоції, сильні, слабкі сторони, цілі, мотивацію та вплив своїх емоцій на інших. Другий вимір - це саморегуляція, яка включає визнання, контроль та перенаправлення їх негативних емоцій на більш продуктивні або позитивні цілі. Третій вимір – це соціальні навички, які включають управління відносинами з іншими та керівництво іншими. Четвертий вимір - емпатія: враховує почуття інших під час прийняття рішень. Останній вимір - це мотивація, потяг чи потяг до досягнення. Ідея змішаної моделі насправді є більш розширеною та ефективною. Можна сказати, що змішана модель не є лише вимірюванням емоційного інтелекту, оскільки вона більше зосереджена на адаптивному функціонуванні, такому, як соціальні навички, боротьба зі стресом та мотивація. З іншого боку, різні визначення емоційного інтелекту сприяли розробці різних моделей.

Модель рис запропонована К. Петрідс та А. Фернем у 2001 році показує, що ЕІ переплітається із самосприйняттям та поведінкою. Тому вчені запропонували ідею вимірювання ЕІ як рис емоційної самоефективності. Риси Дана модель включає з п'ятнадцяти аспектів, пов'язаних з емоціями, які об'єднані в основні чотири фактори, а саме благополуччя, самоконтроль, емоційність та комунікабельність [42]. Благополуччя пов'язане з кращою адаптацією. Самоконтроль - це контроль над потягами та бажаннями. Висока емоційність свідчить про сприйняття та вираження емоцій для встановлення та підтримання стосунків. Нарешті, комунікабельність пов'язана із соціальними відносинами та соціальним впливом. Тим часом пристосованість та аспекти самомотивації безпосередньо підсилюють риси ЕІ. За допомогою досліджень було доведено, що риси ЕІ перекриваються навіть подібними загальними факторами особистості [45], хоча автори моделі заявляють, що риси ЕІ знаходиться в нижньому рівні особистості. Більше того, згідно з Дж. Горном та Р. Кеттеллом [33], інтелект може бути мінливим (міркування; вирішення

проблем) або кристалізованим (знання; досвід). У цьому аспекті мінливий ЕІ базується на обробці емоційної інформації; тим часом кристалізований ЕІ базується на знаннях та досвіді [40]. У цьому аспекті дослідження Шульте, Рі та Карретта (2004) довели, що ЕІ є новим видом інтелекту, оскільки він помірно корелює із загальним інтелектом. Дана модель в науковому середовищі не є надійною для використання, оскільки містить багато суперечливих елементів [41].

Отже, можемо зробити висновок, що ЕІ обертається в межах особистісного та соціального інтелекту. Враховуючи вищезазначені факти, нами було вирішено у дослідженні розглянути ЕІ за змішаною моделлю. Д. Гоулман розширив систему чотирьох гілок Дж. Майєра та П. Саловея, охопивши у єдиній моделі п'ять основних елементів емоційного інтелекту:

- самосвідомість (з англ. self-awareness) - це самоусвідомлення людиною свого стану у будь-який момент часу, та розуміння впливу, який ці настрої справляють на інших;
- самоконтроль (з англ. self-management) - контроль або перенаправлення своїх емоцій та передбачення наслідків перед тим, як діяти на імпульс;
- мотивація (з англ. motivation) - використання емоційних факторів для досягнення цілей, насолоджуватися навчальним процесом та наполегливо долати перешкоди;
- емпатія (з англ. empathy) – здатність відчувати емоції інших відображає вміння поставити себе на місце іншої людини, щоб краще її зрозуміти;
- навички (з англ. soft skills) управління стосунками, надихання інших та спонукання бажаних відповідей від них

Завдяки Д. Голману, викладачі тепер усвідомлюють, що емоційний інтелект так само важливий для навчання, як інтелектуальні здібності або IQ. Як

результат, десятки тисяч шкіл по всьому світу включають у свої навчальні програми «соціальне та емоційне навчання». У деяких школах курси, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, є обов'язковими [50].

1.2. Етапи формування емоційного інтелекту

Провівши детальний аналіз матеріалів теоретичних та емпіричних досліджень, ми дійшли висновку, що існує кілька факторів, що впливають на емоційний розвиток людей, який є фундаментом розвитку психіки.

Ці фактори взаємодіють один з одним, і всі вони мають велике значення у ранньому дитинстві, їх можна розділити на менші групи, які в своїй сукупності разом дають цілісну картину. На основі досліджень розвиток дітей було поділено на дві основні групи: фізичний (як розвиток мозку, загальної та дрібної моторики) та психосоціальний (емоційний, інтелектуальний, соціальний розвиток).

Етапи розвитку дитини є теоретичними віхами всього розвитку. Це орієнтовні показники, оскільки не кожна дитина досягає певного рівня одночасно, тому що може вплинути кілька причин (генетичні відмінності, фактори навколишнього середовища, виховання тощо), багато дітей досягають цих етапів в інший час, ніж передбачає норма. Хоча предмет нашого дослідження стосується емоційного розвитку в віці ранньої дорослості, але оскільки розвиток людини вважається цілісним, аналізуючи емоційний інтелект, не можна ігнорувати фактори фізичного розвитку в дитячому віці. Крім того, стадії фізичного розвитку часто є передумовою певного емоційного розвитку, про що далі буде йти мова. В якості фактору фізичного розвитку для емоційного інтелекту було виділено функцію мозку.

Крім того, за основу взято теорію Е. Еріксона (1950) про стадії психосоціального розвитку, оскільки вона є базисом в психології розвитку, та дає

уявлення про етапи розвитку. Теорія Е. Еріксона є одним із наріжних каменів розвитку емоційного інтелекту. Фізичний розвиток у ранньому дитинстві - це глибинна трансформація - від безпорадного немовляти до малюка, який мислить, розмовляє та може прямо ходити, а пізніше до маленького експерта, який хоче пізнає навколишній світ та адаптується в ньому, щоб потім прийти до самопізнання та самореалізації у ранній дорослості.

Тепер трохи детальніше поговоримо про мозок, через його особливий вплив на емоційний розвиток.

До народження основний каркас дитячого мозку розвивається, але він ще не завершений. До моменту народження дитини мозок містить близько 100 мільярдів нейронів, приблизно стільки ж нейронів, скільки зірок в Чумацькому Шляху, про що говорить Джудіт Грем, спеціаліст з людського розвитку Університеті Кооперативного Розширення у Мейні. Кількість синапсів на нейрон становить 2500 тисячі при народженні, але коли дитині виповнюється два-три роки, їх кількість становить приблизно 15 000 тисяч на нейрон. Це суттєва зміна, тому ситуація фізіологічного розвитку мозку значною мірою впливає на можливість емоційного та соціального розвитку.

З моменту народження та до досягнення дитиною 3 років мозок будує нейронну мережу. Ш. Братсон, фахівець-дослідник з питань сімейних стосунків у Факультеті державного університету Північної Дакоти, знайшов релевантний вираз для цього явища, називаючи його «функціональною архітектурою» нейронних мереж.

Згадані вище зв'язані нейрони (які є в мозку при народженні) починають створювати мережу зв'язків. Починає розвиватися чуттєвий досвід (звуки, запахи), що веде до того, що нервові клітини мозку надсилають сигнали один одному, ці сигнали утворюють синапси (місця контакту нейронів). Починаючи з

дитинства і до приблизно 3 років, мозок формує близько 1000 трильйонів синапсів. Це є наслідком стимуляції, яка надходить від навколишнього середовища - звуків, смаків та ін..

Через регулярну стимуляцію утворюються найсильніші нервові зв'язки, на цьому етапі починає формуватися самосвідомість, що є основою для розпізнавання емоцій дітьми у самих себе та інших.

Починаючи з 3 років і приблизно до 11 років мозок зберігає вже існуючі мережі нейронних зв'язків. З цього віку починається період, коли дитина абсолютно здатна реагувати на нове. Мова, зір, емоції та дрібна моторика продовжують з'являтися та збагачуватися протягом цього періоду часу. Вивчення другої мови, а також навички, як малювати та грати на інструменті, найлегше даються протягом першого десятиліття життя, згідно з даними Університету в Мейні.

На цьому етапі розвитку дитина здатна вчитися та вдосконалюватися як в емоційній, так і в інтелектуальній сферах. Такі навички, як емпатія та симпатія, самоконтроль та соціальна взаємодія, вдосконалюється для переходу на вищий рівень.

Адекватний фізичний розвиток визначає кілька сфер життя. Наприклад, якщо мозок зазнає токсичного стресу, у нього недостатньо розвинені нервові зв'язки в ділянках мозку, що є найважливішим для успішного навчання та поведінки. Центр Гарвардського університету з питань розвитку дитини говорить, що перші роки є сензитивними, оскільки лише за секунду утворюється мільйон нових нейронних зв'язків. Вони утворюються через кілька взаємодій генів, крім того через оточення дитини та переживання, особливо взаємодія з дорослими відіграє центральну роль. За даними досліджень Центру розвитку дитини,

Гарвардського університет у 2009 році було визначено це як основу, від якої залежить усе подальше навчання, поведінка та здоров'я.

Тепер більш детально розглянемо етапи психосоціального розвитку. Однією з найбільш значущих є теорія Е. Еріксона, що була запропонована ним у 1950 році. Еріксон виходив з того, що психологічний (емоційний, інтелектуальний) та соціальний розвиток тісно пов'язані між собою; за його словами, емоційний інтелект співпрацює із соціальним інтелектом. Ми визначаємо себе відповідно до взаємодії з іншими людьми, тому для кількох областей емоційного інтелекту потрібно суспільство і люди, з якими індивід може бути зв'язаним.

Еріксон зосереджується на розвитку, який триває усе життя. Згідно з його теорією, на кожному етапі розвитку діти та дорослі стикаються з новим викликом - кризою розвитку, яка насправді є головним поворотним моментом. Еріксон запропонував холістичний підхід до розвитку організму, в якому фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний існують разом і необхідні для того, щоб весь розвиток був збалансованим та здоровим [44].

Наступний сензитивний період, коли людина здатна пізнавати себе більш усвідомлено, - це період ранньої зрілості 20-25 років, протягом якого відбувається вторинна соціалізація. Етапи соціалізації:

- первинна соціалізація, яка стосується найближчого оточення людини і найбільш інтенсивна в першій половині життя; переважно

представлена сферою міжособистісних відносин;

- вторинна соціалізація – сфера соціальних відносин; безпосередньо або опосередковано на формування особистості впливають соціальні інститути.

Етапи розвитку емоційного інтелекту відбувається наступним чином:

1. Ідентифікація емоцій;
2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення;
3. Розуміння емоцій;
4. Управління емоціями.

Існують докази важливості розвитку соціального та емоційного інтелекту в навчальних закладах. Так, за словами Д. Гоулмана, у школах із високим рівнем ЕІ зменшується булінг, дисциплінарні проблеми, насильство та зловживання наркотиками. Маючи міцну основу емоційного інтелекту, навчальна, робоча успішність учнів як і поведінка - покращується. Існує очевидний зв'язок із третьою, мотиваційною складовою Д. Гоулмана: навчання стимулює допитливість та викликає почуття задоволення, навіть радості, коли люди занурюються в процес засвоєння нової інформації.

У 2002 році ЮНЕСКО розпочала міжнародну кампанію з пропаганди емоційного навчання в школах. Орган ООН направив заяву про 10 основних принципів ЕІ до міністерств освіти у всьому світі. Ці принципи значною мірою спиралися на праці з емоційного інтелекту Д. Гоулмана [48].

1.3 Соціальне благополуччя як необхідна умова ортобіозу людини

У XXI все більше уваги приділяється рівню життя та благополуччю населення. Але виклик сьогодення небувалих масштабів – пандемія COVID-19 – актуалізувала питання підтримки, профілактики та зміцнення ментального здоров'я через нове звернення до питань психологічного і соціального благополуччя. У своїй дипломній роботі на тему: «Особливості психологічних конструктів світлої тетради у працівників фармакологічних компаній», я торкалася поняття соціального благополуччя, зосереджуючись на розкритті його кореляції зі «світлою тетрадою» (з англ. the light quartet). Наразі, досліджуючи ЕІ

у своїй магістерській роботі, вважаю за необхідне продовжити більш глибокий розгляд феномену соціального благополуччя [16].

Американський учений К. Кіз [32] розробив і підтвердив соціальну модель благополуччя. На його думку, соціальне благополуччя включає фактори соціального функціонування, які зазначені нижче у його моделі. Крім того, В. Ленте з колегами довів, що соціальне благополуччя відіграє вирішальну роль у фізичному і психологічному здоров'ї.

Дана постановка питання дає можливість розглянути соціальне благополуччя як необхідну умову ортобіозу людини. Ортобіоз – це певною мірою раціональний спосіб життя, фомуюча умова довголіття та продуктивності людини. Видатний вітчизняний біолог І. Мечников ввів термін «ортобіоз» («орто» - прямий, правильний, «біо» — пов'язаний с життям) для позначення активного способу життя. З точки зору соціального благополуччя, люди визначаються як ментально здорові, коли вони відчують себе частиною суспільства, відчують прийняття. Розуміють як функціонує суспільство та можуть реалізувати свій потенціал [32].

Соціальне благополуччя – це базисна соціальна цінність, з якою пов'язані потреби людства, що забезпечують якість життя. В розрізі соціальних груп і спільнот, соціальне благополуччя — це інтегральний показник, що відображає соціальне самопочуття, рівень добробуту та є індикатором соціальної безпеки суспільної системи в цілому [7].

Наприклад, в енциклопедії «Тверезого способу життя», поняття соціальне благополуччя визначається як рівень задоволеності людиною місцем і роллю в суспільстві, в професійному та особистісному сферах життя.

А в преамбулі статуту ВООЗ сказано, що «здоров'я — це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, емоційного, інтелектуального, психічного та соціального благополуччя».

Тепер перейдемо до детальнішого розгляду моделі соціального благополуччя К. Кіза, що включає п'ять елементів:

1. Соціальне прийняття;
2. Соціальна актуалізація;
3. Узгодженість з суспільством;
4. Соціальний внесок;
5. Соціальна інтеграція.

Людям з високим рівнем соціального благополуччя властиві такі якості, як: м'які навички, толерантність, вміння поважати особистісні кордони, резилієнтність, внутрішня впевненість [43].

Окремий вимір соціального благополуччя – це внутрішнє переживання позитивного сприйняття життя, що відображає співвідношення рівня очікувань та їх реалізації.



Рис. 1.1. П'ять складових здоров'я: Духовне благополуччя, Емоційне благополуччя, Соціальне благополуччя, Фізичне благополуччя, Інтелектуальне благополуччя.

А.Г. Четверик-Бурчак та [18] Т. Данільченко [7] розробили вітчизняні адаптації психодіагностичних методик, які спрямовані на дослідження соціального благополуччя. У соціологічній науці в контексті феліцитарного підходу даним питанням займалися такі українські вчені як: О. Кириленко [47] Н. Паніна та Є. Головаха. З точки зору інтегрального підходу дослідженням благополуччя також займалися М. Батуріна, С. Башкатова, Н. Гафарова [1].

На думку авторів благополуччя складається з таких груп:

- Зовнішні фактори: біологічні, соціальні, матеріальні;
- Психологічні фактори;
- Суб'єктивно-особистісний фактор, що включає компоненти суб'єктивного благополуччя.

Учений Ю. Кашлюк поділяв фактори благополуччя на чотири групи:

1. Соціально-економічні - показник рівня життя, а саме матеріального достатку;
2. Соціально-культурне середовище, завдяки якому формується новий досвід через комунікацію;
3. Біологічні - генетичні особливості;
4. Психологічні, коли в людини головна діяльність гармонує з потребами [6].

Отже, розгляд питань соціального благополуччя та ортобіозу засвідчило, що соціальне благополуччя - це коли ми маємо гармонійні стосунки, соціальну стабільність і мир.

Люди - це соціальні істоти, які взаємозалежні. Щоб бути здоровим, люди повинні любити і бути коханими, належати до певних груп та бути прийнятими. Найгірший вид покарання - одиночна камера. Люди, які тривалий час перебувають в одиночній камері, отримують психологічну шкоду, яка може провокувати галюцинації; напади паніки; симптоми параної; підвищена чутливість до зовнішніх подразників; труднощі з пізнавальними психічними процесами. Хоча кілька людей (наприклад, Дік Проєннеке) добре справляються, більшість людей не можуть мати справу з усамітненням протягом великого періоду часу. Нам потрібні інші люди, щоб буквально залишатись здоровим глуздом [51].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Емоційний інтелект – це процес розуміння інших, через призму розуміння себе. ЕІ є поняттям і феноменом, важливим не тільки у вивченні професійного, а й особистого життя, оскільки представлений у формі м'яких навичок, які забезпечують більш високий рівень життя, самореалізацію та соціальне благополуччя. Незважаючи на те, що більшість вчених вважають сензитивним період раннього дитинства для розвитку ЕІ (І. М. Андреева, О. І. Власова, Д. Гоулман і ін.), саме у віці ранньої молодості людина здатна скоригувати та розвинути його, враховуючи життєвий досвід, рівень самопізнання та перспективи і плани на майбутнє. Вибірка досліджуваних раннього дорослого віку є релевантною, враховуючи процеси вторинної соціалізації та формування соціального благополуччя, що ми і розглянули в нашому дослідженні.

За основу було взято «змішану модель» емоційного інтелекту Д. Гоулмана, яка доповнює властивості ЕІ, сформульовані Дж. Мейєром і П. Селовеєм. Вона складається з п'яти компонентів: 1) самопізнання, 2) саморегуляції, 3) мотивації, 4) емпатії та 5) соціальних навичок [5]. Змішана модель характеризується врахуванням низки психологічних функцій особистості – інтерпретаційної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізаційної.

Одним з базових елементів емоційного інтелекту є емпатія, що характеризується як «якість особистості, її здатність емоційно відкликатися на переживання, почуття і психічні стани інших людей. Вона передбачає суб'єктивне сприйняття іншої людини, уміння поставити себе на її місце, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок, почуттів» [23].

Якщо ж говорити про процес виникнення емоцій, то він є еволюційно-біологічним, що координується з функціонуванням нервової та гуморальної систем. Передумови формування емоційного інтелекту закладаються в процесі первинної соціалізації у дошкільному віці: діти отримують перший досвід

опанування власних емоційних станів через призму комунікації з оточуючими під впливом стратегії виховання та моделі поведінки батьків, їх уваги до внутрішнього світу дитини. Але разом з тим, емоційний інтелект є частково біологічно зумовленим, завдяки особливостям темпераменту, функціональній асиметрії головного мозку, спадковим задаткам до емоційної сприйнятливості.

Д. Гоулман, на відміну від своїх попередників вважає, що людина може розвивати власний емоційний інтелект протягом усього життя, тобто можливості розвитку ЕІ мають досить широкі межі вікового розвитку.

У вітчизняній психології найбільш відома модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна. Він подає інтелект як конструкт, що має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками. Модель емоційного інтелекту, запропонована Д.В. Люсіним, містить три елементи: когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації); уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації про себе самого і про інших людей тощо); особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість і т.п.) [23].

Передумови розвитку теорій емоційного інтелекту почали формуватися наприкінці 1960-х. Поняття «емоційний інтелект» вперше зустрічається в роботах М. Белдока, а практичне його застосування в формі «м'яких навичок», вперше почали використовувати американські військові. Широкої популярності цей напрямок набув у 1990-х рр. завдяки теоріям таких вчених, як Дж. Мейєр, П. Сэловей, Д. Карузо. Вони вважали, що емоційний інтелект є частиною соціального інтелекту та являє собою групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих [24]. Результати, отримані Міжнародним дослідницьким інститутом Стэнфорда и Фондом Карнеги-Меллона, показали, що успіх залежить від майстерності в м'яких

компетентностях (англ. soft skills) і тільки 25% від технічних навичок (англ. hard skills) [38].

Фактори соціального інтелекту - зокрема емоційний інтелект, мораль, виховання, емпатія, пристосованість та альтруїзм - важливі для виховання для соціального благополуччя. Соціальний добробут також походить від таких речей, як свобода, довіра та рівні права.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1 Організація емпіричного дослідження

До вибірки увійшли 70 молодих людей у віці ранньої дорослості, що навчаються у Національному Університеті «Києво-Могилянська Академія». Респондентами були молоді люди віком від 20 до 25 років.

В рамках виробничої практики для студентів 2 курсу магістерської програми «Психологія» НаУКМА пройшов перший етап. Метою цього етапу було отримання якісних даних щодо досліджуваного явища - емоційного інтелекту серед сучасної молоді та необхідність його подальшого дослідження. Спочатку ми провели коротке опитування для розуміння загальної ситуації. Було обрано вісім респондентів та проведено фокус-групи, де пропонувалося дати відкриті відповіді на наступні запитання:

Інструкція: Перша відповідь, яка спадає на думку як правило є найбільш точною до вашого актуального стану. Нам важлива думка кожного з вас, на кожне з зазначених питань. Конфіденційність гарантується, важливо бути щирим у відповідях.

1. У вас виникали коли-небудь труднощі в розпізнаванні своїх емоцій? (тобто вміння назвати свої емоції у різних життєвих ситуаціях?)

2. У Вашій сім'ї можливо було відкрито виражати свої емоції та почуття і обговорювати їх?

3. Вам буває складно управляти своїм емоційним станом?

4. У вас коли - небудь виникали непорозуміння через помилкове трактування емоцій інших людей та їх стану?

5. Якщо ви не завжди можете виразити свої емоції та почуття в актуальний момент, чи ви виражаєте їх згодом, коли заспокоїтесь після конфлікту? (Наприклад через заняття спортом або творче хобі)

6. Чи легко вам розпізнавати емоції інших людей (за мімікою, жестами, голосом, поведінкою)?

7. Ви вважаєте, що джерелом вашого креативу є ваші власні емоційні прагнення?

8. Чи вдається вам знаходити зв'язок між емоціями та думками?

9. У вас виникають труднощі в інтерпретації виникнення емоцій під час спілкування?

10. Ви вважаєте важливим розвивати «емпатію» - тобто здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті власних рішень?

Отримані відповіді:

Як результат проведеної фокус-групи на питання № 1 були отримані стверджувальні відповіді 7 з 8. Загалом відповіді були такими, що складнощі з визначенням емоцій виникали саме в період навчання або роботи (тобто інтелектуально-раціональної сфери пов'язаною з логічним мисленням). Декілька респондентів відповіли, що їм складно виражати свої емоції та бути не напруженими під час спілкування з однолітками. Також серед відповідей було зафіксовано на питання № 2, що найчастіше через прояв негативних емоцій, як дівчат та і хлопчиків - соромили. Рідко карали фізично, але тиск емоційної напруги спричиненого конфлікту був нестерпним – коли дитина залишалась «сам на сам» з пережитою ситуацією. Різкі вимоги заспокоїтись та знецінення емоцій і почуттів виражалися через неприйняття емоційних проявів дитини. Декілька респондентів озвучили найбільш вживані стереотипні вирази: «Плачуть тільки

слабкі», «Не можна злитись ні на кого», «Треба себе поводити тихо і скромно, щоб не заважати іншим». Один з респондентів зауважив, що ці установки націлені на виховання зручної дитини, що не сприяє її благополуччю. Такий підхід в свою чергу призводив до: «замикання» в собі, втрати довіри до батьків та витіснення емоційно-чуттєвої сфери загалом із подальшого життя (в цей особливо сензитивний період для формування характеру).

Питання № 3 виявило загальний рівень вміння управляти своїм емоційним станом, але в декількох учасників були складнощі в швидкості відновлення після негативних емоцій та один з респондентів відмітив власне «зараження» та чуттєвість до емоційної атмосфери в приміщенні, і не можливості заспокоїтись та абстагуватись від такого впливу.

Питання № 4 загалом виявило лише декілька ситуацій непорозумінь. Вони стосувались таких складнощів: донести свою думку у робочих ситуаціях, непорозумінь в романтично-інтимних відносинах, та у ситуаціях трактування амбівалентних сигналів з боку інших людей, що призводило до непорозумінь.

Питання № 5 виявилось актуальним для більшості з респондентів. Особливо яскравими були приклади пов'язані з конфліктами з рідними та колегами. Ситуаціями, які допомагали виразити стресові емоції були: довготривалі прогулянки на самоті, використання розмальовок-антистрес та відвідання танців стилю Румба.

На питання № 6 більшість респондентів відповіли, що їм не складно розпізнавати емоційні стани інших людей за невербальними проявами.

На питання № 7 учасники дійшли згоди, що не вважають креативність яскраво проявленою, а деякі з них повідомили, що частіше черпають натхнення та мотивацію на креатив з зовнішніх джерел: природи і мистецтва.

На питання № 8, загалом відповіді були ствердними, логічний зв'язок між емоційми та думками зберігався.

На питання № 9 респонденти загалом відповіли, що в більшості випадків не складно інтерпретувати виникнення певних емоцій при взаємодії з іншими.

На питання № 10 більшість учасників відповіли, що прагнуть розвивати емпатію та вважають її важливою. Розвиток емпатії дозволить комфортно відчувати себе та будувати більш ефективні відносини.

Наступним кроком було здійснено вибір методик, що застосовувалися у дослідженні, згідно з критеріями надійності, валідності, адаптованості для даної етнічної вибірки. Методами статистичного аналізу даних виступали: факторний аналіз та множинний регресійний аналіз, кореляційний аналіз. Аналіз здійснювався за допомогою комп'ютерних програм Microsoft Excel 2019 та IBM SPSS Statistics 22.0.0.

Для рішення поставлених завдань були використані наступні методи:

- Анкетування;
- Тестування;
- Фокус-група;
- Інтерв'ю з експертами;
- Проведення корекційного тренінгу.

Для проведення експерименту та аналізу отриманих даних була використано чотирьох психодіагностичних методик:

- Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» К. Кіз;
- «МЕІ» (розробник М. Манойлова);
- Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл).

2.2 Методи проведення дослідження

Методичний апарат дослідження було сформовано наступними методиками.

Анкета. Створено спеціальну анкету, що містить наступні питання про демографічний статус респондентів: вік, стать, тип професійної зайнятості.

Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (англ. "The Scale of Social Well-being" К. Kiz). Опитувальник К.Кіза є одним з найбільш розповсюджених в дослідженнях соціального благополуччя. Окрім того він є адаптованим для менталітету українського населення.

Цей опитувальник розроблений з урахування п'ятифакторної структури соціального благополуччя, що включає: соціальне прийняття, соціальну актуалізацію, узгодженість із суспільством, соціальний внесок і соціальну інтеграцію. Адаптація опитувальника проводилась відповідно до стандартного алгоритму адаптації іншомовних психодіагностичних методів, а саме: здійснений переклад англomовної версії методики на українську мову, проведена перевірка ретестової надійності, надійності паралельних форм, конструктної валідності, внутрішньої узгодженості [16]. На вибірці кількістю 3032 респондентів віком від 25 до 74 років опитувальник продемонстрував, що стан психічного здоров'я 17,2% досліджуваних можна охарактеризувати як «процвітання» (flourishing), 56,6% – як задовільний, 12,1% – як пригнічений (languishing), у 14,1% досліджуваних виявлено стан депресії (за критеріями DSM-III-R). Хоча введений К. Кізом концепт пригнічення (languishing) характеризує відсутність ознак психічних захворювань, він свідчить про низький рівень соціального благополуччя.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза передбачає операціоналізацію феномену «mental health» у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя [15]. Методика "МНС-SF" К.Кіза пройшла валідизацію та апробацію й має

відмінні результати за показниками внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника (Кронбах альфа $> 0,80$). Показник ретестової надійності, перевірений у результаті повторного тестування через 3 тижні, становить 0,68. Опитувальник К. Кіза успішно застосовують у США, Нідерландах, Південній Африці, Франції та інших країнах світу, про що свідчать відповідні посилання (Lamers et al., 2011).

Методика «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холла) презентована Є. Ільїним у 2001 р. [14] Методика складається з 30 питань та спирається на змішану модель емоційного інтелекту; вона збудована як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: «повністю не погоджуюсь», «в основному не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «в основному погоджуюсь», «повністю погоджуюсь». Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал:

- низький (7 і менше),
- середній (8-13)
- високий (14 і більше балів).

Аналіз змістовної валідності тесту (оцінка запитань по суті) дозволяє зробити наступні висновки. Сутнісний аналіз шкал та конкретних тверджень по кожній з них дозволяє поділити шкали на дві групи: три перші шкали стосуються інтрапсихічного виміру та вимагають від респондента певного рівня саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Іншими словами, для вимірювання даних складових емоційного інтелекту необхідно спиратись на інші когнітивні навички респондента, тому таке вимірювання, хоча і є суб'єктивним, але не викликає методологічних застережень.

МЕІ (методика діагностики емоційного інтелекту). Методика ґрунтується на авторській розробці М. Манойлової 2004–2005 років, яка розглядає емоційний інтелект як здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самої себе. У цілому, МЕІ базується на змішаній моделі емоційного інтелекту, що розглядає останній як комплекс некогнітивних здібностей і навичок. Опитувальник складається з 40 тверджень, де представлена оцінка за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить чотири субшкали і три інтегральні індекси, а саме рівня загального емоційного інтелекту, вираженості внутрішньоособистісного (рефлексія та самоконтроль) та міжособистісного (комунікативних навичок) аспектів емоційного інтелекту. У літературі наводяться дані щодо успішного застосування методики у сфері професійної діяльності [21].

У структурі емоційного інтелекту авторка виокремлює два аспекти: внутрішньоособистісний і міжособистісний. Виходячи з цього, емоційний інтелект описується автором як регуляція внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності людини; ЕІ – це здатність до розуміння своїх емоцій і емоційних станів партнерів по спілкуванню; управління своїми діями стосовно свідомо поставленої мети завдяки регулюванню внутрішніх станів. Мета ЕІ – це трансформація та прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта. Засобами ЕІ виступають: а) внутрішній аспект – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); б) зовнішній аспект – операції реалізації «технічної» сторони (розвивається в процесі тренінгу). З метою стандартизації МЕІ автором методики проведено дослідження на репрезентативній вибірці чоловіків і жінок віком від 17 до 65 років, які працюють у різних сферах професійної діяльності. Загальний обсяг вибірки склав 719 респондентів. Для виявлення статевих, вікових і професійних відмінностей у характеристиках емоційного інтелекту вибірка стандартизації була розділена на підгрупи за статтю, віком, професійною

діяльністю, стажем роботи. Усього було виділено 4 вікових категорії: 17–21 років, 22–35 років, 36–55 років, 55 років і старше. Стосовно розподілу за категоріями професій було досліджено три професійні групи – педагоги (у тому числі студенти педагогічного закладу вищої освіти), медичні працівники, робітники і службовці інших спеціальностей. Статистичний аналіз відмінностей середніх значень шкал методики дозволив автору виявити деякі тенденції. Найбільш явно простежуються статеві відмінності. Властивості емоційного інтелекту мають різну міру вираженості у чоловіків і жінок; відповідно, жінки мають вищі показники емоційного інтелекту ніж чоловіки. Вікові відмінності в показниках емоційного інтелекту проявляються меншою мірою. У цьому плані «критичною точкою» є перехід від юнацького віку до зрілості; в юнацькому віці більше виражений внутрішньо-особистісний аспект ЕІ [35]. Аналіз відмінностей у середніх значеннях емоційного інтелекту серед представників різних професійних груп виявив, що показники емоційного інтелекту фахівців у сфері «людина – людина» є вищими, ніж у представників інших професій. Значущих відмінностей у показниках емоційного інтелекту педагогів і медичних працівників не виявлено. Автором методики виявлені значущі відмінності характеристик емоційного інтелекту у педагогів із різним стажем роботи і різною мірою задоволеності професією. Так, у групі педагогів із великим стажем роботи, незадоволених своєю професійною діяльністю, простежується зниження показників внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту. Для визначення нормативних значень і переведу сирих балів у стандартні найбільш значущими виявилися відмінності за гендерними ознаками. В результаті отримання автором стенових показників може бути встановлено рівень вираженості кожної властивості емоційного інтелекту. Він визначається таким чином: 1–2 стени – дуже низький (нижче 70 балів за шкалою IQ); 3–4 стени – низький (71–89 балів IQ); 5–6 стени – середній (90–110 балів IQ); 7–8 стени –

високий (111–120 балів IQ); 9–10 стенів – дуже високий (вище 120 балів за шкалою IQ) [35].

2.3 Емоційний інтелект як предиктор соціального благополуччя

В даному підрозділі проведено аналіз взаємозв'язку складників ЕІ із соціальним благополуччям на вибірці респондентів раннього дорослого віку. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні статистичні методи: факторний аналіз та кореляційний аналіз.

Кореляційний аналіз (від лат. *corellatio* - співвідношення) – це статистична залежність між випадковими величинами, що носить імовірнісний характер. Мета кореляційного аналізу – забезпечити отримання деякої інформації про одну змінну за допомогою іншої змінної. В випадках, коли можливе досягнення мети, говорять, що змінні корелюють. В загальному вигляді прийняття гіпотези про наявність кореляції означає, що зміна значення змінної «А» відбудеться одночасно з пропорційною зміною значення «В».

Факторний аналіз – це вид комплексного аналізу, з допомогою якого з'ясовують і класифікують фактори, які впливають на певні явища, процеси. Мета факторного аналізу – з'ясувати, який із факторів (або їх сукупність) чинить визначальний вплив на досліджуване явище.

На рисунку 2.2. у вигляді стовпчикової діаграми наведено середні значення, отримані на досліджуваній вибірці респондентів. Аналіз описових статистик дозволив виявити певні тенденції. Найвищий середньогруповий рівень соціального благополуччя встановлено для осіб, у яких високий рівень шкали соціального внеску ($M = 2,97$; $SD = 16,48$), далі у порядку зниження йдуть наступні підгрупи: особи з рівнем соціальної актуалізації ($M = 2,6$; $SD = 16,00$), особи з рівнем соціальної інтеграції ($M = 3,03$; $SD = 14,78$), особи з рівнем шкали узгодженості із суспільством ($M = 2,98$; $SD = 14,03$). Найменший

середньогруповий рівень отримано за шкалою соціального прийняття ($M = 3,66$; $SD = 12,53$).

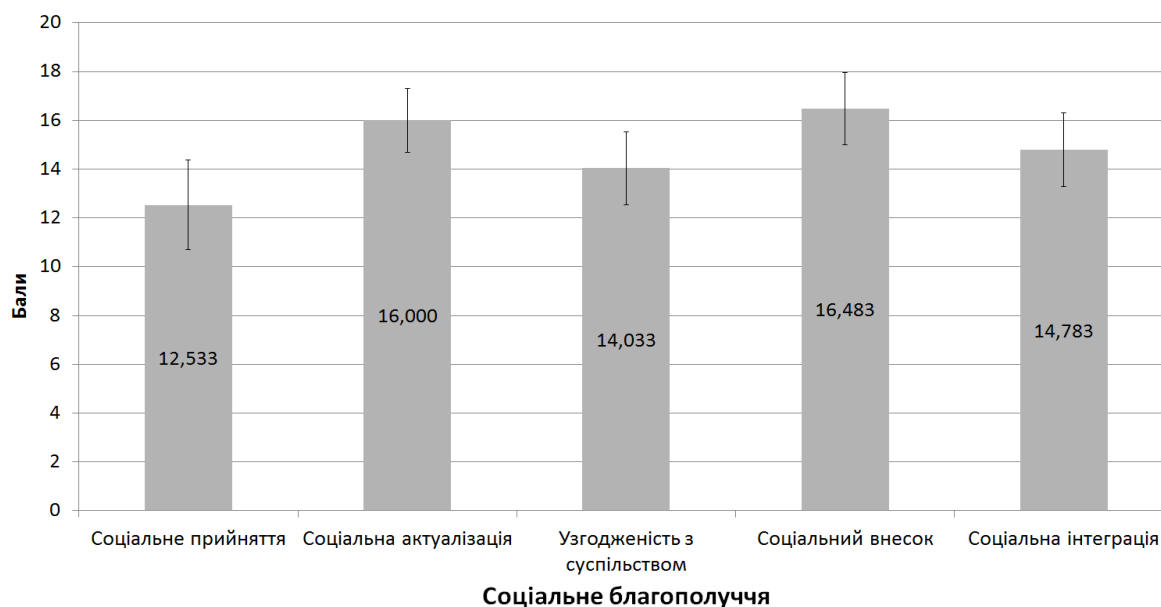


Рис.2.2. Рівень соціального респондентів благополуччя за шкалами, середні показники

Даний висновок підкреслюється і результатами факторного аналізу. Кількість факторів, необхідна для адекватного факторного рішення встановлювалась за допомогою критерію «кам'яного осипу» (Рис. 2.1.). Виходячи з цього графіку, оптимальним рішенням є саме змішана модель, де до кожного фактору входить окремий показник ЕІ.

Таблиця 2.1

Таблиця факторних навантажень для показників емоційного інтелекту

Показник	Фактори				
	1	2	3	4	5
Самосвідомість	0,012	1,00	0,123	0,03	0,700
Самоконтроль	0,045	0,141	1,00	0,029	0,023

Мотивація	0,800	0,042	0,003	0,21	1,00
Емпатія	0,231	0,023	0,069	0,700	0,141
Навички відносин	0,003	0,064	0,041	1,00	0,029

Результати факторних навантажень представлені в таблиці 2.1. Наведена таблиця 2.1. репрезентує те, що кожна змінна увійшла в окремий фактор і у такий спосіб утворила його. Самосвідомість увійшла до другого фактору, самоконтроль - до третього фактору, мотивація - до першого фактору, емпатія - до четвертого фактору, навички відносин - до п'ятого.

Таблиця 2.2

Результати діагностики чого ЕІ представлені в таблиці 2.2.

Розподіл респондентів за рівнями ЕІ	Кількість досліджуваних, чол.	Кількість досліджуваних, %
Високий	23	33
Середній	36	51
Низький	11	16

Як було виявлено, більше 1/2 респондентів мають середній рівень ЕІ в інтегральному показнику методик «МЕІ» (розробник М. Манойлова) та тесту на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холла).

Проаналізуємо Рис.2.3. За шкалою «Емоційна обізнаність» виявлено, що 2/3 респондентів мають високі показники, та близько 1/2 досліджуваних мають за шкалою «Управління своїми емоціями». Шкала «Самотивації» є найвищою,

вона та відповідає фактому емоційної обізнаності (тобто усвідомленості). Більш низькі показники були виявлені у шкалі «Розпізнавання емоцій інших людей», але вони складають 2/3 середнього рівня розвитку. Найнижчий показник має «Емпатія» - близько 1/4.

Отримані дані відображають потреби та точки зростання, для їх врахування на корекційному заході.

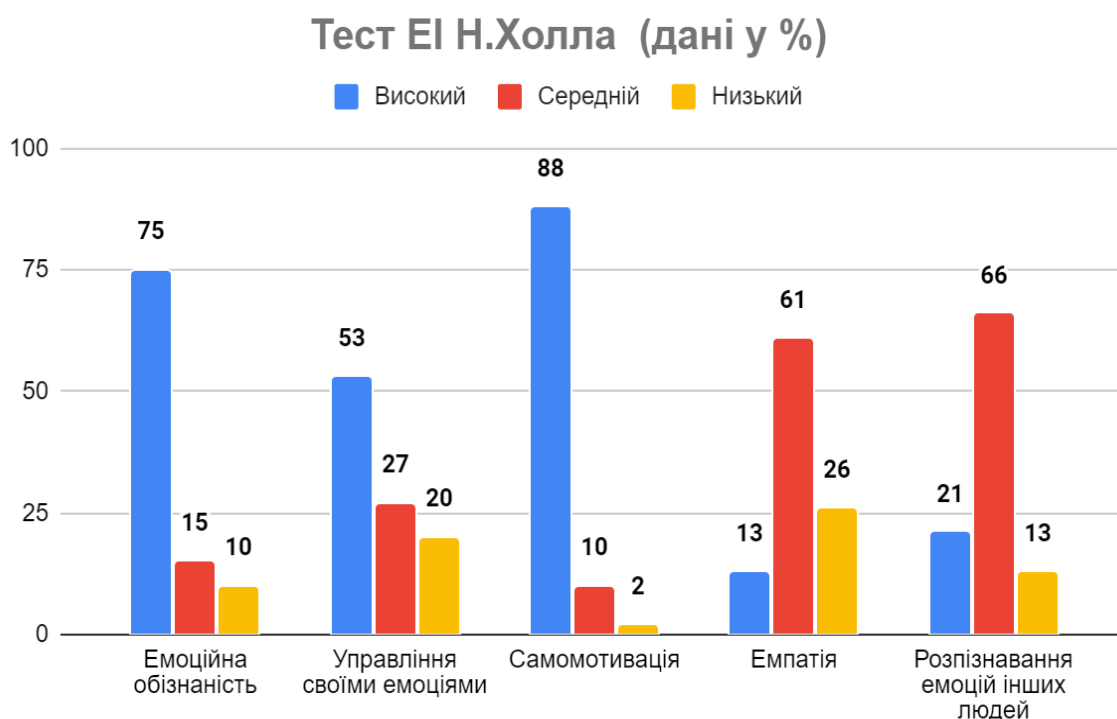


Рис.2.3. Рівень EI за шкалами методики Н. Холла

Наведений на Рис.2.4. графік показує, що майже 2/3 респондентів на високому рівні розуміють емоції та почуття інших людей, та 2/3 - середні показники щодо усвідомлення своїх почуттів та емоцій. Виявлено найнижчий рівень за показником – управління своїми емоціями та почуттями, що становить 1/5, а найбільш сбалансованим виявився показник – управління почуттями та емоціями інших людей.

Далі аналізувались результати кореляційного аналізу. У якості змінних розглядались показники ЕІ за моделлю Д. Гоулмана, та показники соціального благополуччя.

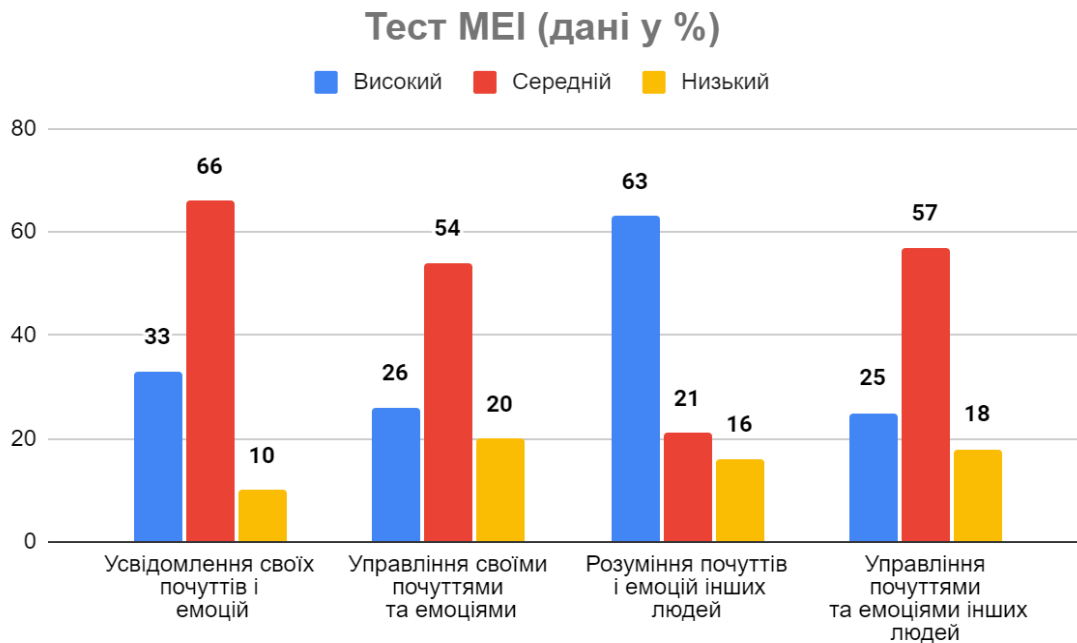


Рис.2.4. Рівень ЕІ за шкалами методики MEI.

Таблиця 2.3

Таблиця кореляційних зв'язків між показниками ЕІ та соціального благополуччя

Числовий показник	Соціальне прийняття	Соціальна актуалізація	Узгодженість з суспільством	Соціальний внесок	Соціальна інтеграція
Самосвідомість	0,33	0,58	0,21	0,46	0,67
Самоконтроль	0,88	0,61	0,15	0,3	0,2

Мотивація	0,75	0,41	0,33	0,15	0,42
Емпатія	0,1	0,51	0,36	0,13	0,23
Навички відносин	0,7	0,14	0,67	0,42	0,22

Отримані значення показника r представлені в табл. 2.3. Низький рівень кореляції r від 0,1 до 0,35; середній – 0,35 до 0,6; та високий 0,6 до 0,95. Результати діагностики ЕІ як предиктора соціального благополуччя у вибірці віку ранньої дорослості показали, що низький рівень кореляції виявлено між факторами:

1. Самосвідомість та соціальне прийняття ($r = 0,33$) і узгодженість з суспільством ($r = 0,21$) низька кореляція, та середні з соціальною актуалізацією ($r = 0,58$), соціальним внесоком ($r = 0,46$) та соціальною інтеграцією ($r = 0,67$), відповідно.
2. Визначено низький рівень кореляції між самоконтроль та соціальним внесоком ($r = 0,3$), соціальною інтеграцією ($r = 0,2$), і узгодженість з суспільством ($r = 0,15$), та високий показник з соціальним прийняттям ($r = 0,88$), та з соціальною актуалізацією ($r = 0,61$).
3. Мотивація та соціальне прийняття ($r = 0,75$) мають високий показник кореляції, та середні з соціальною актуалізацією ($r = 0,41$) та соціальною інтеграцією ($r = 0,42$), низький з соціальним внесоком ($r = 0,15$), і узгодженість з суспільством ($r = 0,33$) відповідно.
4. Між емпатією та соціальним прийняттям виявлена низька кореляція ($r = 0,1$), соціальним внесоком ($r = 0,13$), і соціальною інтеграцією ($r = 0,23$), і середня кореляція: узгодженість з суспільством ($r = 0,36$), з соціальною актуалізацією ($r = 0,51$), відповідно.
5. У факторів навички відносин та соціальне прийняття ($r = 0,7$) і узгодженість з суспільством ($r = 0,67$) виявлено високу кореляцію, середню

за показником соціальним внесоком ($r = 0,42$), та низьку з соціальною актуалізацією ($r = 0,14$) і соціальною інтеграцією ($r = 0,22$), відповідно.

Отже, при вивченні ролі складників ЕІ як предикторів соціального благополуччя було встановлено, що параметри відображаються в особистостісних особливостях сучасної молоді у віці ранньої дорослості, які є студентами. Отже, отримані дані за двома методиками «МЕІ» (розробника М. Манойлової) та тестом на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холла), спрямованими на дослідження рівня ЕІ на основі змішаної моделі Д. Гоулмана говорять про те, що інтегральні показник середніх значень рівня ЕІ становлять: високий рівень - 33%, середній та низький відповідно 51% та 16%.

Застосування опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза виявило за факторним аналізом, що кількість факторів, необхідна для адекватного факторного рішення є оптимальним рішенням, а саме змішана модель ЕІ, де до кожного фактору входить його окремий показник. За результатами кореляційного аналізу, де у якості змінних розглядались показники ЕІ за моделлю Д. Гоулмана, та показники соціального благополуччя за методикою К. Кіза, виявлено найвищі показники кореляції між: самосвідомістю та соціальною інтеграцією, рівнем самоконтролю та соціального прийняття і соціальною актуалізацією, мотивацією та соціальним прийняттям, емпатією та соціальною актуалізацією, навичками відносин та соціальним прийняттям та узгодженістю з суспільством. Таким чином, ми прийшли до висновку, що найбільш пов'язані шкали соціального прийняття і соціальної актуалізації та навички відносин, самоконтроль і мотивація, що підтверджує нашу гіпотезу. Оскільки були виявлені слабкі показники в управлінні своїми емоціями та почуттями та емпатія, то саме на них буде звернена увага при складанні корекційної програми.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Методичний апарат дослідження було сформовано наступними методиками: Анкета, Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза, Методика «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холла) та «МЕІ» (розробник М. Манойлової).

Було виявлено за методикою Н. Холла, що майже $2/3$ респондентів на високому рівні розуміють емоції та почуття інших людей, та $2/3$ - середні показники щодо усвідомлення своїх почуттів та емоцій. Найнижчий рівень за показником – це управління своїми емоціями та почуттями, що становить $1/5$, а найбільш сбалансованим виявився показник – управління почуттями та емоціями інших людей.

А за даними методики «МЕІ» визначено, що шкала «Самотивації» є найвищою, вона корелює з емоційною обізнаністю (усвідомленістю). Більш низькі показники були виявлені у шкалі «Розпізнавання емоцій інших людей», але вони складають $2/3$ середнього рівня розвитку. Найнижчий показник має «Емпатія» - близько $1/4$.

Шкала соціального благополуччя показала, що найвищий середньогруповий рівень соціального благополуччя встановлено для осіб, у яких високий рівень шкали соціального внеску ($M = 2,97$; $SD = 16,48$), а найменший середньогруповий рівень отримано за шкалою соціального прийняття ($M = 3,66$; $SD = 12,53$).

Після аналізу отриманих даних кореляційних зв'язків між гранями ЕІ та соціального благополуччя, ми прийшли до висновку, що найбільш шкали соціального прийняття і соціальної актуалізації є предикторами навичок відносин, самоконтролю і мотивації, що підтверджує нашу гіпотезу. Оскільки були виявлені слабкі показники в управління своїми емоціями та почуттями та емпатія, то саме на них буде звернена увага при складанні корекційної програми.

РОЗДІЛ 3. ПИТАННЯ КОРЕКЦІЇ/СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1 Інтерв'ю з ключовими експертами з питання емоційного інтелекту

Під час якісного етапу нашого дослідження нами було проведено інтерв'ю з ключовими експертами з метою отримання якісних даних щодо досліджуваного явища від експертів. В ролі ключових експертів були п'ять психологів, які обізнані у досліджуваній проблемі або мають справу з нею у своїй практичній діяльності. Один спеціаліст є практиком в гештальт-підході, другий в транзакційному аналізі, третій в екзистенційному, а четверг та п'ятий теоретиками в напрямку психології управління. Всі вони працюють з молодими людьми.

Питання для інтерв'ю.

1. Як визначити рівень свого емоційного інтелекту пересічній людині?
2. З чого починати, якщо виникло бажання розвинути емоційний інтелект?
3. Як можна розвивати емоційну компетентність в умовах карантину?
4. Як якісно презентувати свої сильні м'які навички як частину емоційного інтелекту, роботодавцю?
5. Чи є емоційне вигоряння проблемою, яку можна попередити, або вчасно виявити на перших стадіях та допомогти?
6. Наскільки важливим ви вважаєте за потрібне ввести предмет в систему освіти пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту та м'яких навичок?

Протокол інтерв'ю:

По питанню № 1 було запропоновано психологами проходження декількох безкоштовних онлайн тестів, наприклад: тест Холла, опитник «ЭмИн» (Д. В. Люсина), методика «Визначення загальної емоційної направленості особистості» (Б. И. Додонова), методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. В. Бойко), методика діагностики «Перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко), Тест емоційного інтелекту МЭИ (Манойлова, або Шутте, або Бачард). Але складність може виникнути, якщо низька рефлексія та самоусвідомленість людини. Один з психологів зазначив: що первинно визначити рівень емоційного інтелекту можна задаючи собі загальні питання, які є в структурі цього поняття, наприклад:

1. Чи ви розумієте власні емоції: можете чітко назвати що відчуваєте в певних ситуаціях?
2. Вам складно керувати власними емоціями: в ситуаціях хвилювання, роздратування, злості?
3. Чи можете проявляти емпатію: уявити себе на місці іншої людини та зрозуміти її стан - почуття та емоції?

По питанню № 2 було запропоновано почати відслідковувати власні емоції, або питати емоції інших людей в конкретних ситуаціях. Більш важливим є прояв нашого організму, вчитися звертати увагу на невербальні показники, такі як міміка, такесика, проксемика та ін. Ще один варіант був запропонований: використання різних форм мистецтва, як споглядання, так і творення. Читаючи книгу, фільм, виставу – розуміти настрій та стан героїв, більше прислухатися до відчуттів як загального враження від людини, картини, складеної ситуації. Експерти зазначили, що звісно розвиток емоційного інтелекту це довготривалий процес, який може зайняти декілька років, але важливо сформувати звичку, яка дійсно підвищить якість життя людини, зробивши його більш усвідомленим. Адже, «хто розуміє себе, той і інших розуміє краще».

По питанню № 3 не було однозначної відповіді експертів. Але загальні рекомендації були пов'язані з тим, щоб не бути інформаційно ізольованим, перевести спілкування в онлайн формат. За необхідності звернутися до такого психологічного боту як Elomnیا, або інших сервісів, які безкоштовно надають психологічну підтримку населення, в умовах пандемії covid-19. Визначити домашній розпорядок та притримуватися його. Оскільки спілкування вайже повністю зникло з реального життя людей, є сенс завести друга по переписці або заводити онлайн знайомства через додатки або групи по інтересам, пам'ятати, що ти не один і наявні складнощі – це нормально!

По питанню № 4 Один з експертів вважає, що важливо в першу чергу звернути увагу на реальні, а не шаблонні вирази особистих якостей та окремих м'яких навичок. Тобто стресостійкість, вміння працювати в команді, лідерство та уважність до деталей - це те, що зазначає 90% кандидатів. Можна замінити особисті якості на більш персоналізовані, як в написанні резюме, так і обговоренні цих якостей на співбесіді. Інший психолог висловив думку, що важливо враховувати особистісні риси задля успішного результату в обидві сторони. Третій фахівець, однозначно рекомендує говорити про свої м'які навички щиро, щоб людина змогла знайти місце самореалізації, навіть якщо вона не командний гравець, а ефективно працює на одинці.

З питання № 5 експерти дійшли думки, що емоційне вигоряння можна попередити правильно розподіляючи обов'язки між співробітниками. Важливо донести, що психічне здоров'я рівноцінно важливе фізичному, і лікарняний є аналогом відпустки. При емоційному вигорянні відбувається виснаження організму, що наносить більші збитки компаніям, ніж більш повільний «не стресовий» ритм роботи. Введення посади People Partner або Психолога в сучасних великих компанії є все більш популярним, також працівники відділу по роботі з персоналом можуть проводити подібні консультації. Один з

експертів зазначила, що важливо проводити анонімні опитування та просвітницьку діяльність, щоб кожен міг відслідковувати свій стан та вчасно звертатися по допомогу. Перепрацьовуючи, виснажуючи свої ресурси, людина не в змозі повернутися до звичайного ритму життя та ефективно працювати.

По питанню №6 один з експертів висловив думку про необхідність вводити предмет з розвитку емоційного інтелекту на всіх рівнях освіти – дитячих садочках, школах та вузах. Це є основою для добробуту життя людини та її самореалізації у житті. Емоційна усвідомленість є невід’ємною частиною життя та впливає на його якість, що дозволяє бути більш ефективним у роботі та будувати здорові стосунки у житті. Ці якісні дані дали розуміння для формування методології нашого дослідження.

3.2 Програма корекції, спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту та результати її апробації

Проведення практичного заходу корекційної, розвивальної та профілактичної спрямованості з наданням подальших рекомендацій було проведено у рамках проведення дослідження, з використанням вправ, які є варіаціями розробок практика Анни Хитрик [49].

Тренінг, спрямований на «Розвиток емоційного інтелекту в період ранньої дорослості»

Мета – проведення групового корекційного психологічного заходу з тематики розвитку рівня ЕІ, що є заснованим на аналізі проведеного емпіричного дослідження.

Вид заходу. Короткотривале тренінгове заняття (3 години).

Учасниками заходу є молоді люди, які відповідають характеристикам репрезентативної вибірки. Кількість учасників – 10 (вік 20-25 років).

Правило тренінгу – проявляти повагу одне до одного.

План заходу:

Теоретичний блок, що ключає історію та визначення понять, які стосуються ЕІ 10 хв

Практичний блок 2 год 50 хв

Знайомство. Вправа Компліменти. 20 хв

Розминка-завдання. Вчимося відстежувати свій стан. Вправа-рекомендація. 30 хв

Обновне завдання. Управляємо емоціями через тіло. Рекомендація 40 хв

Перерва 30 хв

Основне завдання. Робота з емпатією. Приклад 30 хв

Зворотній зв'язок та прощання. Підведення підсумків 20 хв

Теоретичний блок.

«Виживає не найсильніший, і не найрозумніший, а той, хто краще за всіх пристосовується до змін» Ч. Дарвін

Високий показник IQ не є запорукою щастя та блискучої кар'єри. Середні результату тесту не завадили Джорджу Бушу та Бараку Обамі стати успішними президентами США, а Білла Гейтса відрахували з університету за неуспішність. У сучасних умовах вчені прийшли до висновків, що показник ЕІ є більш важливим для самореалізації, ніж IQ, тобто здатність впливати на свій емоційний стан, ефективно вибудовувати комунікацію з іншими, визначаючи їх емоції та почуття, проявляти емпатію та ін.

Спілкування - це не лише частина життя, а і елемент будь-якої роботи, від рівня ЕІ залежить наскільки добре ми можемо усвідомлювати та керувати своїми емоціями та управляти взаємовідносинами. У своєму сучасному значенні ЕІ було застосовано в 1990 році Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Д. Майєром (John D. Mayer). Вони говорили про нього як про форму соціального інтелекту, яка включає здатність відслідковувати свої власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх та застосовувати цю інформацію для керування власними думками та діями. Більшість вчених все ж погоджуються у тому, що він відрізняється від інших наших інтелектуальних здібностей тим, що він є не вродженою, а опановуваною рисою. Саме такий підхід до емоційного інтелекту сприяв його популяризації та створенню різних рекомендацій, програм та тренінгів з його розвитку.

Практичний блок.

Знайомство.

Вправа «Компліменти». Мета-надати можливість учасникам висловитися адресовані колезі по групі.

Процедура: учасники по черзі відповідають. Тренер пропонує придумати компліменти одне одному починаючи з першої літери їх імені. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

Розминка. Вчимося відстежувати свій стан.

Людина досягає мети тільки тоді, коли ясно бачить, куди потрібно йти, і розуміє, що відбувається навколо. Той, хто не знає свого емоційного світу, йде по життю з закритими очима. За версією Пола Екмана, американського психолога і фахівця в галузі вивчення емоцій, ми маємо 7 базових емоцій: гнів (злість), печаль (смуток), презирство, відраза, страх, здивування, радість. Вони змішуються в коктейлі і утворюють базу автоматичних реакцій на те, що

відбувається. При цьому кілька емоцій (зазвичай дві) є в нашому житті провідними. І важливо відстежити, які саме.

Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описувати тільки ті емоції, які ви зазначили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття. Основне завдання.

Часом наші емоції подібні втік з цирку тигр: він некерований, тому може налякати і поранити оточуючих (та й сам постраждати в результаті). Як навчитися керувати своїми реакціями?

Є безліч технік, наприклад - управління емоціями «через тіло». Це цікавий, а головне, який можна застосовувати в будь-яких умовах підхід. Тіло і розум людини - частини однієї системи, тому фізичний і емоційний стан тісно взаємопов'язані.

1. Опустіть голову, безвольно понурте плечі і, дивлячись в підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить ...»

2. Потім підніміть руки вгору, дивлячись в небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить ...»

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посиляють сигнали в підкірку мозку (давнію лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Тепер, коли ви відчули різницю, протягом двох тижнів приймайте «позу лідера» хоча б на пару хвилин в день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ навколо!

Рекомендація:

Звичайно, для глобальних змін цього недостатньо. Якщо хочете керувати своїм внутрішнім світом, вам потрібні:

- здорове харчування;
- фізична активність (хоча б 30 хвилин в день);
- дихальні або інші практики для концентрації і зняття напруги.

Як «швидку самодопомогу» на кожен день можна використовувати невелику вправу - її доречно робити в офісі або будь-якому іншому місці.

Перерва: час 15 хв.

Основне завдання.

Розвиваємо емпатію. Емпатія - це вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих. З емпатією (і з її браком) стикався кожен.

Напевно, багато потрапляли в такі ситуації:

- вам здається, що ви говорите з іншою людиною на різних мовах;
- хтось навмисно (чи несвідомо) демотивує колектив;
- ви відчуваєте «самотність у натовпі», коли всім навколо весело;

- ви не можете зрозуміти близьку людину і не знаходите слів, щоб донести до нього свою думку.

Виділяють 3 рівні емпатії:

- 1) розуміння точки зору іншої людини;
- 2) визначення емоції, яку відчуває співрозмовник;
- 3) підбір доречної в даному контексті емоційної реакції.

Як можна розвинути емпатію? Для цієї справи вам буде потрібний напарник. Це може бути родич, друг, колега або просто людина, яка готова вам допомогти і виділити 20 хвилин свого часу. Виберіть зручне місце і спокійну обстановку. Продумайте тему вашої бесіди (не обговорюйте нічого хворобливого) і послідовність обговорення.

Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки на місце співрозмовника.

Відчуйте всі, що може зараз вас хвилювати, які емоційні імпульси ви відчуваєте. Тримайте свою увагу в фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття.

Через 10 хвилин подумки перемістіть себе в позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви представите, що дивіться на бесіду наче з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно ви слухаєте співрозмовника. Багато хто говорить, що при цьому загострюється сприйняття: якщо до цього їм начебто демонстрували кіно поганої якості, то тепер з'являються яскраві фарби, фокус і різкість.

Рекомендація. Повторюйте цю вправу раз в тиждень. Навичка емпатії розвивається з часом!

Ось вам яскравий приклад емпатії. У програмі Параолімпіади був забіг на 100-метрову дистанцію. На старті бігової доріжки стояли 9 учасників з інвалідністю. Пролунав постріл, почався забіг. Але коли учасники пробігли близько третини дистанції, один з них - майже хлопчик - спіткнувся і впав, зробивши кілька разів перекутився. Від болю і досади він почав плакати. Почувши його плач, інші 8 учасників зупинилися і ... повернулися назад. Усе!

Дівчина з синдромом Дауна присіла поруч з хлопцем який упав, обняла його і запитала: «Тепер тобі краще?» Потім всі вони дружно пішли до фінішу пліч-о-пліч. А глядачі на стадіоні аплодували їм стоячи ...

Надаємо зворотній зв'язок

Отже, що важливо для розвитку емоційного інтелекту?

Визначати свої емоції і керувати ними.

- Розуміти свої внутрішні мотори - мотиви.
- Застосовувати навички емпатії в спілкуванні.

• У процесі комунікації розуміти позицію і потреби співрозмовника. Знаючи, чого хочуть оточуючі люди, можна об'єднати ваші цілі, і тоді ніхто не буде в програті!

Підведення підсумків.

Будь-яка комунікація - це не те, що ти хочеш сказати, а то, яку реакцію ти хочеш викликати.

Основні правила успішної комунікації прості:

- викликайте інтерес і довіру на першому етапі контакту;

- підтверджуйте свої тези (статистичними даними, необхідної співрозмовнику достовірною інформацією);
- виявляйте потреби співрозмовника і пропонуйте вигідні для нього рішення;
- черпайте енергію в новизні: знайомтеся з новими людьми, бувайте в нових місцях та формуйте своє оточення.

Тренінг проходив онлайн в Zoom у групі з 10 учасників, завдання позитивно сприймалися, була досить висока зацікавленість та вмотивованість групи. Близько до середини тренінгу сформувалась групова динаміка, учасники більш відверто почали ділитися своїми враження під час проходження вправ, відчувалася підтримка групи, повага та довіра. Більшості учасникам особливо сподобалось вправа «Компліменти», після якої підвищився настрій. Деякі з учасників відмітили гарну організованість тренінгу, зрозумілість та корисність вправ. Найбільш складно групі далися завдання першої частини тренінгу, пов'язані з вираженням власних емоцій. При обговоренні, дехто з учасників підтвердив думку про те, що дорослі люди більш стримані, на відміну від безпосередності маленьких дітей. Загалом, я задоволена отриманими результатами, але звісно тема розвитку емоційного інтелекту набагато ширша ніж проведення одного тренінгу. Але це вже крок вперед, який становить половину успіху.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Фокус-група та інтерв'ю з експертами допомогли більш ефективно дослідити думку інших та підготуватися до тренінгу. В ролі ключових експертів були п'ять психологів, які обізнані у досліджуваній проблемі або мають справу з нею у своїй практичній діяльності. Один спеціаліст є практиком в гештальт підході, другий в транзакційному аналізі, третій в екзистенційному, а четверг та п'ятий теоретиками в напрямку психології управління.

Більшість вчених погоджуються у тому, що він відрізняється від інших наших інтелектуальних здібностей тим, що він є не вродженою, а опановуваною рисою. Саме такий підхід до емоційного інтелекту сприяв його популяризації та створенню різних рекомендацій, програм та тренінгів з його розвитку. Тренінг /корекційний захід «Розвиток емоційного інтелекту в період ранньої дорослості» проходив онлайн в Zoom у групі з 10 учасників, завдання позитивно сприймалися, була досить висока зацікавленість та вмотивованість групи.

Отже, основними факторами є напрацювання нових корисних звичок, які не складно застосовувати в рутинних процесах, що вплине на стиль мислення та світогляд. Але це складно реалізовувати, якщо не почати з формування кола однодумців та середоваща, яке є основним інструментом впливу на ці нові звички та підвищення рівня життя.

ВИСНОВОК

1. В роботі було розглянуто актуальність та проблематику явища емоційного інтелекту; аргументовано обрану релевантну вікову категорію для емпіричного дослідження; проаналізовано основні підходи до вивчення ЕІ та етапів його формування за допомогою теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел. Аналіз теоретико-методологічної основи вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній психології представлено недостатньо і частіше через напрацювання матеріалів колег з інших країн. В зарубіжній психології цей напрямок також є новим, але динамічним та особливо актуальним в умовах пандемії COVID-19.

2. Дані кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих позитивних зв'язків майже між всіма складовими емоційного інтелекту та соціального благополуччя, одержаними за методиками. Виявлено, що найсильніше корелюють такі шкали – навичкок відносин, самоконтролю і мотивації, які пов'язані з такими показниками соціального благополуччя, як соціальне прийняття і соціальної актуалізації, що підтверджує нашу гіпотезу. Ми схильні інтерпретувати отримані дані на користь розгляду емоційного інтелекту як предиктор соціального благополуччя молодих людей у віці ранньої дорослості.

3. Розроблена та апробована програма корекції спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту сучасної молоді, отримала позитивні результати від учасників. Під час якісного дослідження (інтерв'ювання) було встановлено, що більшість респондентів віку ранньої дорослості емоційно обізнані, розуміють настрої, спонукання та бажання як свої, так і інших людей. Вони схильні надавати допомогу, проте мають труднощі в управлінні своїми емоціями та в налагоджуванні стосунків з оточуючими через прояв емпатії. Таким чином, перспектива подальших досліджень полягає в розробці та впровадженні

вітчизняних психодіагностичних методик, та сучасних соціально-психологічних тренінгів щодо розвитку складових емоційного інтелекту.

Планується подальше дослідження у дисертаційній роботі, спрямоване на виявлення нових закономірностей та кореляцій емоційного інтелекту та соціального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеев Н. П. Психологические особенности проявления настойчивости у студентов с разными уровнями ее выраженности / Н. П. Авдеев. // Вестник Психология и педагогика. – 2013. – №4.
2. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 288 с.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2011. — 388 с.
4. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н.Андреева // Вопросы психологии. — 2007. — № 5. — С. 57—65.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С.78—86.
6. Билалова Л. М., Гареева З. К., Иванова О. М., Черникова Т. А. Современные теории социального благополучия: учебное пособие – М.: Издательский дом Академии Естествознания/ Л. М.Билалова, З. К. Гареева, О. М. Иванова, Т. А. Черникова. – 2016. – 128 с.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
8. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. — М.: Педагогика-Пресс, 1996. — 536 с.
9. Гаранян Н. Г. Концепция алекситимии / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова // Журнал социальной и клинической психиатрии. — 2003. — № 1. — С. 128—145
10. Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 736 с

11. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру / Г.Г. Горскова // Ананьевские чтения: Тез. научн.-практ. конф. СПб. —1999. — С. 45—48.
12. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру / Г.Г. Горскова // Ананьевские чтения: Тез. научн.-практ. конф. СПб. —1999. — С. 45—48.
13. Дерев'янка С. П. УДК 159.923 МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
14. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) // Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — С.57 — 59.
15. Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – КОРОТКА ФОРМА»: ОПИС, АДАПТАЦІЯ, ЗАСТОСУВАННЯ
16. Козішкурт, Ю. В. Особливості психологічних конструктів ствітлої тетради у працівників фармакологічних компаній: дипломна робота бакалавра / Ю. В. Козішкурт. – Одеса, 2019. – 57 с.
17. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н.Леонтьев. — М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1971. — 40 с.
18. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / Под ред.Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56-65.

19. ЛЯЩ О.П. УДК 159.613.4 ЮНАЦЬКИЙ ВІК ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ у Психологія: реальність і перспективи
20. Майер Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. — М.: Изд-во МГУ, 1981. — С. 123—129.
21. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова. — Псков: ПГПИ, 2004. — 60 с. — (Монография).
22. Мещерякова, 2011 - Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе : автореф. дис. на получ. научн. степени канд. психол. наук : спец 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Мещерякова Ирина Николаевна. - Курск, 2011. - 239 с.
23. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : КСП+, 2003. 272 с.
24. Побірченко Н.А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова/
25. Робертс Р. Д. и др. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Д. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал высшей школы экономики. — 2004. — Т. 1, №. 4. — С. 3—26.
26. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2006. — 712 с
27. Рубинштейн С. Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории / С.Л. Рубинштейн // Психология индивидуальных различий.

- Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. — М.: ЧеРо, 2000. — 776с. — С. 200—210.
28. Arnold M. B. Feelings and Emotions: The Loyola Symposium. /— Academic Press, 2013 — pp. 358
 29. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On / J.D.A. Parker (eds.) // Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. — P. 363-388.
 30. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / University of Texas Medical Branch Psicothema, 2006. — № 18, supl. — pp. 13-25.
 31. Chan K., Petrisor B., Bhandari M. Emotional intelligence in orthopedic surgery residents / K. Chan, B. Petrisor, M. Bhandari // Can J Surg. — 2014. — №2. — P. 89—93.
 32. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
 33. Horn, J. L., & Cattell, R. B. (1966). Refinement and test of the theory of fluid and crystallized general intelligences. *Journal of Educational Psychology*, 57(5), 253-270. doi:10.1037/h0023816
 34. Lobanov A. P. Intelligence: definitions, theories, paradigms / A.P. Lobanov // Вестн: БДПУ. —2014. —№ 2. — P. 42—46.
 35. Mayer J, Salovey P, Caruso D, Sitarenios G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion* (Washington, DC), Vol. 1, 3, 232.

36. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3– 31). New York, NY: Basic Books.
37. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). New York, NY: Cambridge University Press
38. Michael Hansen October 11, 2018 How To Develop And Train For Soft Skills In The Workplace
39. Nissan E. Narratives, Formalism, Computational Tools, and Nonlinearity / E. Nissan // *Language, Culture, Computation. Computing of the Humanities, Law, and Narratives of the series Lecture Notes in Computer Science.* — 2014. — P. 270—393
40. Ortony, A., Revelle, W., & Zinbarg, R.(2007).Why emotional intelligence needs a fluid component. In G. Matthews, M. Zeidner , & R. D. Roberts (Eds.),*The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 288-304). New York, NY: Oxford University Press.
41. Pavitra Kanesan & Norsiah Fauzan *Vol. 16. No.7 (1-9), ISSN: 1823-884x1*
MODELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE: A REVIEW
42. Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence questionnaire (TEIQue). In C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. Parker (Eds.), *Assessing emotional*

intelligence. Theory, research, and applications (pp. 85-101). Boston, MA: Springer.

43. Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
44. The importance of emotional intelligence in early childhood Paavola, Lilla Evelin
45. Van, D., Pekaar, K., Bakker, A., Schermer, J., Vernon, P., Dunkel, C., & Petrides, K. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(1), 36-52. doi:10.1037/bul0000078

Електронні джерела:

46. Детальніше на БКС Експрес: <https://bcs-express.ru/novosti-i-analitika/kazhdyi-tretii-perebolevshii-covid-19-stradaet-ot-narushenii-v-rabote-mozga-ili-psikhiki>
47. Еллис А. Техника оптимизма "ABCDE" . Електронний ресурс. Режим доступу: <https://hr-portal.ru/article/tehnika-optimizma-abcde-alberta-ellisa>.
48. <http://www.jurnal.org/articles/2007/psih5.html>
49. <https://happymonday.ua/ru/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>
50. <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>
51. <https://www.econation.co.nz/social-well-being/>

52. <https://www.who.int/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>
53. <https://zhyvoedelo.com/ua/news/emocionalnaya-kompetentnost-kak-faktor-uspeha#:~:text=%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%2D%20%D1%89%D0%BE%20%D1%86%D0%B5%3F&text=%D0%97%D0%B3%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%20%D0%B7%20%D0%B2%D0%B8%D0%B7%>