

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача випускової кафедри

_____ Лада ЯКОВИЦЬКА

« _____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР

ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

ЗА ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ «ПСИХОЛОГІЯ»

**ТЕМА: «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ»**

Виконавець: студентка групи ПС-206М Вдовиченко Марія Миколаївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент , доцент кафедри авіаційної психології Ічанська Олена Михайлівна

Нормоконтролер: психолог лабораторії кафедри авіаційної психології

Прохорова А.А.

КИЇВ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача випускової кафедри

_____ Лада ЯКОВИЦЬКА

« _____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Вдовиченко Марії Миколаївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів ТОСА НАУ», затверджена наказом ректора № 1844/ст від 19.09.23 р.
2. Термін виконання роботи: з 4 вересня 2023 р. по 29 грудня 2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти 1-5 курсів Національного авіаційного університету які є учасниками творчого об'єднання студентів та аспірантів НАУ у кількості 50 осіб. Використаними методами у дослідженні були анкетування та метод тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: Опитувальник емоційного інтелекту “Емін” (Д.В. Люсин), Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької, Методика діагностики життєстійкості (С. Маді в адаптації Д. Леонтєва), Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга); коефіцієнт кореляції Пірсона, а також методи якісного та кількісного аналізу отриманих емпіричних даних.
4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичні засади дослідження проблеми емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

У другому розділі описано емпіричне дослідження з обраної проблематики та представлено результати. Третій розділ включає в себе формувальний етап дослідження, розробку та проведення розвивальної Програми підвищення емоційного інтелекту.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 11 таблиць, 2 рисунки, 4 додатки.

6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Обрання теми кваліфікаційної роботи та формулювання завдань до неї	28 серпня 2023р.	
2	Тематичний добір та аналіз науково-психологічних праць	16 вересня 2023р.	
3	Опрацювання теоретичної частини	26 вересня 2023р.	
4	Підбір методів та обґрунтування емпіричного дослідження	30 вересня 2023р.	
5	Проведення емпіричного дослідження	2 жовтня 2023р.	
6	Інтерпретація та аналіз отриманих результатів	20 жовтня 2023р.	
7	Оформлення кваліфікаційної магістерської роботи відповідно вимог ДСТУ	29 жовтня 2023р.	
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи	4 листопада 2023р.	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгука наукового керівника	13 листопада 2023р.	
10	Подання кваліфікаційної роботи на нормоконтроль та на підпис в.о. завідувача кафедри	26 грудня 2023р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи	28 грудня 2023р.	

7. Дата видачі завдання: «15» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олена ІЧАНСЬКА

Завдання прийняв до виконання _____ Марія ВДОВИЧЕНКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів ТОСА НАУ»: 90 сторінок, 11 таблиць, 2 рисунки 70 використаних джерел, 4 додатки.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕСУРС, ТОСА, СТУДЕНТИ, НАУ.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

Мета дослідження – є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні: анкетування та тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: Опитувальник емоційного інтелекту “Емін” (Д.В. Люсин), Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької, Методика діагностики життєстійкості (С. Маді в адаптації Д. Леонтьєва), Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга); коефіцієнт кореляції Пірсона.

Наукова новизна результатів дослідження. Отримано дані щодо рівня емоційного інтелекту та життєстійкості студентів ТОСА НАУ; встановлено наявність зв'язку між емоційним інтелектом та життєстійкістю; розроблено розвивальну програму підвищення емоційного інтелекту у студентів творчих об'єднань.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані дані щодо емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості у студентів ТОСА НАУ визначають важливість психологічних консультацій та тренінгів для студентів. Результати дослідження, запропонована Програма підвищення емоційного інтелекту можуть покладатися в основу психологічних заходів роботи у творчих об'єднаннях студентів.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ	10
1.1. Теоретичні підходи до вивчення проблеми емоційного інтелекту особистості	10
1.2. Життєстійкість як важливий компонент психічного здоров'я особистості.....	16
1.3. Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів творчого об'єднання.....	22
Висновок до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ	29
2.1. Методика констатувального етапу дослідження.....	29
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	32
2.3. Математична обробка результатів дослідження.....	53
Висновок до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ	61
3.1. Методика формувального етапу дослідження.....	61
3.2. Програма підвищення емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ.....	64
Висновок до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суспільні зміни, інтенсивність яких підвищується з кожним роком, є потужним чинником, що постійно випробовує на міцність життєстійкість кожної людини. Ці зміни супроводжуються збільшенням інформаційного потоку, постійними соціальними, економічними та політичними кризами, технічними і технологічними «стрибками». Крім того, в житті кожної людини періодично виникають ситуації, які стають випробовуванням життєстійкості особисто для неї. Все це, провокуючи інтенсивні стреси, часто вкрай негативно позначається на психічному здоров'ї людини, виявляючись у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки тощо. Останнім часом негативний вплив вищезгаданих чинників було істотно посилено війною. Тому досить закономірно, що проблема життєстійкості стала одною із провідних для сучасної психології. Гостро проблема життєстійкості стоїть для студентів, а особливо для студентів, які додатково до навчання займаються творчою діяльністю, адже вони мають окрім того що продовжувати навчання в сучасних реаліях, але до того ж готуватися до виступів, які наразі підтримують моральний дух студентської молоді.

Адаптуючись до напруги, людині доводиться виробляти навички вирішення проблем та набувати «якостей», які допоможуть їй успішно самореалізуватися в цьому світі. Найбільш повно цій «якості» у зарубіжній психології відповідає поняття «життєстійкість», введене С. Мадді. Поняття «життєстійкість» відображає, з погляду С. Мадді, психологічну живучість та розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією перетворювати стресогенні життєві події.

Феноменологія життєстійкості змістовно розкривається у структурі, що включає три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях з допомогою стійкого подолання стресами і сприйняття їх менш значимих.

Життєстійкість та емоційний інтелект пов'язані між собою через мотиваційно-потребнісну сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протидіючих мотивів.

У загальноприйнятому розумінні емоційний інтелект являє собою когнітивну здатність особистості, що розвивається, до продуктивного вибудовування комунікацій, що сприяють взаємовигідному співробітництву, за рахунок розвиненої навички розпізнавати емоції, розуміти причини їх появи, а також управляти як своїми, так і чужими емоціями.

Феномен емоційного інтелекту визнається у всьому світі все більшим числом дослідників. Важливість і необхідність розвитку складових емоційного інтелекту як чинників, які сприяють особистісному професійному зростанню індивіда і які впливають його успішність у житті, також незаперечні. В даний час визнається, що емоція як особливий тип знання може дати людині можливість успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища і співвідноситься з категорією «інтелект».

Проблема емоційного інтелекту відносно нова для психологічної теорії (перші дослідження з цього питання з'явилися на початку 1990-х рр.), проте перспективна та популярна. Вона знайшла своє відображення у працях як зарубіжних дослідників: Андрєєва І.М., Бар-Он Р., Гарднер Г., Горскова Г.Г., Гоулман Д., Саваф А., Саловей П., Стайн Дж., Хейн С. та інших, а також українських вчених: Березюк Г, Елькінбард О.Б., Коврига, Носенко Е.Л., Філеботар А.І. та інших.

У зарубіжній та українській психології феномен життєстійкості розглядається як фактор стресостійкості індивіда (М. Раш, В.Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), як умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс), як чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс), а також пов'язаний з дослідженнями опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Лібін, О. Лібіна, Т. Титаренко, А. Фомінова),

знаходження смислу життя (Н. Чепелева, М. Смульсон), з проблемою життєтворчості (Д. Леонтьєв), особистісно-ситуативної взаємодії (О. Коржова), самореалізації особистості (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляції активності особистості (М. Боришевський, О. Кокун, С. Максименко, О. Осницькій, В. Моросанова), здатності до адаптації (А. Маклаков).

Недостатність теоретичного вивчення взаємозв'язку явищ життєстійкості та емоційного інтелекту та проблема створення розвивальної програми, яка б забезпечувала підвищення емоційного інтелекту учасників творчого об'єднання студентів, є актуальною та зумовлює вибір теми нашої дипломної роботи: «Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів ТОСА НАУ».

Об'єкт- емоційний інтелект особистості.

Предмет- емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів ТОСА НАУ

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ

Завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз джерел з проблеми особливостей емоційного інтелекту, життєстійкості та їх значення для особистості у студентському віці в наукових джерелах.

2. Виявити рівні компонентів, видів та загального рівня емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ.

3. Виявити рівні компонентів та загальний рівень життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

4. Здійснити аналіз та інтерпретацію кореляцій між показниками емоційного інтелекту та життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

5. Розробити розвивальну програму щодо підвищення рівня емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ, апробувати та оцінити її ефективність.

Вибірка дослідження. Вибірку склали 50 студентів ТОСА НАУ 1-5 курсів віком 17-23 роки.

Методи дослідження. Відповідно до завдань дипломної роботи були обрані методи дослідження. Для розв'язання першого завдання були застосовані методи аналізу, синтезу та узагальнення теоретичного аналізу наукової літератури. Для виконання другого розділу роботи було застосовано методи опитування та тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» (Д.В. Люсин), Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької, Методика діагностики життєстійкості (С.Маді в адаптації Д.Леонтьєва), Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної). Методи математичної обробки даних: одновибірний критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона.

Теоретичне значення. Конкретизовано дані емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів творчого об'єднання.

Наукова новизна результатів дослідження. Отримано дані щодо рівня емоційного інтелекту та життєстійкості студентів ТОСА НАУ; встановлено наявність зв'язку між емоційним інтелектом та життєстійкістю; розроблено програму підвищення емоційного інтелекту у студентів.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані дані щодо емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості у студентів ТОСА НАУ визначають важливість психологічних консультацій та тренінгів для студентів з метою покращення їхнього психічного здоров'я та ефективного особистісного розвитку. Результати дослідження, запропонована Програма підвищення емоційного інтелекту можуть покладатися в основу психологічних заходів роботи творчих об'єднань студентів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення проблеми емоційного інтелекту особистості

Проблема усунення розриву між мисленням та емоційною сферою особистості є дуже популярною серед науковців. О.П. Ляц у своїх наукових працях спирається на роботи таких відомих дослідників, як: Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн. За останні десятиліття можна відзначити з даної проблематики роботи О.В. Бацилевої, О.А. Даценко, В.В. Зарицької та ін. Розуміння емоцій згідно з думками цих дослідників дало підставу висунути таку категорію інтелекту, як емоційний [5;13;30].

І.П. Васильківський зазначає, саме поняття емоційного інтелекту вперше ввели у 1990 році Дж. Майєр та П. Саловей. Ці вчені розуміли емоційний інтелект як певний різновид соціального інтелекту, за допомогою якого людина в тій чи іншій мірі здатна відстежити власні та чужі емоції та почуття. Завдяки працями американського психолога Д. Гоулмана це поняття стало все більш поширеним у науковому світі. Вчений визначає його як здатність людини розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції оточуючих за-для використання цієї інформації в реалізації власних цілей [7;8;25].

Емоційний інтелект - це концепція, яка визначає здатність особи розпізнавати, розуміти, керувати та виражати свої власні та чужі емоції. Різні автори та дослідники можуть використовувати різні терміни та визначення, проте основна ідея залишається однаковою. Ось декілька різних визначень емоційного інтелекту [1;11]:

1. Емоційний інтелект, за визначенням Гоулмана, включає в себе уміння розпізнавати свої власні емоції та емоції інших, керувати ними ефективно, співпрацювати з іншими та вирішувати конфлікти.

1. Пітер Саловей та Джон Майер визначають емоційний інтелект як здатність сприймати, розуміти, керувати та використовувати емоції в конструктивний спосіб.

2. Майкл Гелфенбайн виділяє аспекти, такі як усвідомленість емоцій, розпізнавання емоцій у інших, ефективність у вираженні власних емоцій та керування ними.

3. Трей Тревел та Луїз Рей визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними та чужими емоціями.

Ці визначення вказують на те, що емоційний інтелект охоплює ряд навичок та якостей, які дозволяють ефективно взаємодіяти з власними та чужими емоціями для досягнення позитивних результатів у різних сферах життя.

В.В. Зарицька схиляється до моделі створеній Д. Гоулманом, Е. Маккі та Р. Бояцисом, що включає 18 компетенцій, розбитих на чотири групи: самосвідомість (розпізнає внутрішні стани, вподобання, ресурси та інтуїцію), самоорганізація (управляє внутрішніми станами, імпульсами та ресурсами), соціальна чуйність (відображає те, як людина керує своїми міжособистісними стосунками і розумінням почуттів, потреб і проблем інших), управління взаємовідносинами (навичка і досвід у стимулюванні бажаних реакцій) [16;17].

Тобто, емоційний інтелект - це інтегральна категорія в структурі інтелектуальної та емоційно-вольової сфери особистості, що визначає успішність діяльності, а також процесів внутрішньо особистісної та міжособистісної взаємодії; являє собою сукупність таких сутнісних ознак, як здатність до розуміння й управління власними емоціями та емоціями інших людей. Життестійкість також певним чином впливає на успішність діяльності особистості. Це така здатність особистості успішно долати несприятливі умови середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних чинників. Життестійкість та емоційний інтелект безпосередньо пов'язані між собою через

мотиваційно-потребову сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протиборчих мотивів [28;32;57].

Уточнення сутності емоційного інтелекту відбувається ближче до рубежу тисячоліть і в перші десятиліття нового століття, коли з'являється велика кількість публікацій на цю тему. У різних джерелах можна побачити, що поряд із терміном «емоційний інтелект» використовуються такі поняття, як емоційний потенціал, емоційне мислення, емоційне свідомість, емоційна компетентність, емоційна чутливість. У вітчизняній психології вивчення емоційного інтелекту здебільшого мало прикладне значення: проблема аналізувалась у рамках психологічного консультування, навчання та виховання, управлінської діяльності і т.д. [1;12;61].

Історія дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) є досить цікавою та включає роботи вчених з різних областей. Термін “емоційний інтелект” був введений в роботу психолога Майкла Поттера у 1960-х роках, але термін не набув популярності до того часу, поки Деніел Гоулман не використав його в своїй книзі “Емоційний інтелект”. Гоулман вніс значний вклад у розуміння та популяризацію концепції ЕІ. В його роботі було вказано, що ЕІ є критично важливим для успіху в житті, бізнесі та взаємовідносинах. Пітер Саловей та Джон Майєр долучили важливий внесок, розробивши модель ЕІ та визначивши його основні складові: сприймання, розуміння, регуляція та використання емоцій. Говард Гарднер, автор теорії множинних інтелектів, вніс важливий внесок, визначаючи соціальний інтелект [20;29;37;60].

Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Він виділив п'ять сфер емоційних здібностей (компетенцій), кожна з яких складається з кількох компонентів:

1) Внутрішньоособистісна сфера (пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоствердження, самоповагу, самореалізація, незалежність);

2) Міжособистісна сфера (навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність);

3) Сфера пристосованості (здатність до адаптації: вирішення проблем, розуміння дійсності, гнучкість);

4) Сфера стресостійкості (управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю);

5) Сфера загального настрою (переважний настрій: щастя, оптимізм) [48;53].

Інші дослідники також розширили розуміння ЕІ та його вплив на різні аспекти життя. Праці Х. Вайсбаха і У. Дакса теж присвячені темі емоційного інтелекту, який вони визначають, як сукупність різноманітних здібностей, від яких залежить емоційна компетентність і можливість розумно керувати та використовувати свої емоції. Такі можливості вчені поділили на 5 основних груп. Ці дослідники переконані, що емоційний інтелект найправильніше вивчати під час партнерських взаємин кількох людей один з одним. Тільки тоді у повному обсязі можна розглянути та проаналізувати компоненти, описані ними у підгрупах. Людина, у якої емоційний інтелект перебуває на високому рівні, поводить себе дуже тактовно з партнерами, виявляє повагу та має повний контроль над ситуацією. З плином часу, наукові дослідження продовжують вивчати роль ЕІ у психології та педагогії, досліджуючи його вплив на професійний успіх, емоційне благополуччя та міжособистісні взаємини. Історія дослідження ЕІ свідчить про те, як ця концепція перетнула різні галузі науки та стала ключовою для розуміння, як емоції впливають на наше життя та успіх [40;48;54].

Емоційний інтелект включає ряд різних складових, які допомагають людині ефективно розпізнавати, розуміти, керувати та виражати емоції, як у власному так і у чужому досвіді. Основні складові емоційного інтелекту визначаються різними дослідниками, але загальні елементи включають:

1. Сприймання емоцій: здатність розпізнавати власні та емоції інших людей. Це означає бути чутливим до змін власного емоційного стану та емоцій інших.

2. Розуміння емоцій: вміння аналізувати та розуміти емоційні стани, як власні, так і інших. Це передбачає вміння розпізнавати причини емоцій та їх вплив на поведінку.

3. Регуляція емоцій: здатність ефективно керувати своїми емоціями. Це включає в себе навички стресового управління, контролю за негативними емоціями та спроможність підтримувати позитивний емоційний стан.

4. Використання емоцій: можливість використовувати емоції для покращення свого життя та досягнення особистих та професійних цілей. Це означає вміння перетворювати емоції на позитивні дії та рішення.

5. Міжособистісна ефективність: здатність взаємодіяти та співпрацювати з іншими людьми, враховуючи їхні емоції. Це включає в себе емпатію, соціальну компетентність та навички врегулювання конфліктів [55;59].

Ці складові взаємодіють між собою, щоб сформувати комплексну картину емоційного інтелекту, який допомагає людині успішно взаємодіяти з навколишнім світом та досягати особистих та професійних цілей.

Психологи стверджують, що низький рівень емоційного інтелекту здатний призвести до такого явища, як алекситимія (відсутність здатності визначати почуття), що підвищує ризик виникнення психосоматичних захворювань у дітей та дорослих. Таким чином, вміння розбиратися у власних почуттях та керувати ними є особистісним фактором, що зміцнює психологічне та соматичне здоров'я людини [9;16;22;29].

Дослідники емоційного інтелекту виявили деякі вікові особливості розвитку цієї якості: у міру набуття життєвого досвіду емоційний інтелект підвищується та зростає в період юності та зрілості. Це означає, що у дитини вона свідомо нижча, ніж у дорослої. Проте формування емоційних здібностей у дитячому віці є особливо важливим. Існують дані про те, що спеціальні навчальні програми суттєво підвищують рівень емоційної компетентності дітей. Особливого значення та актуальності робота з розширення емоційного інтелекту набуває у дошкільному та молодшому шкільному віці, оскільки саме в ці періоди йде активне емоційне становлення дітей: їх самосвідомість, здатність до рефлексії та децентрації (вміння стати на позицію партнера, враховувати його потреби та почуття). Розвивати емоційний інтелект доцільно і у підлітків, які відрізняються високою сензитивністю та гнучкістю всіх психічних процесів, а також глибоким

інтересом до сфери свого внутрішнього світу. Зараз особливо популярні програми, тренінги та коучинги для дорослих з метою вдосконалення та використання емоційного інтелекту в роботі [31;36;43].

Отже, ЕІ формується впродовж життя через взаємодію з різними досвідами, викликами та навколишнім середовищем.

Ось кілька ключових аспектів, які впливають на формування емоційного інтелекту протягом життя:

1. Дитинство та сімейне середовище: взаємодія з батьками та іншими родичами може впливати на розвиток емоційних навичок у дитинстві. Сприйняття та обробка емоцій у сім'ї визначає базові аспекти емоційного інтелекту.

2. Освіта та соціалізація: освітній процес та взаємодія з однолітками грають важливу роль у формуванні соціальних та міжособистісних навичок, які включаються в емоційний інтелект.

3. Професійний розвиток: в робочому середовищі людина зазнає різноманітних ситуацій, що вимагають високого рівня емоційного інтелекту. Керування стресом, взаємодія з колегами та клієнтами — це сфери, де важливі навички ЕІ.

4. Міжособистісні відносини: спілкування з різними людьми та взаємодія в різних соціальних групах може допомогти вдосконалити емпатію, вміння розв'язувати конфлікти та будувати позитивні взаємини.

5. Саморозвиток та рефлексія: свідоме вивчення власних емоцій, аналіз власної поведінки в різних ситуаціях та постійний саморозвиток є ключовими чинниками формування емоційного інтелекту.

6. Кризи та виклики: ситуації кризи та виклики можуть стати ковальнею для емоційного інтелекту. Якщо людина вміє ефективно управляти своїми емоціями в трудних моментах, це сприяє його зростанню.

7. Тренінг та навчання: участь у тренінгах, курсах та інших формах навчання, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, може значно покращити його рівень [46;56].

Загалом, емоційний інтелект формується як результат неперервного процесу взаємодії з оточуючим світом та постійного вдосконалення навичок управління емоціями. На сучасному етапі розвитку суспільства емоційний інтелект стає важливою особистісною компетенцією, що дозволяє людині бути контактною, гнучкою, досить вільною у висловленні власної думки, здатною визначати пріоритети та вибирати найбільш ефективні способи для досягнення мети [6;11].

1.2. Життєстійкість як важливий компонент психічного здоров'я особистості

Виходячи з міждисциплінарного підходу до явища життєстійкості людини, життєстійкість визначається як риса, що характеризується мірою подолання особистості самої себе. Найбільш близьким до поняття життєстійкості автори відносять термін «життєтворчість», тобто розширення людиною світу, своїх життєвих стосунків. Основними складовими життєстійкості, на їхню думку, виступають переконаність особистості у готовності впоратися із ситуацією, і відкритість усьому новому. Життєстійкість впливає як на оцінку поточної ситуації, яка сприймається менш травматичною, так і на подальші дії людини, стимулюючи її до турботи про власне здоров'я і психологічного благополуччя [3:10].

Під життєстійкістю ми розуміємо особистісну якість, яка підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події на нові можливості. Сприйняття людиною змін, що відбуваються з нею як можливостей, дозволяє скористатися наявними внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. Життєстійкість як риса особистості, що характеризується мірою подолання заданих обставин і, зрештою, ступенем подолання особистістю самої себе, визначає ефективність докладених зусиль щодо роботи суб'єкта над собою та над обставинами свого життя. Характер уявлень про майбутнє, властиві молоді, змушує по-новому поставити питання про життєстійкість і ціннісні орієнтації. Зміни у зовнішньому середовищі відбуваються надзвичайно швидко,

змушуючи людину постійно під них підлаштовуватись. В цих умовах успішна адаптація може досягатися, зокрема, внаслідок відмови від прийняття жорсткої, стійкої моделі майбутнього на користь більш гнучкої, легко змінюваної конструкції [3;26]

Життестійкість - це особлива інтегральна здатність, що сприяє успішній адаптації особистості. Основні її компоненти входять у два блоки: блок загальних здібностей включає в себе базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, сенс і відповідальність; блок спеціальних здібностей, включає навички взаємодії з людьми, а також навички подолання різних типів складних ситуацій [23;26].

Життестійкість - це комплексна характеристика, яка включає в себе різні аспекти і може визначатися різними вченими та дослідниками:

- це здатність до адаптації та виживання під час стику зі стресорами та труднощами у житті;

- життестійкість як емоційна гнучкість, здатність ефективно адаптуватися до нових обставин, зберігаючи психологічне благополуччя;

- життестійкість як здатність не тільки виживати під час труднощів, але і розвиватися та змінюватися;

- життестійкість як здатність переживати та виходити з трудних ситуацій, зберігаючи психологічну стійкість;

- життестійкість як комбінація оптимізму, впевненості в своїх силах та реалістичного підходу до життя;

- здатність пристосовуватися до труднощів та виборювати свій шлях через життя;

- життестійкість як здатність не просто витримувати стрес, але і рости внаслідок цього [4;14;49].

Ці визначення підкреслюють різноманітні аспекти життестійкості, включаючи адаптацію до стресових ситуацій, розвиток під час труднощів і підтримання психологічного благополуччя.

Досі в психологічній науці немає єдиного бачення сутності цього поняття, оскільки значення його схоже з різними термінами, що в різний час вводяться в понятійний апарат психологічної науки і філософії: «життєздатність» (Б.Г. Ананьєв), «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «трансценденція» (С.Л. Рубінштейн), «зрілість» (Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн, Г. Олпорт) [27;34].

Всі ці визначення дають нам змогу виділити певні характеристики явища життєстійкості, які визначають здатність особистості адаптуватися та пристосовуватися до труднощів і стресових ситуацій.

1. Адаптація до змін: передбачає гнучкість і здатність ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

2. Оптимізм: є важливим елементом життєстійкості, оскільки позитивний погляд на життя може допомагати переживати труднощі і знаходити рішення.

3. Реалістичний підхід: життєстійкість включає у себе реалістичний підхід до ситуацій, здатність об'єктивно оцінювати обставини і приймати розумні рішення.

4. Спроможність протистояти стресу: передбачає спроможність зберігати емоційну стабільність та продовжувати функціонувати під час стресових ситуацій.

5. Постійний розвиток: бажання і здатність до постійного саморозвитку, вчителювання з власних досвідів та росту.

6. Самопідтримання: здатність дбати про власне фізичне і психологічне благополуччя, навіть у важких умовах.

7. Внутрішня мотивація: життєстійкість часто визначається внутрішньою мотивацією, бажанням досягати цілей і продовжувати робити кроки наперед навіть ускладнених обставинах.

8. Сприйняття власних можливостей: розуміння власних можливостей і сил, що допомагає подолати труднощі та досягти успіху [15;27;41].

Ці особливості допомагають створити психологічну стійкість та забезпечують особистість здатною ефективно функціонувати у різних умовах та управляти життям навіть у важких ситуаціях.

Таким чином, підбиваючи підсумки всього вищесказаного, ми можемо констатувати, що життєстійкість є інтегративною особистісною якістю, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність та зберігаючи внутрішній баланс. Відбувається це завдяки орієнтації на майбутнє та прихованої в ній активності, що привносить у життя людини новий досвід та можливості, що стимулює його до подальшого особистісного розвитку [2;34].

С. Мадді розробив модель життєстійкості. В рамках цієї моделі життєстійкість розглядається як «ті переконання людини, які дозволяють їй залишатися активним та перешкоджають негативним наслідкам стресу». Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, Мадді запропонував чіткий конструкт життєстійкості, що складається з трьох компонентів [33;69]:

1. Перший компонент – залучення – це переконаність людини, у цьому, що залученість у реальну дійсність дає можливість знайти у ній цікаве й важливе собі.

2. Другий компонент - контроль - це переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається насправді, може вплинути лише боротьба як вибір власної стратегії діяльності у конкретній ситуації.

3. Третій компонент - прийняття ризику - це переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, необхідно для його розвитку, оскільки дає йому досвід як позитивний, так і негативний.

Феноменологія життєстійкості змістовно розкривається в структурі, що включає три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Залученість - це переконаність людини в тому, що участь у подіях, які відбуваються, дає їй можливість знайти у житті щось вартісне й цікаве. Люди з розвиненим компонентом залученості вміють отримувати щирі радість від своєї власної діяльності. За рахунок заглибленості в робочий процес, а також активної творчої позиції вони знаходять у повсякденних справах багато всього цінного та цікавого, що дає їм змогу успішно долати актуальні та потенційні стреси. Відсутність у людини почуття залученості, навпаки, сприяє виникненню

пригніченості та знедоленості, переконаності, що життя проходить повз неї. Компонент «контроль» визначається як переконаність у тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Іншими словами, цей компонент відображає переконаність людини в наявності причинно-наслідкового зв'язку між її діями, вчинками, зусиллями і результатами, подіями, стосунками тощо. Чим більше виражений цей компонент, тим більше людина впевнена в ефективності власної активної позиції. Чим менше виражений цей компонент життєстійкості, тим менше людина вірить у те, що в її діях є сенс, вона «передчуває безплідність власних спроб вплинути на перебіг подій». Прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її особистісному розвитку, а з будь-якої життєвої події, позитивної чи негативної, можна почерпнути корисний для себе досвід. Така людина може вважати прагнення до повсякденного комфорту і безпеки нудним, таким, що збіднює життя, а дії всупереч труднощам, і за відсутності гарантованого успіху, вельми корисними [42;64].

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки конструкт компонентів, а й п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань та зниження загальної ефективності діяльності:

- a) Життєстійкі переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику;
- b) Створення мотивації до трансформаційної справи, яка передбачає відкритість усьому новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації (використання людиною життєстійких копінг-стратегій);
- c) Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію;
- d) Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (життєстійкі практики здоров'я);
- e) Пошук ефективної соціальної підтримки, яка сприятиме трансформаційному впоранню, через розвиток навичок спілкування [38;58;65].

Практичне значення моделі Мадді полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Іншими словами, життєстійкість у концепції Мадді - це те, що надає людському життю цінності і сенсу в будь-яких обставинах.

Найбільш динамічними періодами формування життєстійкості є ранні періоди однокенезу, а саме дитячий та підліткового віку, а вирішальним фактором її розвитку виступають дитячо-батьківські відносини. Розвиток життєстійкості прогресує на різних етапах життя і може виявлятися в різних вікових періодах. Ось загальний огляд розвитку життєстійкості у різному віковому періоді:

1. Дитинство та адолесценція:

- розвиток загальної стійкості: у цих роках діти навчаються реагувати на труднощі, розвивають терпіння та вміння пристосовуватися до нових ситуацій;
- спілкування та соціальна стійкість: взаємодія з однолітками та вчителями грає важливу роль у розвитку соціальної та емоційної стійкості.

2. Молодість та ранній дорослий вік:

- формування професійної стійкості: професійні виклики та розвиток кар'єри можуть сприяти росту стійкості на роботі та в житті загалом;
- сімейні відносини та самостійність: розвиток стійкості включає здатність будувати здорові сімейні відносини та приймати самостійні рішення.

3. Середній вік:

- криза середнього віку та стійкість: в цьому періоді можуть виникати кризи, і розвиток стійкості може виявитися в здатності подолати ці виклики та знайти новий сенс життя;
- здоров'я та емоційна стійкість: дбайливе ставлення до свого здоров'я та емоційна стійкість стають ключовими в адаптації до змін.

4. Літній вік:

- стійкість в управлінні старістю: здатність ефективно управляти фізичними та соціальними аспектами старіння сприяє розквіту у старших віках;
- життєвий баланс та задоволеність: розвиток стійкості у літній вік може бути пов'язаний із здатністю знаходити радість у житті та підтримувати життєвий баланс [39;45;50].

На кожному етапі життя важливо розвивати різні аспекти стійкості, враховуючи специфіку і виклики кожного вікового періоду. Постійне навчання та самосвідомість є ключовими елементами розвитку життєстійкості впродовж усього життя.

Отже, проведений аналіз поняття «життєстійкість» показав, що цей феномен може розглядатися як інтегральна психологічна властивість особистості, яка розвивається на основі активної взаємодії з життєвими ситуаціями та є необхідною особистісною характеристикою. Життєстійкість тісно взаємопов'язується із загальною самоефективністю, психологічним благополуччям, успішною адаптацією та життєтворчістю, а також позитивно корелює зі стратегіями подолання, спрямованими на активне вирішення проблем.

1.3. Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості студентів творчого об'єднання

Незважаючи на підвищений інтерес до вивчення феномену життєстійкості з боку вчених, сьогодні існують наступні проблеми у науковому світі:

- по-перше, недостатньо вивчені психологічні характеристики, що впливають на підвищення рівня життєстійкості як предиктора ;
- по-друге, мало вивчені питання взаємозв'язку та взаємовпливу життєстійкості та емоційного інтелекту.

Аналіз наукових джерел дає підстави констатувати наступне: високорозвинений емоційний інтелект властивий людям, які успішно функціонують у різних сферах життя (особистого, професійного); адаптовані як до зовнішнього світу, і до внутрішнього; характеризуються емоційним та

психологічним благополуччям. Життєстійкість та емоційний інтелект напряду пов'язані між собою через мотиваційно-потребову сферу особистості, через здійснення особистісних виборів у ситуаціях протиборчих мотивів.

Життєстійкість студентів творчого об'єднання є ключовим аспектом їхнього успіху та творчого розвитку. Життєстійкість – це вибір поведінкової стратегії у проблемній ситуації. Саме ця здатність буде затребувана й надалі для студентів, які займаються творчістю. Рівень життєстійкості молодих артистів може бути своєрідним діагностичним інструментарієм для подальшої творчої придатності та ефективності, так як даний рід діяльності вимагає від людини гнучкості, ставлення до негативних подій як досвіду, актуалізації пошукової поведінки, зацікавленої участі у вирішенні ситуацій підвищеної складності. Ось деякі аспекти, які можуть впливати на рівень життєстійкості в цьому контексті:

1. Творчий процес. Стресостійкість при творчих викликах: здатність залишатися стійким у зустрічі з труднощами та викликами творчого процесу допомагає зберігати мотивацію та продуктивність.

2. Співпраця та комунікація. Робота в колективі та розвиток співпраці: високий рівень життєстійкості дозволяє студентам взаємодіяти з різними творчими особистостями, вирішуючи конфлікти та забезпечуючи позитивний колективний досвід.

3. Труднощі та виклики. Протистояння труднощам та розвиток проблемного мислення: здатність перетворювати труднощі в можливість для творчого зростання є важливою складовою життєстійкості в творчій сфері.

4. Мотивація та самодисципліна. Збереження мотивації під час творчого процесу: високий рівень мотивації та самодисципліни сприяє ефективному використанню часу та зусиль для досягнення творчих цілей.

5. Гнучкість та адаптабельність. Адаптація до змін в творчому середовищі: здатність гнучко реагувати на нові ідеї, техніки та зміни в творчому процесі сприяє уникненню стагнації та розвитку.

6. Емоційний інтелект. Міжособистісна гармонія та сприйняття емоційного контексту: розуміння та керування власними емоціями, а також емпатія до

емоцій інших, може забезпечити ефективну комунікацію та сприяти творчій взаємодії [44;47;51;70].

Загальний розвиток цих аспектів сприяє високому рівню життєстійкості студентів творчого об'єднання, допомагаючи їм пристосовуватися до творчих викликів та досягати успіху в своїй творчій діяльності.

Життєстійкість і емоції мають тісний зв'язок, а взаємодія між ними відіграє ключову роль у психологічному благополуччі та адаптації до життєвих викликів. Викоремлюють наступні навички, пов'язані з емоціями, від яких залежить життєстійкість:

- здатність ефективно керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях;
- оптимістичний погляд на життя та здатність витримувати позитивні емоції попри труднощі;
- розуміння та співчуття до емоцій інших, а також отримання соціальної підтримки;
- здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, а також емоції інших, що може полегшити адаптацію до нових ситуацій;
- люди з високим рівнем життєстійкості часто виявляють конструктивні стратегії копінгу та менше схильні до негативних емоцій під час стресу;
- оптимістичний підхід до викликів може допомогти перетворити їх на можливості для росту;
- люди з внутрішньою мотивацією і внутрішніми ресурсами можуть легше управляти емоціями та залишатися мотивованими [48;66;67;68].

Уявлення про життєстійкість чудово узгоджуються з теорією особистості С. Мадді на підставі уявлень про активацію, найважливішим чинником якої є емоційний досвід особи. Таким чином, є вагомі підстави вважати, що особливості розвитку емоційного інтелекту можуть виявитися пов'язаними з особливостями життєстійкості студентів.

Життєстійкість та емоційний інтелект (EI) взаємодіють і можуть взаємно підсилювати один одного. Взаємодія між життєстійкістю та емоційним інтелектом створює комплексний підхід до адаптації до різних життєвих

ситуацій та розвитку особистості. Це може полегшити вирішення проблем, підвищити якість міжособистісних відносин і сприяти загальному психологічному благополуччю. Виділяють декілька аспектів, які визначають зв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом:

1. Емоційна самосвідомість - спроможність розпізнавати та розуміти свої власні емоції, що може сприяти ефективному керуванню ними в різних ситуаціях.

2. Управління емоціями - високий рівень ЕІ сприяє розвитку стратегій управління емоціями, що може допомогти людині витримувати стрес та труднощі, що є важливим для життєстійкості.

3. Емпатія та соціальна стійкість - здатність розуміти та відчувати емоції інших сприяє побудові сильних міжособистісних відносин, що може впливати на соціальну стійкість і підтримку в трудних часах.

4. Міжособистісна ефективність - високий рівень ЕІ може полегшити ефективне спілкування та вирішення конфліктів, що є важливим для соціальної стійкості та адаптації.

5. Мотивація та саморегуляція - емоційний інтелект може впливати на мотивацію та саморегуляцію, що в свою чергу підтримує стійкість під час досягнення цілей [26;35;40;41].

Життєстійкість студентів творчого об'єднання є ключовим аспектом їхнього успіху та творчого розвитку. Здатність залишатися стійким у зустрічі з труднощами та викликами творчого процесу допомагає зберігати мотивацію та продуктивність. Високий рівень життєстійкості дозволяє студентам взаємодіяти з різними творчими особистостями, вирішуючи конфлікти та забезпечуючи позитивний колективний досвід. Окрім того, важливою складовою життєстійкості в творчій сфері є здатність перетворювати труднощі в можливість для творчого зростання. В той же момент, не менш важливими є високий рівень мотивації та самодисципліни, що сприяє ефективному використанню часу та зусиль для досягнення творчих цілей. Здатність гнучко реагувати на нові ідеї, техніки та зміни в творчому процесі сприяє уникненню стагнації та розвитку. Та не менш важливим компонентом, як ми вже знаємо, є розуміння та керування

власними емоціями, а також емпатія до емоцій інших, що може забезпечити ефективну комунікацію та сприяти творчій взаємодії. Загальний розвиток цих аспектів дозволяє розвинути високий рівень життєстійкості у студентів творчого об'єднання, допомагаючи їм пристосовуватися до творчих викликів та досягати успіху в своїй творчій діяльності. Тому емоційний інтелект може виступати як значний ресурс для життєстійкості студентів творчого об'єднання [6;11;19;21;52;63].

Враховуючи всю вищезазначену інформацію можна виокремити наступні компоненти емоційного інтелекту, що є ресурсом життєстійкості студентів творчого об'єднання:

1. Студенти, які розуміють та вміють працювати зі своїми емоціями, мають більше можливостей витримувати стрес та адаптуватися до навчальних ситуацій.
2. Студенти, що можуть контролювати свої емоції, уникають виснаження та ефективно виконують роботу під час творчого процесу та навчання.
3. Здатність студентів розуміти та співпереживати емоції інших членів творчого об'єднання сприяє побудові позитивних та продуктивних взаємин.
4. Студенти з високим рівнем ЕІ краще висловлюють власні ідеї, що сприяє кращому взаєморозумінню в творчому колективі.
5. Вміння захочувати себе емоційно та знаходити задоволення в творчому процесі може підтримувати високий рівень мотивації навіть у важких ситуаціях.
6. Здатність студентів гнучко реагувати на зміни у середовищі та відкритість для нових емоційних досвідів сприяє творчому розвитку.

Враховуючи ці аспекти, студенти творчого об'єднання можуть використовувати емоційний інтелект як корисний ресурс для ефективного функціонування в колективі, розвитку креативності та збереження позитивного емоційного клімату.

Висновок до розділу 1

Таким чином, емоційний інтелект відіграє важливу роль у визначенні успіху та ефективності особистості в різних аспектах її життя. Емоційний інтелект ми розуміємо як здатність розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями. Він включає в себе низку навичок, що дозволяють взаємодіяти із своїми емоціями та емоціями інших, а також ефективно вирішувати конфлікти та співпрацювати в групі. Емоційний інтелект сприяє успішним міжособистісним відносинам, полегшуючи ефективну комунікацію та взаєморозуміння. Лідери з високим емоційним інтелектом легко керують своєю командою, розвивають позитивний робочий клімат та швидко вирішують конфлікти. Емоційно інтелектуальні люди більш стресостійкі та адаптовані до змін в навколишньому середовищі. Вони ефективно керують власними емоціями та емоціями інших. Окрім того, емоційний інтелект безумовно невід'ємна складова особистісного розвитку, що допомагає у вдосконаленні навичок саморегуляції, самосвідомості та соціальної компетенції. Здатність ефективно сприймати та реагувати на емоційний контекст є важливою у навчанні та роботі.

Життестійкість, в свою чергу, також відіграє не менш важливу роль у пристосуванні та успішності в різноманітних сферах життя. Життестійкість ми розуміємо як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, переборювати труднощі та відновлюватися після негативних подій чи втрат. Основною ідеєю є те, що людина з високим рівнем життестійкості може ефективно пристосовуватися до змін і стресових ситуацій, не втрачаючи своєї психологічної цілісності. Вона є ключовим фактором для подолання труднощів та вирішення викликів у різних життєвих ситуаціях. Життестійка людина краще адаптується до змін, контролюючи себе в стресових ситуаціях. Власне життестійкість і визначають як здатність особистості виходити з важких життєвих ситуацій та стійкість до стресових чинників. Високий рівень життестійкості напряду пов'язаний з покращенням фізичного та психічного здоров'я. Вчені

підкреслюють важливість навичок управління емоціями в контексті розвитку життєстійкості.

Аналіз літератури емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів творчого об'єднання вказує на його ключову роль у визначенні та підтримці особистісної стійкості та успіху. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для розвитку та підтримки життєстійкості, допомагаючи студентам ефективно адаптуватися до змін та вирішувати труднощі у творчому розвитку, а також сприяє покращенню міжособистісних відносин, полегшуючи комунікацію та сприяючи розвитку взаєморозуміння між учасниками творчого об'єднання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ

1.1. Методика констатувального етапу дослідження емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ

На констатувальному етапі дослідження головною метою виступало встановлення наявності та характеру зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

Відповідно до мети було визначено для розв'язання наступні завдання:

1. Емпірично вивчити рівень емоційного інтелекту та життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

2. З'ясувати наявність та характер зв'язку між досліджуваними явищами.

З метою добору адекватних методів та методик емпіричного вивчення особистісних властивостей студентів, ми зверталися у своєму дослідженні до наступного розуміння зазначених явищ.

Емоційний інтелект - це здатність сприймати та розуміти прояви особистості, що виражаються в емоціях, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів; своєрідний захисний механізм особистості, що сприяє подоланню всіляких «проблемних» ситуацій у житті людини, а також допомагає їй у процесі адаптації до таких обставин. Це розумне управління емоціями для гармонізації своїх відносин з іншими людьми та досягнення намічених цілей. Емоційний інтелект включає 5 аспектів: пізнання своїх власних емоцій (самосвідомість, ухвалення почуття); управління емоціями (здатність розбирати почуття); самомотивація (підпорядкування емоцій задачі досягнення цілі); визнання чужих емоцій (емпатія, соціальна поінформованість); управління відносинами (навичка управління чужими емоціями) [1;22;40].

Життєстійкість визначається не тільки як здатність людини, що володіє

певними індивідуальними особливостями, вмінням протистояти різним ситуаціям, що травмують, таким як нещасні випадки, стихійні лиха, хвороба або смерть близьких людей, а й звертати їх на благо власного особистісного зростання. Життєстійкість як внутрішній, ключовий ресурс особистості сприяє активному подолання труднощів та гарної адаптації. Вона дозволяє впоратися з розпачом, відчуттям безпорадності та втратою смислів. С. Мадді виділив основні компоненти життєстійкості: залучення до реальної дійсності як переконання особистості; контроль як віра людини у свої сили; прийняття ризику як необхідності [27;44;45].

Розмірковуючи про життєстійкість як про явище та феномен, можна охарактеризувати її як здатність особистості до подолання самої себе. У зв'язку з цим виділяють наступну суб'єктну складову життєстійкості – переконаність особистості у своїх здібностях упоратися зі стресовою ситуацією, її готовність до змін. У цьому випадку життєстійкість виступає додатковою можливістю, здатною змінити негативний вплив на особистість та спрямовуючи подальші дії індивіда на турботу про своє власне благополуччя [27;38].

Відповідно, для вивчення зазначених особистісних властивостей – життєстійкості та її компонентів, а також емоційного інтелекту – був використаний метод тестування з використанням наступних стандартизованих методик:

- Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» (Д.В. Люсин) [24, с. 280];
- Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької [18, с. 122];
- Методика діагностики життєстійкості С.Мадді (в адаптації Д.Леонтьєва) [33;69];
- Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної) [62, с. 141].

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) дозволяє визначити рівень осмисленості

та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні, актуалізацію потреби у подальшому їх розвитку.

В основі опитувальника емоційного інтелекту «Емін» (Д.В. Люсин) лежить уявлення про емоційний інтелект як про змішаний конструкт, що поєднує у собі когнітивні здібності та особистісні характеристики (цікавість до внутрішнього світу людей, схильність до психологічного аналізу поведінки, тощо). Опитувальник Емін складається з п'яти субшкал: дві субшкали вимірюють різні аспекти МЕІ і три субшкали вимірюють різні аспекти ВЕІ: МР «міжособистісне розуміння» - розуміння чужих емоцій; здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чутливість до зовнішніх станів інших людей. МУ «міжособистісне управління» - управління чужими емоціями; здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. ВП «внутрішньо-особистісне розуміння» - розуміння своїх емоцій; здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального описання. ВУ «внутрішньо-особистісне управління» - управління своїми емоціями; здатність та потреба керувати власними емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані. ВЕ «внутрішня експресія» - контроль експресії; здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

В методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької включено судження, які відбивають рівень розвитку вищевказаних аспектів емоційного інтелекту. До методики ввійшли найбільш вагомі судження, взяті з різних методик і доповнені судженнями у контексті розробленої структури емоційного інтелекту та критеріїв, за якими визначається рівень його розвитку. Кожний компонент емоційного інтелекту включає низку показників (здатностей), за якими визначається рівень його розвитку за наслідками відповідей на відповідні виділені нами судження до кожного параметру. Таким чином, щоб визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту, респондент повинен дати один із чотирьох

варіантів відповіді (майже завжди, часто, частково, майже ніколи) на необхідну кількість суджень, передбачених методикою.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва – є адаптованою версією методики Hardiness Survey, що розроблена Сальваторе Мадді. Згідно з визначенням автора методики, hardiness – це здатність особистості витримувати стрес, при цьому не знижуючи ефективність діяльності та не втрачаючи рівновагу. Поняття життєстійкості містить 3 компоненти: залучення, контроль та прийняття ризику. Чим більше виражені ці компоненти та показник життєстійкості в цілому, тим менше людина відчуває напруження в стресових ситуаціях та тим краще долає стрес, сприймаючи його причини як незначимі.

На констатувальному етапі дослідження брало участь 50 студентів НАУ які є учасниками творчого об'єднання студентів, чоловічої та жіночої статі, віком від 17-23 років.

2.2. Результати дослідження рівнів емоційного інтелекту і життєстійкості у студентів ТОСА НАУ та їх аналіз

1. За опитувальником емоційного інтелекту «Емін» (Д.В. Люсин) було отримано дані, представлені у таблицях 2.2.1 та 2.2.2. Як ми можемо бачити, за шкалою MP у 16% виявлено дуже низький рівень, у 28% - низький рівень, для яких характерними є: Неefективна комунікація: виникають непорозуміння, недорозуміння та конфлікти через нечіткість у висловленнях або недостатню увагу до інших поглядів.

2. Відсутність емпатії: людина може неспроможною відчувати чи розуміти почуття інших, що призводить до браку підтримки та зв'язку.

3. Недооцінка чужих почуттів: відсутність уваги до емоцій інших може вести до неприємних ситуацій і спричиняти непорозуміння.

4. Брак взаєморозуміння: людина може не бути налаштованою слухати та розуміти точки зору інших, що породжує відчуття відокремлення.

5. Конфлікти та непорозуміння: низький рівень міжособистісного розуміння може призводити до конфліктів та сприяти недружелюбній атмосфері.

Таблиця 2.2.1

Розподіл компонентів та видів емоційного інтелекту у студентів ТОСА НАУ за опитувальником “Емін”

	Рівні									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%
MP	8	16%	14	28%	14	28%	10	20%	4	8%
MY	12	24%	11	22%	17	34%	10	20%	0	0%
BP	15	30%	6	12%	20	40%	8	16%	1	2%
BY	7	14%	10	20%	16	32%	7	14%	10	20%
BE	7	14%	12	24%	19	38%	10	20%	2	4%

Таблиця 2.2.2

Розподіл компонентів та видів емоційного інтелекту у студентів ТОСА НАУ за опитувальником “Емін”

	Рівні									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%
MEI	9	18%	13	26%	11	22%	11	22%	6	12%
BEI	11	22%	10	20%	17	34%	6	12%	6	12%
PE	9	18%	16	32%	17	34%	6	12%	2	4%
YE	10	20%	8	16%	17	34%	11	22%	4	8%
ZEI	4	8%	7	14%	13	36%	5	10%	7	14%

У 28% - середній рівень MP, для них є характерним: можливість відчувати емоції інших, хоча із середньою виразністю, і розуміти їхні переживання; схильність слухати, але іноді може виникати потреба у поліпшенні активного слухання та глибокого розуміння; можливість адаптуватися до соціальних

ситуацій, але із середнім рівнем гнучкості та адаптивності; переважно здатність ефективно взаємодіяти в нормальних соціальних умовах, але із можливими труднощами у більш складних ситуаціях; вміння вести розмову та встановлювати зв'язки, але із середньою ефективністю у розв'язанні конфліктів; можливість помічати емоції, але із середньою глибиною розуміння та впливу на взаємини.

У 20% - високий та у 8% - дуже високий рівень МР, для них є характерним: доброзичлива комунікація, взаєморозуміння і глибока емпатія. Студенти з високим рівнем по даній шкалі здатні відчувати та розуміти емоції інших людей, співпереживати їхні радощі та турботи, володіють навичкою слухати уважно та зрозуміло, враховуючи не лише слова, але і тон голосу та невербальні сигнали.

За шкалою МУ у 24% студентів виявлено дуже низькі показники, у 22% - низькі показники.

1. Неefективне управління конфліктами: важкі ситуації та конфлікти можуть залишатися невирішеними чи ескалюватися через недостатність навичок управління.

2. Відсутність впливу: студент може мати проблеми з переконанням чи впливом на інших, що може обмежувати її здатність взаємодіяти та співпрацювати.

3. Недостатня комунікація: недоліки у висловленні думок та ідей можуть призводити до непорозумінь і втрати важливої інформації.

4. Відсутність підтримки: недостатня здатність виявляти емпатію та підтримувати інших може призводити до відчуття відсутності підтримки.

5. Неefективне керівництво групою: здатність керувати групою та співпрацювати з іншими може бути обмеженою, що призводить до труднощів у досягненні спільних цілей.

У 34% виявлено середні показники МУ, що характеризується як: спроможність висловлювати свої думки, але із можливими вдосконаленнями в чіткості та ефективності; здатність до співпраці, але із можливою необхідністю

у поліпшенні взаєморозуміння; здатність вести, але із середньою виразністю лідерських рис та можливою потребою в розвитку; здатність розпізнавати та розв'язувати конфлікти, але із можливими труднощами у демонстрації тактовності; спроможність працювати в команді, але із можливою необхідністю у підвищенні гнучкості та адаптивності; здатність адаптуватися до змін, але із можливим покращенням у ефективності впровадження змін; зацікавленість у розвитку, але із можливою необхідністю у покращенні стратегій та підходів; здатність розв'язувати проблеми, але із можливими труднощами у швидкості та ефективності.

У 20% виявлено високі показники МУ, що виявляється у: здатності вирішувати конфлікти конструктивно з урахуванням інтересів всіх сторін; здатності переконливо висловлювати свої думки та ідеї і впливати на інших з метою досягнення спільних цілей; здатності чітко та ефективно висловлювати думки і почуття, а також уважно слухати інших; здатності виявляти емпатію, підтримувати інших та будувати позитивні міжособистісні відносини; здатності організовувати та керувати груповою діяльністю для досягнення спільних завдань.

За шкалою ВР у 30% студентів виявлено дуже низький рівень, у 12% студентів - низький рівень. Низький рівень внутрішньо особистісного розуміння може виявлятися в таких характеристиках:

1. Недостатня самосвідомість: брак глибокого розуміння власних почуттів, переконань та цінностей.
2. Невідомість власних потреб: недостатність усвідомлення власних потреб і бажань, що може впливати на особистий розвиток та взаємодію з іншими.
3. Відсутність емоційної інтелігентності: не усвідомлення власних емоцій та їх впливу на поведінку та рішення.
4. Спротив до самовдосконалення: бажання уникати або відхиляти можливість особистого зростання та розвитку.
5. Низька внутрішня мотивація: відсутність внутрішнього палкого бажання

досягати особистих цілей та завдань.

У 40% виявлено середній рівень ВР. Середній рівень внутрішньо-особистісного розуміння може включати такі характеристики: здатність визначити основні аспекти власної особистості, але можливо з обмеженою глибиною аналізу; здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоції, але із можливими труднощами у точному визначенні та вираженні їх; можливість контролювати емоції у деяких ситуаціях, але із труднощами в більш складних чи стресових випадках; здатність приймати себе як особистість, але із можливими труднощами у прийнятті певних аспектів; спроможність розпізнати деякі сильні та слабкі сторони, але із можливим потребою у додатковому вивченні; схильність до стабільності у власних переконаннях та поведінці, але можливо з обмеженою готовністю до змін; здатність долати деякі виклики, але із можливими труднощами у ситуаціях із значним тиском; зацікавленість у розвитку, але можливо із середньою інтенсивністю бажання до самовдосконалення.

У 16% виявлено високий рівень ВР та лише у 2% виявлено дуже високий. Дуже високий та високий рівні проявляються у здатності глибоко розуміти свої почуття, думки та вплив своїх вчинків на інших; здатності ефективно розпізнавати та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших; бажанні постійно вдосконалювати себе та надавати пріоритет особистому розвитку; здатності знаходити внутрішню мотивацію для досягнення цілей та подолання труднощів; здатності самостійно визначати цілі, розробляти стратегії досягнення та ефективно їх реалізовувати; вмінні приймати себе таким, як є, і розуміння власної цінності.

За шкалою ВУ у 14% студентів виявлено дуже низькі показники, у 20% студентів - низькі показники. Низький рівень внутрішньо-особистісного управління може проявлятися в таких характеристиках:

1. Недостатній контроль над емоціями: важкість у регулюванні та керуванні власними емоціями, що може впливати на прийняття рішень та взаємодію з іншими.

2. Брак саморегуляції: відсутність здатності ефективно реагувати на стрес та труднощі, що може вести до негативних впливів на психічне і фізичне здоров'я.

3. Недостатня самомотивація: брак внутрішнього палкого бажання досягати цілей та недостатній внутрішній мотивації для саморозвитку.

4. Сприйняття себе як жертви обставин: тенденція відносити власні труднощі до зовнішніх факторів, не беручи на себе відповідальність за власне життя.

5. Відсутність самоприйняття: недостатнє задоволення від власної особистості та неспроможність приймати себе таким, як є.

У 32% виявлено середні показники ВУ. Середній рівень внутрішньо-особистісного управління може включати такі характеристики: здатність розуміти деякі внутрішні мотивації, але із можливими труднощами в точному визначенні; можливість впізнати та керувати базовими потребами, але із обмеженою ефективністю в розв'язанні конфліктів; здатність розпізнавати мотивації інших осіб, але із можливими труднощами у точному розумінні; спроможність адаптуватися до деяких змін, але можливо із труднощами у більш складних ситуаціях; схильність до певного рівня прийняття ризиків, але можливо з відчуттям нестабільності; можливість співпрацювати, але із можливою потребою у вдосконаленні комунікативних навичок; здатність до певної гнучкості в прийнятті рішень, але можливо із труднощами у виборі альтернативних шляхів; зацікавленість у покращенні навичок управління, але можливо з середньою інтенсивністю бажання.

У 14% виявлено високі показники ВУ та у 20% - дуже високі показники. Дуже високий та високий рівні свідчать про здатність ефективно керувати власними емоціями та реагувати на стресові ситуації збалансовано; здатність свідомо контролювати свої дії та реакції, особливо у ситуаціях тиску чи невизначеності; внутрішню потребу досягати особистих цілей, що дозволяє зберігати високий ступінь ефективності та впевненості; здатність приймати себе таким, як є, і відчувати глибоке задоволення від власної особистості; готовність взяти на себе відповідальність за свої рішення та дії, враховуючи їх вплив на власне життя; глибоке розуміння власних цінностей, переконань і цілей, що веде до більшого

самовдосконалення.

За шкалою ВЕ у 14% студентів виявлено дуже низький рівень, у 24% студентів - низький. Низький рівень внутрішньої експресії може виявлятися в таких характеристиках:

1. Обмежена виразність емоцій: відсутність здатності виражати свої емоції чи приховування їх від інших.
2. Недостатність самовираження: важкість у висловленні власних думок, ідей або почуттів, що може впливати на якість міжособистісного спілкування.
3. Брак творчої самовиразності: відсутність внутрішньої мотивації для творчого вираження себе через мистецтво, слово чи інші засоби.
4. Страх перед виявленням власної індивідуальності: неспроможність виходити за межі соціальних чи особистих очікувань і виражати унікальні аспекти своєї особистості.
5. Відсутність ініціативи: низька мотивація або відсутність інтересу в самовираженні чи пошуку нових способів виразу.

У 38% -виявлено середній рівень ВЕ. Середній рівень внутрішньої експресії може включати такі характеристики: здатність виражати свої емоції, але можливо із середньою інтенсивністю та обмеженою різноманітністю виразів; можливість виражати себе та свої думки у креативний спосіб, але із можливими труднощами у висловленні оригінальних ідей; здатність висловлювати свої думки, але можливо з обмеженою глибиною виразності; можливість ділитися власним досвідом та враженнями, але із можливими обмеженнями у подробицях; зацікавленість у творчому вираженні, але можливо із середньою інтенсивністю бажання експериментувати; здатність виражати думки вербально, але можливо із труднощами у точному та емоційному виразі; можливість висловлювати свої оцінки та почуття, але із можливими обмеженнями у виразі; зацікавленість у розвитку внутрішньої експресії, але можливо з середньою інтенсивністю бажання.

У 20% виявлено високий та у 4% студентів - дуже високий рівень ВЕ. Дуже

високий та високий рівень внутрішньої експресії свідчить про здатність відчувати і виражати широкий спектр емоцій, як позитивних, так і негативних, з високою емоційною інтелігентністю; інтерес і здатність виражати себе творчо через мистецтво, слово, музику чи інші творчі форми; високе вміння виражати свої ідеї, думки та переконання чітко і зрозуміло; вміння бути вірним самому собі та виражати власну індивідуальність у всіх аспектах життя; бажання розвивати себе, досліджувати нові ідеї та розширювати горизонти; здатність виражати свої почуття та долучати інших до свого внутрішнього світу. Ці якості сприяють не тільки внутрішньому розвитку, але й сприяють творчому самовиявленню та гармонійним відносинам з іншими людьми.

При сумуванні балів за цими шкалами було виявлено, що у більшості студентів творчого об'єднання розуміння емоцій, управління емоціями, внутрішній та міжособистісний емоційний інтелект розвинено на низькому та середньому рівні.

За шкалою PE у 18% виявлено дуже низькі показники та у 32% - низькі. Низький рівень загального розуміння емоцій може виявлятися у складнощах у сприйнятті та розпізнаванні власних та інших емоцій, обмеженій здатності виражати свої почуття та розуміти вираження емоцій інших. Це також може впливати на міжособистісні відносини та сприйняття соціальних ситуацій.

У 34% виявлено середні показники PE. Середній рівень загального розуміння емоцій вказує на здатність сприймати та розпізнавати емоції, як у себе, так і у інших. Студенти з таким рівнем можуть ефективно виражати свої почуття та адекватно реагувати на емоційні вияви інших. Їм зазвичай добре вдається взаємодія в міжособистісних ситуаціях і вирішення конфліктів.

У 12% виявлено високі показники PE та у 4% - дуже високі. Високий рівень загального розуміння емоцій вказує на виняткову здатність сприймати, розпізнавати та розуміти емоції у себе та інших. Студенти з цим рівнем можуть ефективно виражати свої власні почуття, мають велику емпатію і вміють взаємодіяти з іншими на глибокому емоційному рівні. Це сприяє успішній соціальній адаптації, лідерським якостям та вирішенню конфліктів.

За шкалою UE у 20% виявлено дуже низькі показники та у 16% - низькі. Низький рівень загального управління емоціями може виявлятися у складнощах контролювати та регулювати власні емоції. Студенти з таким рівнем можуть досвіджувати інтенсивні емоції, важко виражати їх адекватно чи знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Це може впливати на міжособистісні відносини та загальний стан емоційного благополуччя.

У 34% студентів виявлено середні показники UE. Середній рівень загального управління емоціями вказує на здатність студента в цілому ефективно контролювати та вирівнювати свої емоції. Такі студенти здатні адаптуватися до різних ситуацій, виражати свої почуття адекватно і відповідально. Їм властивий розумний підхід до управління стресом та вміння шукати конструктивні рішення у важких емоційних ситуаціях.

У 22% виявлено високі показники UE та у 8% - дуже високі. Високий рівень загального управління емоціями вказує на високий рівень самосвідомості та навичок регулювання емоцій. Студенти з цим рівнем зазвичай ефективно впорядковують свої почуття, вміють виявляти емпатію, контролювати стрес і керувати власною реакцією на емоційно заряджені ситуації. Вони часто виявляють високий рівень соціальної адаптації та успішно взаємодіють у міжособистісних відносинах.

За шкалою BEI у 22% студентів виявлено дуже низькі показники та у 20% низькі. Низький рівень внутрішнього емоційного інтелекту може виявитися ускладненим розумінням власних емоцій, обмеженою здатністю аналізувати та регулювати свої почуття. Студенти з таким рівнем можуть мати труднощі у визначенні власних потреб, а також у виявленні конструктивних стратегій для емоційного благополуччя. Це може впливати на особисті відносини та загальний рівень саморозвитку.

У 34% студентів виявлено середній рівень BEI. Середній рівень внутрішнього емоційного інтелекту вказує на здатність студента адекватно розпізнавати та регулювати свої емоції. Студенти з цим рівнем зазвичай можуть виявляти самосвідомість, розуміти власні мотивації та вміють ефективно взаємодіяти зі

своїми почуттями. Вони можуть шукати конструктивні шляхи вирішення проблем та управління стресом, що сприяє покращенню якості життя.

У 12% студентів виявлено високий рівень ВЕІ та у 12% - дуже високий рівень. Високий рівень внутрішнього емоційного інтелекту свідчить про виняткову здатність студента розуміти, аналізувати та ефективно керувати власними емоціями. Студенти з таким рівнем можуть виявляти глибоку самосвідомість, розуміти власні мотивації та вміти вирішувати емоційно заряджені ситуації конструктивним чином. Це сприяє особистісному розвитку, ефективному управлінню стресом і досягненню психологічної стійкості.

За шкалою МЕІ у 18% студентів виявлено дуже низькі показники та у 26% - низькі. Низький рівень міжособистісного емоційного інтелекту може проявлятися в труднощах в емпатії, розумінні емоцій інших та взаємодії в емоційно навантажених ситуаціях. Студенти з таким рівнем можуть мати обмежені навички вирішення конфліктів та побудови позитивних міжособистісних відносин. Це може впливати на комунікацію та взаємодію у різних соціальних контекстах.

У 22% студентів виявлено середній рівень МЕІ. Середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту вказує на здатність студента ефективно сприймати та реагувати на емоції інших. Студенти з таким рівнем можуть бути досить спритні у розумінні почуттів оточуючих, виявляти емпатію та будувати стосунки на основі взаєморозуміння. Вони зазвичай можуть адаптуватися до різних соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти з різними типами особистостей.

У 22% студентів виявлено високі показники МЕІ та у 12% - дуже високі. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту вказує на виняткову здатність студента сприймати, розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями інших. Студенти з таким рівнем можуть виявляти високий рівень емпатії, вміти ефективно вирішувати конфлікти та будувати позитивні та глибокі міжособистісні відносини. Вони часто визначаються як вдалі комунікатори, які можуть створювати сприятливу емоційну атмосферу у різних соціальних

середовищах.

У загальному у студентів переважають середні значення загального рівня емоційного інтелекту, таких студентів 36%. Середній рівень емоційний інтелект може означати, що дані респонденти мають деяке розуміння та контроль над своїми емоціями, але їм може знадобитися додатковий розвиток у цій сфері. Такі студенти, можливо, ефективно реагують на рутинні ситуації, але можуть виникати труднощі у вирішенні складних емоційних ситуацій.

У 8% студентів виявлено дуже низький загальний емоційний інтелект, у 14% - низький. Низький рівень емоційного інтелекту може включати такі характеристики:

1. Невелике розуміння власних емоцій та їх впливу на поведінку.
2. Труднощі у контролі та регуляції власних емоцій, що може призводити до несприятливого впливу на рішення та дії.
3. Труднощі у розпізнаванні та розумінні емоцій інших людей.
4. Неусвідомлення емоцій інших та відсутність бажання взяти їхню перспективу.
5. Труднощі у виразній та ефективній комунікації, особливо щодо емоційних аспектів.
6. Схильність до невміння адаптуватися до змін та нових ситуацій.
7. Труднощі у створенні та утриманні позитивних міжособистісних відносин.
8. Труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів, можлива агресивна або ухильна поведінка.
9. Труднощі у керуванні стресом та підтриманні емоційної стабільності.
10. Відсутність бажання надавати підтримку або виявляти співчуття до емоційних потреб інших.

У 10% виявлено високий рівень ЗЕІ та у 14% - дуже високий. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту глибоко розуміють власні емоції, мотивації та як це впливає на їхню поведінку; здатні ефективно контролювати та

регулювати власні емоції в різних ситуаціях; здатні точно розпізнавати та розуміти емоції інших людей, відчувати емоції інших та розуміти їхні точки зору; здатні виразно та ефективно комунікувати свої емоції та розуміти емоції інших; спроможні гнучко адаптуватися до змін у середовищі та взаємодії з різними людьми; здатні створювати та утримувати позитивні міжособистісні відносини, ефективно вирішувати конфлікти та виходити із складних ситуацій; здатні ефективно керувати стресом та зберігати психічну рівновагу; готові надавати підтримку та виявляти співчуття до емоційних потреб інших.

За методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької отримано дані представлені у рисунку 2.1. За шкалою Розуміння власних емоцій у 28% студентів виявлено середній рівень. Середній рівень розуміння власних емоцій може означати здатність осознати та ідентифікувати свої почуття. Люди на цьому рівні можуть бути усвідомлені щодо того, які емоції вони відчувають, але можуть мати виклики у вираженні цих почуттів чи в регулюванні емоційного стану. Здатність розрізняти між різними емоціями може бути залежною від ситуації, іноді вони можуть виявляти нестабільність у вирішенні конфліктів чи емоційному реагуванні.

У 72% виявлено достатній рівень. Достатній рівень розуміння власних емоцій вказує на глибоке усвідомлення власного емоційного стану та здатність ефективно його управляти. Студенти на цьому рівні можуть точно ідентифікувати свої почуття, розрізняти між різними емоціями і розуміти їхнє походження. Вони також можуть виявляти емоційну інтелігентність у взаємодії з іншими, адаптуючи свою поведінку до різних ситуацій. Студенти з достатнім рівнем розуміння емоцій зазвичай мають розвинуті навички саморегулювання та вміння конструктивно взаємодіяти у міжособистісних відносинах.

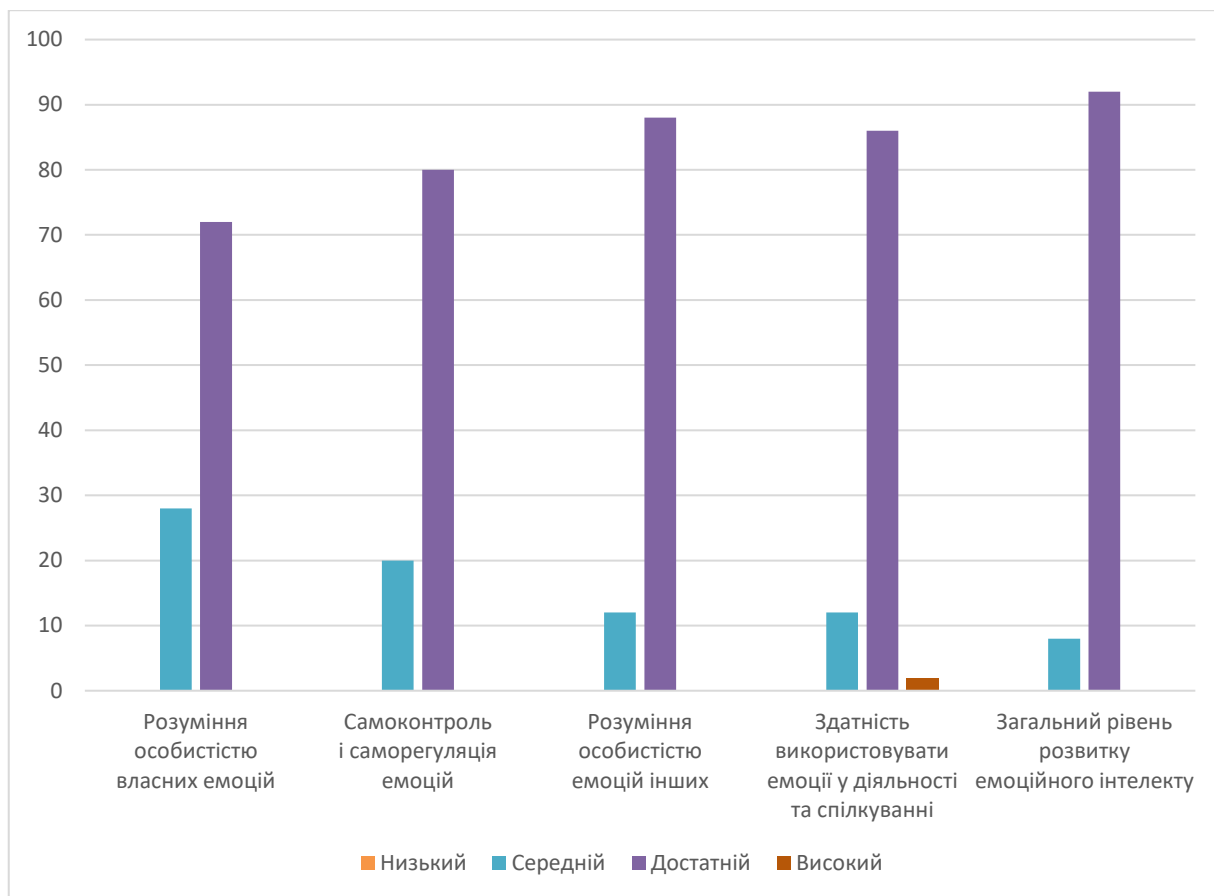


Рис. 2.2.1 Розподіл показників складових емоційного інтелекту у студентів ТОСА НАУ за методикою В.В. Зарицької

Низький та високий рівень не було виявлено серед студентів. Низький рівень розуміння власних емоцій може проявлятися у важкості ідентифікації та назви конкретних почуттів, а також в обмеженій здатності розрізняти між різними емоційними станами. Студенти з подібною характеристикою можуть важко визначити, що саме викликає їхні емоції та як правильно на них реагувати. Це може впливати на якість міжособистових відносин і самопізнання. Високий рівень розуміння власних емоцій відзначається глибокою свідомістю відносно власного емоційного життя. Студенти на цьому рівні вміють точно розпізнавати та називати свої почуття, розуміють, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на їх емоційний стан. Вони мають розвинуті навички саморегулювання, вміють ефективно впливати на свої емоції та вміло вирішувати конфлікти. Студенти з високим рівнем розуміння власних емоцій часто виявляють високий рівень емпатії та вміють співпереживати іншим. Це сприяє покращенню якості міжособистісних відносин і глибшому самопізнанню.

За шкалою Самоконтроль та саморегуляція емоцій у 20% виявлено середній рівень. Середній рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій може вказувати на здатність студента ефективно впоратися зі своїми емоціями у більшості ситуацій. Студенти зазвичай можуть утримувати вираження емоцій на публіці та контролювати реакції у стресових ситуаціях. Однак іноді може виникати виклик у виправленні негативних емоцій чи управлінні стресом в довгостроковій перспективі.

У 80% виявлено достатній рівень Самоконтролю. Достатній рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій вказує на здатність ефективно управляти власними емоціями в різних ситуаціях. Студенти на цьому рівні зазвичай можуть виявляти терпіння, стриманість і вміння зберігати хладнокров'я навіть у стресових обставинах. Вони здатні адаптувати своє емоційне вираження відповідно до ситуації та мають розвинені стратегії для ефективного управління негативними емоціями. Молоді артисти з достатнім рівнем самоконтролю часто досягають стабільності в міжособистісних відносинах та професійному житті.

Низькі та високі показники теж не було виявлено. Низький рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій може виявлятися у важкості контролювати і виражати емоції у відповідь на різні ситуації. Студенти з подібним рівнем можуть швидко втрачати терпіння, реагувати імпульсивно та мають обмежену здатність вирішувати конфлікти без емоційного перевантаження. Низький рівень саморегуляції може впливати на міжособистісні відносини та професійну ефективність. Високий рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій вказує на значну здатність ефективно управляти власними емоціями в різних ситуаціях. Молоді артисти на цьому рівні зазвичай виявляють велику самодисципліну, можуть зберігати спокій у стресових обставинах та швидко адаптуватися до змін. Вони розпізнають свої емоції, ефективно їх регулюють і вміють виражати їх конструктивним чином. Студенти з високим рівнем самоконтролю часто мають стійкі та здорові міжособистісні відносини, успішно справляються з викликами та досягають поставлених цілей.

За шкалою Розуміння емоцій інших у 12% студентів виявлено середній рівень. Середній рівень розуміння емоцій інших вказує на те, що людина здатна виявляти емпатію та сприймати емоційний стан інших, але це може бути умовно та в залежності від конкретних ситуацій. Студент з середнім рівнем розуміння емоцій інших може ідентифікувати основні почуття, але не завжди розрізняти їхні нюанси чи контекст. Важливо розвивати ці навички, щоб покращити якість взаємодії та спілкування в соціальних ситуаціях.

У 88% виявлено достатній рівень. Достатній рівень розуміння емоцій інших вказує на здатність людини ефективно сприймати та розрізняти почуття інших людей. Студент з цим рівнем може виявляти емпатію, чітко сприймати емоційний стан інших та адекватно реагувати на його вираження. Студент здатний враховувати контекст та відтінки емоцій у взаємодії з оточуючими. Студенти з достатнім рівнем розуміння емоцій інших зазвичай мають стабільні і задовільні міжособистісні відносини та можуть успішно взаємодіяти в різних соціальних контекстах.

Низький рівень не виявлено. Розуміння емоцій інших може проявлятися в обмеженій здатності сприймати та розрізняти почуття інших людей. Студент з подібним рівнем може мати труднощі в емпатії та правильному визначенні емоційного стану оточуючих. Це може впливати на якість міжособистісних відносин та спілкування, оскільки важко враховувати емоційний контекст взаємодії з іншими. Високий рівень розуміння емоцій також не виявлено. Цей рівень вказує на глибокий рівень емпатії та вміння точно визначати та розрізняти емоційний стан інших людей. Студент з високим рівнем може відчувати та сприймати не лише основні емоції, а й їхні нюанси та внутрішні переживання. Він здатний легко адаптувати свою поведінку та вираження співчуття відповідно до емоційного стану інших. Студенти з високим рівнем розуміння емоцій інших часто володіють високим рівнем соціальної чутливості та успішно взаємодіють у міжособистісних відносинах.

За шкалою Здатності використовувати емоції в діяльності та спілкуванні у 12% студентів виявлено середній рівень. Середній рівень здатності використовувати

емоції у діяльності та спілкуванні вказує на те, що студент може враховувати емоційний компонент у своїй діяльності та взаємодії з іншими, але це може бути умовно та залежати від конкретних ситуацій. Така людина може виявляти обмежену здатність використовувати емоції для досягнення певних цілей або вирішення завдань у роботі та міжособистісних відносинах. Розвиток навичок емоційного управління та врахування емоційного аспекту у різних сферах життя може допомогти поліпшити цей аспект.

У 86% виявлено достатній рівень. Достатній рівень здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні вказує на те, що студент успішно інтегрує емоційний аспект у свої щоденні зусилля. Він може ефективно використовувати емоції для досягнення мети в роботі, а також для покращення якості міжособистісних відносин. Студенти здатні контролювати та використовувати свої почуття для підвищення продуктивності та позитивного впливу на оточуючих. Розвиток навичок емоційного інтелекту та вміння ефективно управляти власними емоціями може допомогти у вдосконаленні цього аспекту.

Лише у 2% виявлено високий рівень. Високий рівень здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні вказує на те, що студент має розвинені навички емоційного інтелекту та ефективно використовує їх у різних ситуаціях. Він здатний не лише визнавати та розуміти свої емоції, але й використовувати їх для досягнення конкретних цілей, вирішення завдань та покращення якості взаємодії з оточуючими. Молоді артисти з високим рівнем цієї здатності зазвичай можуть створювати позитивний вплив в робочому та особистому оточенні, використовуючи емоції як ресурс для успіху і спільного здоров'я.

Низький рівень здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні не було виявлено. Цей рівень може вказувати на обмежену здатність враховувати та використовувати емоційний аспект у взаємодії з іншими та в різних сферах життя. Студент з подібним рівнем може виявляти важкість у вираженні емоцій або використанні їх для досягнення позитивних результатів у роботі та

міжособистісних відносинах. Розвиток навичок емоційного інтелекту та усвідомлення впливу емоцій на різні аспекти життя може допомогти покращити цей аспект.

За шкалою загального рівня розвитку емоційного інтелекту у 8% виявлено середній рівень. Середній рівень загального розвитку емоційного інтелекту вказує на те, що студент виявляє базові навички розпізнавання та розуміння власних та чужих емоцій. Він може досить ефективно управляти власним емоційним станом та реагувати на емоційні сигнали інших. Однак може бути простір для покращення у розвитку більш глибоких навичок емоційного інтелекту, таких як вдосконалення навичок емпатії, ефективне вирішення конфліктів та побудова більш позитивних взаємин. Зосереджений розвиток цих аспектів може сприяти подальшому підвищенню емоційного інтелекту.

У переважної більшості, 92%, виявлено достатній рівень. Достатній рівень загального розвитку емоційного інтелекту вказує на те, що студент володіє досить розвиненими навичками у розпізнаванні, розумінні та управлінні емоціями, як своїми, так і емоціями інших. Він здатний ефективно вирішувати конфлікти, встановлювати позитивні міжособистісні відносини та адаптуватися до змін у емоційному середовищі. Студент із достатнім рівнем розвитку емоційного інтелекту може успішно використовувати свої емоції для досягнення цілей та покращення якості взаємодії з оточуючими.

Низький рівень загального розвитку емоційного інтелекту не було виявлено. Цей рівень може вказувати на обмежені навички у розпізнаванні, розумінні та управлінні емоціями – як власними, так і емоціями інших. Студент з подібним рівнем може виявляти труднощі у виявленні емпатії, ефективному вирішенні конфліктів та адаптації до змін у своєму емоційному стані. Розвиток навичок емоційного інтелекту, таких як усвідомлення власних почуттів і реакцій, може бути корисним для покращення цього аспекту. Високий рівень загального розвитку емоційного інтелекту також не виявлено. Цей рівень означає високий ступінь розуміння та ефективного управління емоціями, як власними, так і емоціями інших. Студент з високим рівнем може виявляти високий рівень

емпатії, легко адаптуватися до різних емоційних контекстів та успішно вирішувати конфлікти. Він використовує свої емоції як ресурс для досягнення особистих і професійних цілей, покращення міжособистісних відносин і формування позитивного впливу на оточуючих. Людина із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту зазвичай виявляється успішною в різних аспектах свого життя.

Таким чином, дані за цією методикою дещо відрізняються від отриманих результатів за методикою “Емін”. Адже за методикою Д.В. Люсіна було виявлено і низькі, і високі показники емоційного інтелекту. Окрім того, не було серед студентів якогось переважаючого рівня. Можливо, це пов’язано з тим, що методика В.В. Зарицької є відносно новою, а тому не може взяти до уваги достатню кількість аспектів емоційного інтелекту. Або ж студенти, які проходили ці методики, проходили їх в різний час, а тому результат дещо залежать від їхнього настрою та емоційного стану. За методикою Д.В. Люсіна не можна виділити якісь певні позитивні чи негативні тенденції, адже у більшості все таки явища прописані у шкалах розвинені на доволі середньостатистичному рівні. Однак, за методикою В.В. Зарицькою більш переважаючим є достатній рівень за всіма шкалами.

За тестом життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва отримано дані представленні у таблиці 2.2.3. Як ми бачимо, за шкалою Залученості у 42% студентів виявлено низький рівень. Низький рівень залученості за тестом життєстійкості може вказувати на те, що студент може відчувати труднощі у справлянні з життєвими стресами та викликами. Це може впливати на загальну відмінність життєвого настрою та психологічного благополуччя.

У 50% виявлено середній рівень. Середній рівень залученості за методикою життєстійкості може вказувати на те, що студент демонструє помірний ступінь витривалості та пристосовуваності до життєвих ситуацій. Це означає, що він може ефективно справлятися з невеликими стресовими ситуаціями, але може відчувати виклики у більш складних або тривалих життєвих обставинах.

У 8% виявлено високий рівень. Високий рівень залученості за тестом

життєстійкості може свідчити про те, що студент має добру здатність справлятися з труднощами та ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Такі якості можуть сприяти його психологічній стійкості та загальному самопочуттю.

Таблиця 2.2.2

Розподіл показників життєстійкості та її компонентів за тестом С. Мадді у студентів ТОСА НАУ

Рівні	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%
Залученість	21	42%	25	50%	4	8%
Контроль	10	20%	36	72%	4	8%
Прийняття ризику	6	12%	24	48%	20	40%
Життєстійкість	12	24%	32	64%	6	12%

За шкалою Контролю у 20% студентів виявлено низькі показники. Низький рівень контролю може вказувати на те, що студент може відчувати труднощі у здатності ефективно керувати стресом та адаптуватися до викликів. У 72% виявлено середні показники. Середній рівень контролю за методикою життєстійкості вказує на те, що студент може управляти стресом та ефективно впоратися з невеликими життєвими труднощами. Він має деякі навички саморегуляції, але може стикатися з викликами у вирішенні більших або тривалих життєвих ситуацій. У 8% виявлено високі показники. Високий рівень контролю свідчить про ефективність у здатності керувати стресом та адаптуватися до різноманітних викликів життя.

За шкалою Прийняття ризику у 12% виявлено низький рівень. Низький рівень прийняття ризику може вказувати на те, що студентові може бути важко або неприємно взяти на себе нові виклики чи ризики. Це може обмежувати можливості для особистого, професійного або розвитку в творчій сфері. У 48% студентів виявлено середній рівень. Середній рівень прийняття ризику за методикою життєстійкості свідчить про те, що студент може виявляти помірний

ступінь готовності приймати ризики в житті. Він може вирішувати важливі завдання та ставити перед собою нові виклики, але, можливо, з важкістю підходить до ситуацій, які вимагають високого рівня невизначеності чи ризику. У 40% виявлено рівень високий. Високий рівень прийняття ризику свідчить про готовність взяти на себе виклики та ризики для досягнення своїх цілей.

За цією методикою в загальному рівень життестійкості виявлено на низькому рівні у 24%. Низький рівень життестійкості може вказувати на те, що студенти відчують труднощі у справлянні зі стресом та адаптацією до негативних ситуацій чи викликів. Життестійкість виявлено на середньому рівні у 64%. Середній рівень життестійкості вказує на те, що студент виявляє помірний рівень витривалості та пристосовуваності до життєвих труднощів. Він здатний ефективно впоратися з обмеженими стресовими ситуаціями, але може відчувати виклики у більш складних або тривалих обставинах. Студент з середнім рівнем життестійкості може вирішувати проблеми, але може потребувати підтримки та додаткових ресурсів у більш складних життєвих ситуаціях. На високому рівні виявлено життестійкість у 12%. Високий рівень життестійкості свідчить про ефективність у справлянні зі стресом, адаптацією до нових ситуацій та вміння ефективно реагувати на виклики життя.

За опитувальником «Самооцінка життестійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) було отримано наступні дані представлені у рисунку 2.2.2. Низький рівень самооцінки життестійкості виявлено у 10%. Низький рівень самооцінки життестійкості може вказувати на те, що студенти схильні перебільшувати важкість ситуацій та власну здатність ефективно впоратися з труднощами. Вони можуть відчувати великий стрес в життєвих ситуаціях та вагатися в своїй здатності пристосовуватися до них. Розвиток позитивного мислення, навичок саморегуляції та робота над підвищенням віри у власні можливості можуть допомогти підняти рівень самооцінки життестійкості. Середній рівень самооцінки життестійкості виявлено у 48%. Середній рівень самооцінки життестійкості вказує на те, що студент зазвичай розуміє свою здатність

ефективно впоратися з труднощами, але може відчувати певний ступінь невпевненості чи стресу в складних ситуаціях. Він може успішно впоратися з деякими життєвими викликами, але потребує певного рівня підтримки та ресурсів для подолання більш серйозних труднощів. Розвиток стратегій самоорганізації та підвищення віри у власні можливості можуть допомогти покращити самооцінку життєстійкості. Високий рівень виявлено у 42%. Високий рівень самооцінки життєстійкості вказує на те, що студент переконаний у власній здатності успішно впоратися з життєвими труднощами. Вона не лише розуміє, а й вірить у свою внутрішню міцність та здатність пристосовуватися до непередбачуваних обставин. Студенти можуть ефективно керувати стресом, швидко адаптуватися до нових умов і демонструвати високий рівень впевненості у власних можливостях. Розвиток таких якостей, як оптимізм, саморегуляція та гнучкість, може допомогти підтримувати та збільшувати високий рівень самооцінки життєстійкості.

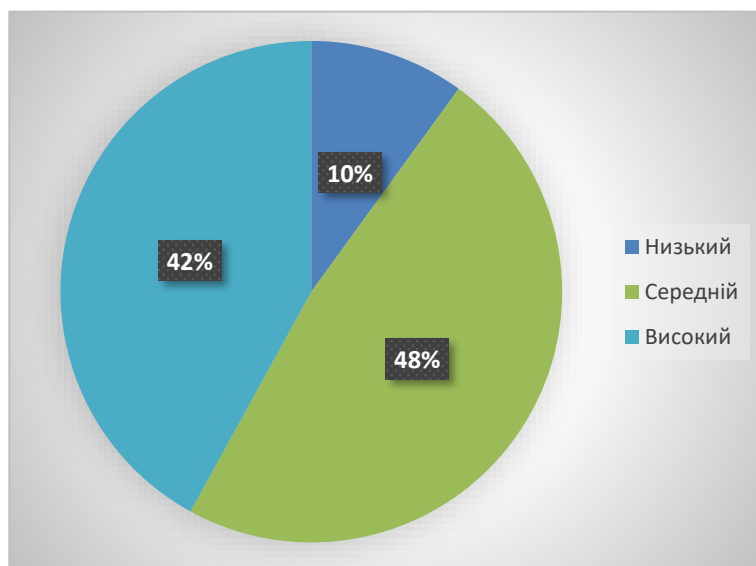


Рис. 2.2.2 - Розподіл показників самооцінки життєстійкості за опитувальником студентів ТОСА НАУ

Результати за цією методикою дещо відрізняються від попередньої. У більшості студентів переважають середні та високі показники життєстійкості і лише в малої кількості виявлено низький рівень, у той час як за методикою С. Мадді переважали середній показники життєстійкості. Можливо, це пов'язане

саме з цим, що життєстійкість і самооцінка життєстійкості є щедро різними поняттями. Людина може вважати що вона доволі стійка, коли насправді при перших труднощах в житті вона стане нестабільною і не зможе контролювати себе. Або ж вона перебільшує складність ситуації, що виникла.

Отже, у даному параграфі представлено результати опитування за методиками студентів ТОСА НАУ та аналіз результатів. Виявлено, що загалом рівень життєстійкості переважає середній. Рівень самооцінки життєстійкості переважає достатній. Загальний емоційний інтелект переважає середній. За-для повного розуміння, чи виступає емоційний інтелект ресурсом життєстійкості студентів ТОСА НАУ, в наступному параграфі ми здійснимо математичну обробку результатів.

2.3. Математична обробка результатів дослідження

На етапі математичної обробки даних ми спочатку визначили тип розподілу даних за допомогою одновибірною критерію Колмогорова-Смірнова, а потім зробили кореляційний аналіз. За результатами застосування одновибірною критерію Колмогорова-Смірнова тип розподілу даних є нормальним, тому ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона для дослідження кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом та життєстійкістю. Результати дослідження представлені у таблицях 2.3.1 та 2.3.2.

Таким чином, ми бачимо, що між самооцінкою життєстійкості та емоційним інтелектом і його компонентами виявлено середньої сили прямі зв'язки. Тобто, при зростанні емоційного інтелекту, зростає і життєстійкість особистості. Інакше кажучи, ЕІ у цілому, а також його два види: внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелекти, а також такі його складові, як: ВР, ВУ, ВЕ, МР, МУ, самоконтроль та саморегуляція емоцій і здатність використовувати емоції можуть бути розглянуті як ресурс життєстійкості. Ми бачимо за результатами кореляційного аналізу, що при зростанні показників ЕІ самооцінка

життєстійкості значимо зростає. Тому студенти, які є емпатійними, вміють виражати свої емоції, керувати своїми емоціями та емоціями інших, розуміти свої емоції та емоції інших, а також здатні правильно використовувати емоції згідно з контекстом ситуації, значно частіше характеризуються як стійкі, легкі в адаптації до швидкозмінного середовища та стресовитривалі.

Таблиця 2.3.1

Значущі кореляції між показниками самооцінки життєстійкості та складовими і видами емоційним інтелектом

	Самооцінка життєстійкості
Міжособистісний емоційний інтелект	0,389** 0,003
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	0,505** 0,000
Міжособистісне розуміння емоцій	0,472** 0,000
Міжособистісне управління емоціями	0,540** 0,000
Внутрішньо-особистісне розуміння емоцій	0,501** 0,000
Внутрішньо-особистісне управління емоціями	0,509** 0,000
Загальне розуміння емоцій	0,611** 0,000
Загальне управління емоціями	0,536** 0,000
Загальний емоційний інтелект (Д.В. Люсин)	0,573** 0,000
Самоконтроль та саморегуляція емоцій	0,390** 0,003
Здатність використовувати емоції	0,360** 0,005
Загальний EI (В.В. Зарицька)	0,312* 0,014

Низький рівень емоційного інтелекту та низький рівень самооцінки життєстійкості можуть вказувати на те, що студент може відчувати труднощі в розумінні та ефективному управлінні власними емоціями та емоціями інших. Це може впливати на здатність впоратися з життєвими труднощами та підтримувати стійкість у важких ситуаціях. Розвиток навичок емоційного інтелекту може бути корисними для поліпшення цих аспектів та підтримки загального емоційного

благополуччя. Високий рівень емоційного інтелекту та високий рівень самооцінки життєстійкості свідчать про те, що студент добре розуміє та ефективно управляє власними емоціями та емоціями інших. Він вірить у власні здатності ефективно впоратися з життєвими викликами та виявляє стійкість в трудних ситуаціях. Ця комбінація навичок сприяє не лише успішному функціонуванню у міжособистісних відносинах, але й вмінню справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями в особистому та професійному житті. Середній рівень емоційного інтелекту та середній рівень самооцінки життєстійкості вказують на те, що студент зазвичай може розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, а також володіє середньою стійкістю у вирішенні життєвих труднощів. Він може впоратися з невеликими стресовими ситуаціями, але може відчувати виклик у більш складних сценаріях. Подальший розвиток навичок емоційного інтелекту та зміцнення внутрішньої міцності можуть сприяти підвищенню рівня емоційної компетентності та життєстійкості.

Отже, ми бачимо на таблиці 2.3.2, що життєстійкість має середньої сили зв'язок з емоційним інтелектом та деякими його компонентами. Прямий зв'язок присутній майже всюди. Обернений зв'язок виявлено між Розумінням власних емоцій та Залученістю, Контролем і Життєстійкістю. ЕІ у цілому, а також його два види: внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелекти, а також такі його складові, як: ВР, ВУ, ВЕ, МР, МУ, самоконтроль та саморегуляція емоцій і здатність використовувати емоції можуть бути розглянуті як ресурс життєстійкості. Ми бачимо за результатами кореляційного аналізу, що при зростанні показників ЕІ параметри життєстійкості значимо зростають. Тому студенти, які є розуміють власні та чужі емоції, вміють управляти емоціями, володіють навичками саморегуляції, вміють виражати та вдало використовувати емоції, значно частіше характеризуються як залучені до життєвих подій, здатні до самоконтролю та готові йти на ризики.

Значущі кореляції між показниками життєстійкості та складовими її видами
емоційним інтелектом

	Залученість	Контроль	Ризик	Життєст.
MEI	0,458** 0	0,502** 0	0,258** 0,035	0,447** 0,001
BEI	0,610** 0	0,579** 0	0,455** 0	0,614** 0
MP	0,459** 0	0,525** 0	0,267* 0,03	0,449** 0,001
MU	0,513** 0	0,551** 0	0,471** 0	0,570** 0
BP	0,496** 0	0,416** 0,001	0,360** 0,005	0,472** 0
BU	0,647** 0	0,641** 0	0,489** 0	0,668** 0
BE	0,326* 0,01	0,352** 0,006	0,237* 0,049	0,343** 0,007
PE	0,581** 0	0,590** 0	0,381** 0,003	0,565** 0
UE	0,645** 0	0,612** 0	0,508** 0	0,661** 0
ZEI (Люсин)	0,638** 0	0,648** 0	0,453** 0	0,644** 0
PBE	-0,280* 0,025	-0,284* 0,023	-	-0,242* 0,045
CSE	0,512** 0	0,452** 0	0,351** 0,006	0,492** 0
ZBE	0,472** 0	0,457** 0	0,376** 0,004	0,459** 0
ZEI (Зарицька)	0,267* 0,031	0,238* 0,048	0,237* 0,049	0,275* 0,026

Низький рівень залученості, контролю та прийняття ризику, у поєднанні з низьким рівнем емоційного інтелекту, може вказувати на те, що студент може відчувати важкість у розпізнаванні, розумінні та ефективному керуванні емоціями, як власними, так і в інших. Це може призводити до обмеженого взаємодії з емоційно зарядженими ситуаціями, а також до унікальної стійкості або пасивності в ризикованих сценаріях. Середній рівень залученості, контролю та прийняття ризику в середній рівень емоційного інтелекту вказує на те, що студент зазвичай має помірний рівень відкритості до емоційних досвідів, може ефективно управляти емоціями у більшості ситуацій та має середній рівень готовності до прийняття ризиків. Він може добре функціонувати в звичайних

емоційних ситуаціях, але може відчувати виклики у більш складних або ризикованих обставинах. Високий рівень залученості, контролю та прийняття ризику, разом із високим рівнем емоційного інтелекту, свідчить про те, що студент активно залучається до емоційно заряджених ситуацій, ефективно управляє своїми та інших емоціями, а також готова до прийняття ризиків. Така комбінація навичок дозволяє впевнено керувати емоційними викликами та використовувати їх для досягнення цілей. Студент з цими характеристиками зазвичай є гнучкою, рішучою та вміє добре адаптуватися до змін і ризикованих умов.

Таким чином, самооцінка життєстійкості та усі параметри життєстійкості мають прямі зв'язки з ЕІ та його такими видами й компонентами: внутрішнє управління емоціями, внутрішнє розуміння емоцій, внутрішня експресія, розуміння та управління емоціями інших, загальний рівень управління емоціями, загальний рівень розуміння емоцій, міжособистісний інтелект та внутрішній інтелект за методикою Д.В. Люсіна; самоконтроль та саморегуляція емоцій, здатність використовувати емоції за методикою В.В. Зарицькою. Розуміння власних емоцій не корелює з самооцінкою життєстійкості, проте обернено корелює з життєстійкістю та такими її компонентами як контроль та залученість. Як було вже вказано в параграфі 2.2. це може бути через те, що методика В.В. Зарицької є відносно новою, тому можливі похибки у результатах студентів за цією методикою, адже за методикою Д.В. Люсіна є аналог даної шкали Внутрішнє розуміння емоцій, яка корелює як з самооцінкою життєстійкості, так і з власне життєстійкістю і її компонентами.

Висновок до розділу 2

Таким чином, ми провели дослідження, в якому взяли участь 50 студентів НАУ які є учасниками творчого об'єднання студентів, чоловічої та жіночої статі, віком від 17-23 років. У якості методик було обрано Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» (Д.В. Люсин); Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької; Методика діагностики життєстійкості (С.Маді в адаптації Д.Леонтьєва); Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної).

За методикою Д.В. Люсина у більшості студентів творчого об'єднання розуміння емоцій, управління емоціями, внутрішній та міжособистісний емоційний інтелект розвинено на низькому та середньому рівні. За шкалою МР у 16% виявлено дуже низький рівень, у 28% - низький рівень, у 28% - середній рівень, у 20% - високий та у 8% - дуже високий рівень. За шкалою МУ у 24% студентів виявлено дуже низькі показники, у 22% - низькі показники, у 34% - середні та у 20% - високі показники. За шкалою ВР у 30% студентів виявлено дуже низький рівень, у 12% студентів - низький рівень, у 40% - середній рівень, у 16% - високий рівень та лише у 2% виявлено дуже високий. За шкалою ВУ у 14% студентів виявлено дуже низькі показники, у 20% студентів - низькі показники, у 32% - середні, у 14% - високі та у 20% - дуже високі показники. За шкалою ВЕ у 14% студентів виявлено дуже низький рівень, у 24% студентів - низький, у 38% - середній рівень, у 20% - високий та у 4% студентів - дуже високий рівень. В загальному у студентів переважають середні значення емоційного інтелекту, таких студентів 36%. У 8% студентів виявлено дуже низький емоційний інтелект, у 14% - низький, у 10% - високий рівень та у 14% - дуже високий. За методикою В.В. Зарицької за шкалою загального рівня розвитку емоційного інтелекту у 8% виявлено середній рівень, а у переважній більшості, 92%, - достатній рівень. За шкалою Розуміння власних емоцій у 28% студентів виявлено середній рівень, у 72% - достатній рівень. За шкалою Самоконтроль та саморегуляція емоцій у 20% виявлено середній рівень, а у 80%

- достатній. За шкалою Розуміння емоцій інших у 12% студентів виявлено середній рівень, у 88% виявлено достатній рівень. За шкалою Здатності використовувати емоції в діяльності та спілкуванні у 12% студентів виявлено середній рівень, у 86% - достатній рівень та лише у 2% виявлено високий рівень. За методикою Д.В. Люсіна не можна виділити якісь певні позитивні чи негативні тенденції, адже у більшості все таки явища прописані у шкалах розвинені на доволі середньостатистичному рівні. Однак, за методикою В.В. Зарицькою більш переважаючим є достатній рівень за всіма шкалами. Загалом у студентів ТОСА НАУ є базове розуміння власних емоцій та керування ними. Вони вміють спілкуватися та взаємодіяти з емоціями інших людей, однак, не завадить подальший розвиток даних навичок. За методикою С. Маді за шкалою Залученості у 42% студентів виявлено низький рівень, у 50% - середній рівень та у 8% - високий рівень. За шкалою Контролю у 20% студентів виявлено низькі показники, у 72% виявлено середні показники та у 8% - високі. За шкалою Прийняття ризику у 12% виявлено низький рівень, у 48% студентів виявлено середній рівень та у 40% - високий. За цією методикою в загальному рівень життєстійкості виявлено на низькому рівні у 24%, на середньому рівні у 64% та на високому у 12%. За опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) низький рівень самооцінки життєстійкості виявлено у 10%, середній рівень життєстійкості виявлено у 48%, а високий рівень у 42%. Студенти ТОСА НАУ приймають виклики життя, вміють справлятися з труднощами та є доволі стресостійкими. Вони не бояться ризикувати за-для подальшого успіху у творчій сфері. Можуть вирішувати проблеми, але інколи потребують підтримки та додаткових ресурсів у більш складних життєвих ситуаціях. Розуміють та ефективно керують своїми емоціями, а також володіють середньою стійкістю у вирішенні життєвих труднощів

Кореляційне дослідження показало наявність середньої сили зв'язків між емоційним інтелектом та життєстійкістю. Переважали загалом прямі зв'язки, тобто, при підвищенні емоційного інтелекту підвищується і життєстійкість

студентів ТОСА НАУ. самооцінка життєстійкості та усі параметри життєстійкості мають прямі зв'язки з ЕІ та його такими видами й компонентами: внутрішнє управління емоціями, внутрішнє розуміння емоцій, внутрішня експресія, розуміння та управління емоціями інших, загальний рівень управління емоціями, загальний рівень розуміння емоцій, міжособистісний інтелект та внутрішній інтелект за методикою Д.В. Люсіна; самоконтроль та саморегуляція емоцій, здатність використовувати емоції за методикою В.В. Зарицькою. Розуміння власних емоцій не корелює з самооцінкою життєстійкості, проте обернено корелює з життєстійкістю та такими її компонентами як контроль та залученість. Це може бути через те, що методика В.В. Зарицької є відносно новою, тому можливі похибки у результатах студентів за цією методикою, адже за методикою Д.В. Люсіна є аналог даної шкали Внутрішнє розуміння емоцій, яка корелює як з самооцінкою життєстійкості, так і з власне життєстійкістю і її компонентами.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ТОСА НАУ

3.1. Методика формувального етапу дослідження.

На формувальному етапі дослідження вирішувалось завдання розробити та апробувати Програму підвищення емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ як засіб підвищення їхньої життєстійкості. Формувальний етап дослідження спрямовувався на розвиток компонентів емоційного інтелекту у студентів. Таким чином, у основу розробки методики на цьому етапі, представленої Програмою, покладалося розуміння суті зазначеної властивості, її складових, психологічного змісту формування та добір адекватних засобів впливу.

Вперше поняття емоційного інтелекту було використано у зарубіжній психології. Воно виникло з низки наукових досліджень, присвячених розвитку соціального інтелекту, насамперед такого вченого як Р. Торндайк, Д. Гілфорд та Г. Айзенк. Зв'язок між компонентами когнітивної та емоційної сфери свого часу знаходили також Д. Векслер, Х. Гарднер та ін. Суть їх припущень спиралася головним чином на те, що емоційна і когнітивна сфера мають бути чимось пов'язані, іншими словами вони повинні мати певний механізм взаємозв'язку, який дозволяє їм взаємодіяти один з одним і надавати один на одного вплив. Емоційний інтелект це здатність сприймати та розуміти прояви особистості, що виражаються в емоціях, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів. Він включає: пізнання своїх власних емоцій, управління емоціями, самомотивацію, визнання чужих емоцій, управління відносинами [19;40;60].

Емоція розуміється як – особливий клас психічних процесів та станів, пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами, які відображаються у формі безпосереднього переживання значимих явищ, що діють на індивіда, і ситуацій для здійснення його життєдіяльності[19;30].

Життєстійкість особистості - це сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби та позитивно адаптуватися у заданих умовах. Життєстійкість характеризується як міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності. Вона виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне та душевне здоров'я, а також успішність діяльності. Життєстійкість є особистісно-психологічним ресурсом, що дозволяє людині, зайнятій у сфері допомагаючих професій, протидіяти розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації. Життєстійкість включає в себе такі компоненти, як: залученість, контроль та прийняття ризику [4;23;34].

У процесі запровадження Програми підвищення емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ здійснювалися:

1. Психодіагностика, мета якої полягає в отриманні даних щодо актуального рівня емоційного інтелекту.
2. Психологічна просвітницька діяльність, що ставить за мету сформувати в учасників Програми когнітивний та оцінний компоненти стосовно сутності емоційного інтелекту та його ключових елементів з особливостями їх розвитку.
3. Елементи психологічного тренінгу, суть якого полягає у підвищенні емоційного інтелекту в учасників.

Програма загалом містила наступні блоки:

- 1) Інформаційний: отримання учасниками загальної інформації щодо програми, яким чином будуть проходити заняття, графік зустрічей, зміст, тривалість, основні правила та знайомство одне з одним.
- 2) Навчально-рефлексивний: спрямований на керування, розуміння та розпізнання власних почуттів та емоцій. Цей блок включав в себе наступні вправи: а) “Наскільки ви розумієте свої почуття” - спрямована на запуск процесу самоаналізу для кращого розуміння своїх емоцій; б) “Щоденник емоцій” -

спрямована для покращення контролю над своїми емоціями та їх розуміння; в) “Скринька емоцій” - спрямована на розвиток детального розпізнавання емоцій; г) “Малюємо настрої” - спрямована на відстеження закономірностей власних емоцій та на розвиток навичок саморегуляції; д) “Мова тіла” - спрямована на розвиток вміння керування емоціями; е) “31 секунда” - спрямована на розуміння емоцій інших людей з метою покращення комунікації; є) Вправа на розвиток емпатії за-для ефективного побудування міжособистісних відносин та ефективної комунікації.

3) Рефлексивно-інтегративний: увага зосереджується на аналізі емоційної та когнітивної сфер під час виконання раніше використаних вправ, підсумку результатів, наданні зворотного зв'язку, а також сприяє зниженню рівня втоми та емоційної напруги.

Успішна реалізація розробленої Програми підвищення емоційного інтелекту безумовно залежала від дотримання організаційних умов, які були наступними:

- проведення зустрічі в реальності за-для кращого ефекту від Програми;
- для полегшення сприймання учасниками інформації були використані матеріали вправ;
- Програма включала 9 зустрічей, орієнтовна тривалість однієї складала 1 годину.

Процедура формального впливу включала наступні етапи: вітання учасників, представлення учасникам себе, пояснення мети та ходу (змісту) зустрічі; вкінці програми проведення контрольної діагностики рівня емоційного інтелекту та життєстійкості для оцінки ефективності програми за допомогою методик Опитувальник “Емін” Д.В. Люсіна та Тест життєстійкості С. Маді; виконання вправ з навчально-рефлексивного блоку; після кожної вправи здійснювалась рефлексія та зворотній зв'язок учасників; Під час кожної зустрічі оголошувалась перерва в 5-7 хвилин; загальна рефлексія та зворотній зв'язок стосовно всієї зустрічі, відповіді на питання, отримання побажань тощо; подяка студентам за участь у зустрічі, прощання.

3.2. Програма підвищення емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ

Тип програми: Розвивальна програма підвищення рівня емоційного інтелекту.

Кількість учасників : 10 респондентів чоловічої та жіночої статі які є учасниками ТОСА НАУ.

Тривалість програми: Місяць; Зустрічі при індивідуальній консультації 1 раз на тиждень, при груповій два рази на тиждень.

Метою нашої розвивальної програми є підвищення рівня емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ.

Завдання:

1. Підвищити розуміння власних емоцій та емоцій інших за-для кращого розпізнавання свого емоційного стану та оточуючих.
2. Розвинути навички з управління власних емоцій та емоцій інших з метою покращення самоконтролю та конструктивного вирішення спірних питань з оточуючими.
3. Навчитися відчувати і виражати широкий спектр емоцій, як позитивних, так і негативних, що допоможе при вираженні творчих ідей та думок.

Перевірка ефективності: Наприкінці проходження розвивальної програми ми використаємо опитувальник “Емін” Д.В. Люсіна і тест життєстійкості С. Маді та порівнюватимемо результати до та після проведення програми.

У таблицях 3.2.1 та 3.2.2 представлені результати дослідження емоційного інтелекту до та після проведення Програми підвищення емоційного інтелекту. З першого погляду кардинальних змін немає, проте якщо придивитися до деталей, то можна помітити, що на декілька відсотків рівень компоненти та загальний рівень емоційного інтелекту студентів підвищилися. Після проходження Програми студенти розвинули свої вміння в розпізнаванні, розумінні та ефективному керуванні емоціями - як своїми, так і інших. Тепер завдяки

розвитку цих навичок вони можуть будувати міцні міжособистісні відносини, що є корисним в різних аспектах особистого, професійного та творчого життя.

Таблиця 3.2.1

Розподіл компонентів та видів емоційного інтелекту у студентів ТОСА НАУ за опитувальником “Емін” до проходження Програми

	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	30%	20%	40%	10%	0%
MY	40%	30%	20%	10%	0%
BP	30%	20%	40%	10%	0%
BY	20%	40%	30%	10%	0%
BE	30%	30%	20%	20%	0%
MEI	30%	20%	50%	0%	0%
BEI	20%	50%	20%	10%	0%
PE	30%	40%	20%	10%	0%
YE	20%	40%	30%	10%	0%
ZEI	30%	40%	30%	0%	0%

Таблиця 3.2.2

Розподіл показників у відсотках на рівень емоційного інтелекту після повторного опитування

	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	20%	20%	40%	20%	0%
MY	30%	40%	10%	20%	0%
BP	20%	30%	30%	20%	0%
BY	0%	30%	40%	30%	0%
BE	20%	40%	20%	20%	0%
MEI	20%	20%	50%	10%	0%
BEI	10%	50%	30%	10%	0%
PE	10%	40%	30%	20%	0%
YE	10%	30%	40%	20%	0%
ZEI	10%	20%	50%	20%	0%

Результати дослідження життєстійкості до та після проходження розвивальної Програми представлені у таблицях 3.2.3 та 3.2.4.

Таблиця 3.2.3

Розподіл показників у відсотках за тестом життєстійкості С. Мадді
у студентів ТОСА НАУ до проходження Програми

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	40%	30%	30%
Контроль	50%	20%	30%
Прийняття ризику	40%	50%	10%
Життєстійкість	40%	40%	20%

Таблиця 3.2.4

Розподіл показників у відсотках за тестом життєстійкості С. Мадді
у студентів ТОСА НАУ після проходження програми

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	20%	50%	30%
Контроль	30%	30%	40%
Прийняття ризику	20%	50%	30%
Життєстійкість	20%	30%	50%

За методикою життєстійкості теж помітно певні зміни: підвищились залученість, контроль та прийняття ризику. Студенти розвинули навички емоційного розуміння, ефективного управління стресом та адаптації до невизначеності, внаслідок чого їхня життєстійкість злегка підвищилась. Студенти вдосконалили вміння розпізнавання та інтерпретації емоцій, а також розвинули стратегії саморегуляції, тому підвищились готовність до залучення в емоційно насичені ситуації та контроль над власними емоціями. Програма сприяла покращенню впевненості власних можливостей, що відображається в вищому рівні прийняття ризику та бажанні взяти на себе відповідальність за власні дії.

За-для оцінки ефективності програми було використано t-критерій Стьюдента для порівняння двох груп. Нижче у таблицях 3.2.5 та 3.2.6 представлено результати порівняння загального емоційного інтелекту та загального рівня життєстійкості до та після проходження програми.

Таблиця 3.2.5

Результати порівняння двох груп до та після проведення програми на підвищення життєстійкості за t-критрієм Стьюдента

Загальний рівень життєстійкості		Значимість t-критерію
Середні значення (До програми)	Середні значення (Після програми)	
71,3216	84,4537	0,003

Таблиця 3.2.6

Результати порівняння двох груп до та після проведення програми на підвищення життєстійкості за t-критрієм Стьюдента

Загальний рівень емоційного інтелекту		Значимість t-критерію
Середні значення (До програми)	Середні значення (Після програми)	
78,1949	85,3154	0,004

Отже, значимість t-критерію є нижчою від 0,05, а отже, результати порівняння є статистично значущими. Ми бачимо, що середні показники за життєстійкістю та емоційним інтелектом зросли на декілька балів. Тому можна сказати, що програма є дійсно ефективною для підвищення життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

Висновок до розділу 3

В основу розробки Програми підвищення емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ, відповідно даних констатувального етапу дослідження, покладалося визначення емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

Загалом Програма складалась з таких блоків: інформаційний, навчально-рефлексивний та рефлексивно-інтегративний. Перший включає в себе знайомство, загальну інформацію про програму та заняття, основні правила. Другий - вправи на розвиток розуміння, керування та розпізнання власних емоцій та емоцій інших людей. Третій блок передбачає обробку результатів за всіма вправами, а також вправи на зняття емоційної напруги та втоми.

Розроблена Програма підвищення емоційного інтелекту у студентів ТОСА НАУ позитивно впливає на різні аспекти їхнього життя та навчання. Студенти стали більш емпатичними та вміють ефективніше спілкуватися, що сприяє поліпшенню взаємин з іншими учасниками ТОСА. Розвинена здатність керувати власними емоціями та стресом позитивно вплинула на загальний рівень самопочуття та психічного здоров'я. Розвиток емоційного інтелекту допоможе також краще справлятися з навчанням та творчими завданнями. Завдяки підвищенню рівня емоційного інтелекту студенти ефективніше почали працювати у команді, а лідери ефективно керувати. Програма сприяла стійким міжособистісним відносинам між студентами ТОСА НАУ, що є вкрай важливим в університетському та творчому середовищі.

За-для оцінки ефективності програми було використано t-критерій Стьюдента для порівняння двох груп. Середні показники загального рівня життєстійкості та емоційного інтелекту зросли на декілька балів. Результати порівняння є статистично значущими. Тому можна сказати, що програма є дійсно ефективною для підвищення життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань нашого дослідження, ми можемо сформулювати такі висновки:

1. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у визначенні успіху та ефективності особистості в різних аспектах її життя. Емоційний інтелект сприяє успішним міжособистісним відносинам, полегшуючи ефективну комунікацію та взаєморозуміння. Лідери з високим емоційним інтелектом легко керують своєю командою, розвивають позитивний робочий клімат та швидко вирішують конфлікти. Емоційно інтелектуальні люди більш стресостійкі та адаптовані до змін в навколишньому середовищі. Вони ефективно керують власними емоціями та емоціями інших. Емоційний інтелект ми розглядали як здатність сприймати та розуміти прояви особистості, що виражаються в емоціях, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів; своєрідний захисний механізм особистості, що сприяє подоланню всіляких «проблемних» ситуацій у житті людини, а також допомагає їй у процесі адаптації до таких обставин.

2. Життестійкість, в свою чергу, також відіграє не менш важливу роль у пристосуванні та успішності в різноманітних сферах життя. Вона є ключовим фактором для подолання труднощів та вирішення викликів у різних життєвих ситуаціях. Життестійка людина краще адаптується до змін, контролюючи себе в стресових ситуаціях. Власне життестійкість і визначають як здатність особистості виходити з важких життєвих ситуацій та стійкість до стресових чинників. Високий рівень життестійкості напряму пов'язаний з покращенням фізичного та психічного здоров'я. Вчені підкреслюють важливість навичок управління емоціями в контексті розвитку життестійкості. Життестійкість ми розглядали як здатність людини, що володіє певними індивідуальними особливостями, вмінням протистояти різним ситуаціям, що травмують, таким як нещасні випадки, стихійні лиха, хвороба або смерть близьких людей, а й звертати їх на благо власного особистісного зростання.

Аналіз літератури емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів творчого об'єднання вказує на його ключову роль у визначенні та підтримці особистісної стійкості та успіху. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для розвитку та підтримки життєстійкості, допомагаючи студентам ефективно адаптуватися до змін та вирішувати труднощі у творчому розвитку, а також сприяє покращенню міжособистісних відносин, полегшуючи комунікацію та сприяючи розвитку взаєморозуміння між учасниками творчого об'єднання.

3. Ми провели дослідження, в якому взяли участь 50 студентів НАУ які є учасниками творчого об'єднання студентів, чоловічої та жіночої статі, віком від 17-23 років. У якості методик було обрано Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» (Д.В. Люсин); Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької; Методика діагностики життєстійкості (С.Маді в адаптації Д.Леонтьєва); Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної). За методикою Д.В. Люсіна у більшості студентів творчого об'єднання розуміння емоцій, управління емоціями, внутрішній та міжособистісний емоційний інтелект розвинено на низькому та середньому рівні. За шкалами МР, МУ, ВУ, ВЕ у більшості переважають низькі та середні показники. За шкалою ВР у більшості переважають дуже низькі та середні показники. Управління емоціями та Розуміння емоцій у більшості розвинені на середньому рівні. Такі види емоційного інтелекту як міжособистісний та внутрішній також у більшості розвинені на середньому та низькому рівнях. Загальний рівень емоційного інтелекту переважає середній. Тому студенти здатні виражати емоції, розуміють та керують власними і чужими емоціями лише в деяких випадках. За методикою В.В. Зарицької за шкалою загального рівня емоційного інтелекту переважає достатній рівень. За шкалами розуміння власних емоцій, розуміння емоцій інших, самоконтроль та саморегуляція емоцій та здатність використовувати емоції переважає достатній рівень. Тобто, емоційний інтелект студентів є середньостатистичним, нормальним. В більшості випадків вони розуміють власні та чужі емоції, можуть

вдало їх використовувати та можуть контролювати емоції. Загалом за двома методиками у студентів ТОСА НАУ є базове розуміння власних емоцій та керування ними. Вони вміють спілкуватися та взаємодіяти з емоціями інших людей, однак, не завадить подальший розвиток даних навичок.

4. За методикою С. Маді за шкалою Залученості, Контролю та Прийняття ризику переважають середні показники. В загальному рівень життєстійкості у більшості студентів також на середньому рівні. Такі студенти є досить витривалими, вміють контролювати себе у звичайних життєвих ситуаціях. Вони впринципі готові йти на ризик, якщо ризик не є дуже великим. За опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) переважають середні та високі показники самооцінки життєстійкості. Студенти ТОСА НАУ приймають виклики життя, вміють справлятися з труднощами та є доволі стресостійкими. Вони не бояться ризикувати за-для подальшого успіху у творчій сфері. Можуть вирішувати проблеми, але інколи потребують підтримки та додаткових ресурсів у більш складних життєвих ситуаціях. Розуміють та ефективно керують своїми емоціями, а також володіють середньою стійкістю у вирішенні життєвих труднощів

5. Кореляційне дослідження показало наявність середньої сили зв'язків між емоційним інтелектом та життєстійкістю. Переважали загалом прямі зв'язки, тобто, при підвищенні емоційного інтелекту підвищується і життєстійкість студентів ТОСА НАУ. самооцінка життєстійкості та усі параметри життєстійкості мають прямі зв'язки з ЕІ та його такими видами й компонентами: внутрішнє управління емоціями, внутрішнє розуміння емоцій, внутрішня експресія, розуміння та управління емоціями інших, загальний рівень управління емоціями, загальний рівень розуміння емоцій, міжособистісний інтелект та внутрішній інтелект за методикою Д.В. Люсіна; самоконтроль та саморегуляція емоцій, здатність використовувати емоції за методикою В.В. Зарицькою. Розуміння власних емоцій не корелює з самооцінкою життєстійкості, проте обернено корелює з життєстійкістю та такими її компонентами як контроль та залученість. Це може бути через те, що методика В.В. Зарицької є відносно новою, тому

можливі похибки у результатах студентів за цією методикою, адже за методикою Д.В. Люсіна є аналог даної шкали Внутрішнє розуміння емоцій, яка корелює як з самооцінкою життєстійкості, так і з власне життєстійкістю і її компонентами.

6. В основу розробки Програми підвищення емоційного інтелекту студентів ТОСА НАУ, відповідно даних констатувального етапу дослідження, покладалося визначення емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості студентів ТОСА НАУ. Розроблена Програма підвищення емоційного інтелекту у студентів ТОСА НАУ позитивно впливає на різні аспекти їхнього життя та навчання. Студенти стали більш емпатичними та вміють ефективніше спілкуватися, що сприяє поліпшенню взаємин з іншими учасниками ТОСА. Розвинена здатність керувати власними емоціями та стресом позитивно вплинула на загальний рівень самопочуття та психічного здоров'я. Розвиток емоційного інтелекту допоможе також краще справлятися з навчанням та творчими завданнями. Завдяки підвищенню рівня емоційного інтелекту студенти ефективніше почали працювати у команді, а лідери ефективно керувати. Програма сприяла стійким міжособистісним відносинам між студентами ТОСА НАУ, що є вкрай важливим в університетському та творчому середовищі. Студенти розвинули навички емоційного розуміння, ефективного управління стресом та адаптації до невизначеності, внаслідок чого їхня життєстійкість злегка підвищилась. Вони вдосконалили вміння розпізнавання та інтерпретації емоцій, а також розвинули стратегії саморегуляції, тому підвищились готовність до залучення в емоційно насичені ситуації та контроль над власними емоціями. Програма сприяла покращенню впевненості власних можливостей, що відображається в вищому рівні прийняття ризику та бажанні взяти на себе відповідальність за власні дії. Для оцінки ефективності програми було використано t-критерій Стьюдента для порівняння двох груп. Середні показники загального рівня життєстійкості та емоційного інтелекту зросли на декілька балів. Результати порівняння є статистично значущими. Тому можна сказати, що програма є дійсно ефективною для підвищення життєстійкості студентів ТОСА НАУ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. Н. Поняття і структура емоційного інтелекту // Соціально психологічні проблеми ментальності: 6-а Міжнародна науковопрактична конференція 26-27 листопада 2004 року.
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. № 2 (12). 2019. С.27-48.
3. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Яконцепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали ІІ наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
4. Бацилева О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення / О. В. Бацилева, І. В. Пузь, О. В. Єрмішев // Габітус. - 2021. - Вип. 22. - С. 52-56.
5. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості / В. Ф. Боснюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 44(2). - С. 21-28.
6. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти : Навчальний посібник / Ю. Бреус. – Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, – 36 с.
7. Вайсбах Х., Дакс У. Емоційний інтелект. М. : Лик Пресс, 2008. 247 с.
8. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття «емоційний інтелект» в контексті виховання особистості / І. П. Васильківський // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. - 2016. - Вип. 253. - С. 26-31.
9. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія/О.І. Власова - К.: Видавничо- поліграфічний центр «Київський університет», 2005

10. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
11. Гарднер Г. Структура Розуму: Теорія множинного інтелекту. М. : ТОВ «І.Д. Вільямс», 2007. 512с.
12. Гарскова Г.Г. Введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну теорію // Тез. наук.- практ. конф. «Ананьївські читання». - СПб.: Изд-во СПб. ун-ту, 1999. - С. 25-26
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект. М. : АСТ, 2009. 478 с.
14. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії / Н. В. Гранкіна-Сазонова // Psychological journal. - 2018. - № 7. - С. 23-42.
15. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості / О. А. Даценко // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. - 2022. - Т. 33(72), № 4. - С. 1-6.
16. Зарицька В. В. Вплив емоційного інтелекту на розвиток професійної рефлексії особистості / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2013. - Вип. 45(2). - С. 80-85.
17. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності / В. В. Зарицька // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2016. - Вип. 50. - С. 117-125.
18. Зарицька В. В. Методика виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості у студентському віці / В. В. Зарицька // Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського : зб. наук. пр. / [за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової]. – Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2011. – Т. 2. – Вип. 6. – С. 120–124.
19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості

у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

20. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості / Є. В. Карпенко // Український психологічний журнал. - 2018. - № 1. - С. 74-85.

21. Корнієнко І. О. Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. Зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. 230–240 с

22. Кашук К.М. Сутність та специфічні риси емоційного інтелекту у менеджменті та самоменеджменті. Ж: ЖДУ ім.І.Франка, 2013. – С.379-400.

23. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

24. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д.Максименка, Л.А. Онуфрієврі. - Вип. 26. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С. 278-295.

25. Корман М.М. Емоційний інтелект персоналу як основа ефективного розвитку організації//Наукові праці КНТУ, Випуск №24. – Кіровоград, 2013. С.382.

26. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.

27. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 1. Том 1. 2018. С. 99-105.

28. Кряж І. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів / І. В. Кряж, Н. В. Гранкіна-Сазонова // Психологія: реальність і перспективи. - 2017. - Вип. 8. - С. 137-143.

29. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту//Монографія. – Х.:2017, 188с.

30. Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень / Н. А. Кулик, Л. Л. Гільова // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 39. - С. 79-90.
31. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики / Я.М. Куценко // Проблеми сучасної психології. - 2011. - Випуск 14. - С. 417-426.
32. Лабач М. М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості / М. М. Лабач // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. - 2016. - № 13. - С. 214-220.
33. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 86 с.
34. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.
35. Люсін Д. В. Сучасні уявлення про емоційний інтелект // Соціальний інтелект: Теорія, вимір, дослідження / Под ред. Д. В. Люсіна, Д. В. Ушакова. М.: Вид-во «Інститут психології РАН», 2004. С. 129-140. психології РАН», 2004. С. 120.
36. Люсін Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура емоційного інтелекту і зв'язок його компонентів з індивідуальними особливостями - емпіричний аналіз // Соціальний інтелект: Теорія, вимір, дослідження / Під ред. Д. В. Люсіна, Д. В. Ушакова. М.: Вид-во «Інститут психології РАН», 2004. С. 129-140. Психології РАН», 2004. С. 29-36.
37. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень / О. П. Лящ // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 22. - С. 324-335.
38. Маннапова К.Р. Вплив життєстійкості на подолання складних життєвих ситуацій працівниками правоохоронних органів. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Кривий Ріг, 2019. С.88-91.
39. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості

студентів ЗВО. Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.

40. Опанасюк І.В. Психодіагностика розвитку емоційного інтелекту особистості в старшому шкільному віці/І. В. Опанасюк // Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. - 2015.- Вип. 21. - С. 94-103.

41. Паламарчук О. М. Життєстійкість як психологічний ресурс особистості сучасного науковця / О. М. Паламарчук // Габітус. - 2021. - Вип. 31. - С. 200-206.

42. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок]. Київ: Унів. вид-во Пульсари, 2017. 208 с.

43. Пімжина М.С. Емоційний інтелект персоналу та інтелектуальне лідерство: зміст і взаємозалежність // Матеріали II Всеукраїнської науковопрактичної конференції «Проблеми розвитку потенціалу підприємства в глобальних економічних умовах». – К.: НАУ, 2017. – с.142.

44. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 2. 2021. с.157-162.

45. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Вип. 1, 2021. С. 74-99. DOI:10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99

46. Приходько В. М. Емоційний інтелект як провідна детермінанта успішної професійної діяльності та саморегуляції особистості вчителя у контексті парадигми неперервної освіти та управління людськими ресурсами / В. М. Приходько, М. І. Приходько // Імідж сучасного педагога. - 2017. - № 7. - С. 35-43.

47. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти. Вип. 9(38). Сер. «Соціальні та поведінкові науки». С. 73-90.

<https://doi.org/10.32405/2522-9931>

48. Робертс Р. Д., Меттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д. В. Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимірювання і застосування на практиці // Психологія. Журнал вищої школи економіки. 2004. Т. 1. № 4. С. 3-26.

49. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. № 3 (2022). С.123-128. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>

50. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.

51. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАРН України, 2015. Вип. 9 (7). С. 311–317.

52. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Марич, 2009. 76 с.

53. Ушаков Д. В. Соціальний інтелект як вид інтелекту // Соціальний інтелект. Теорія, вимір, дослідження / Под ред. Д. В. Люсіна, Д. В. Ушакова. М.: Вид-во «Інститут психології РАН», 2004. С. 11-28.

54. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації / І. Філіпова // Соціальна психологія : Український науковий журнал. - 2007. - № 4. - С. 68-79.

55. Фурман В.В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості, 2016.

56. Холодна М. А. Психологія інтелекту. Парадокси дослідження. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002.

57. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань / А. Г. Четверик-Бурчак //

Психолінгвістика. - 2013. - Вип. 14. - С. 163-184.

58. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості / О. Чиханцова // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 42. - С. 211-231.

59. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень / М. Шпак // Психологія особистості. - 2011. - № 1(2). - С. 282-288.

60. Шпак М. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості / М. М. Шпак // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 31. - С. 549-558.

61. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості / М. М. Шпак. // Технології розвитку інтелекту. - 2016. - Т. 2 Вип. 3.

62. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.

63. Bartone P. T., Nomish G. G. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderatedmediation study. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 265, P. 511-518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>.

64. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*. 2005. № 13(1). P. 59–76. DOI: 10.1177/ 1069072704270274.

65. Cheng Y.H., Tsai Ch., Liang J. Ch. (2019). Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies, *Higher Education Research & Development*, 38:5, 907-921, DOI: 10.1080/07294360.2019.1612858

66. Dogaheh E.R., Khaledian M., Arya A.R.M. The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2013. № 1(4). P. 211–217. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1

67. Haghightgoo, M., Besharat, M.A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social 82 and*

Behavioral Sciences, 30. 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. 2011. (pp. 925-928).

68. Kowalski C. M., & Schermer J. A. (2019). Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*, 122(6), 2096– 2118. <https://doi.org/10.1177/0033294118800444>

69. Maddi S. R., Firestone L. Psychological hardiness: the key to resilience under stress [Electronic resource]. URL: <http://www.tellonline.org/events/84/en/> (дата звернення: 07.09.2022).

70. Mayer J.D., Salovey P. *Emotional Intelligence*. N.Y.: Basic, 2005. P. 250.

ДОДАТКИ

Кореляційне дослідження між емоційним інтелектом
та життєстійкістю за Маді

	ч	Кон	Риз	Жит	МЗИ	ВЗИ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ПЭ	УЭ	И	РВЕ	ССЕ	РЕI	ЗВЕ	ЕI	
Залуч	Корреляція	1	,729	,600	,863	,458	,610	,459	,513	,496	,647	,326	,581	,645	,638	-,280	,512	,036	,472	,267
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,010	,000	,000	,000	,025	,000	,402	,000	,031
Кон	Корреляція	,729	1	,758	,920	,502	,579	,525	,551	,416	,641	,352	,590	,612	,648	-,284	,452	,045	,457	,238
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,006	,000	,000	,000	,023	,000	,377	,000	,048	
Риз	Корреляція	,600	,758	1	,856	,258	,455	,267	,471	,360	,489	,237	,381	,508	,453	-,129	,351	,044	,376	,237
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000		,000	,035	,000	,030	,000	,005	,000	,049	,003	,000	,000	,185	,006	,380	,004	,049
Жит	Корреляція	,863	,920	,856	1	,447	,614	,449	,570	,472	,668	,343	,565	,661	,644	-,242	,492	,051	,459	,275
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000	,000		,001	,000	,001	,000	,000	,000	,007	,000	,000	,000	,045	,000	,362	,000	,026
МЗИ	Корреляція	,458	,502	,258	,447	1	,536	,828	,779	,358	,699	,247	,751	,719	,807	,026	,468	,255	,561	,471
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000	,035	,001		,000	,000	,000	,005	,000	,042	,000	,000	,000	,430	,000	,037	,000	,000
ВЗИ	Корреляція	,610	,579	,455	,614	,536	1	,429	,481	,826	,872	,753	,785	,799	,861	,436	,552	-,164	,493	,139
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000	,000	,000	,000		,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,128	,000	,167	
МП	Корреляція	,459	,525	,267	,449	,828	,429	1	,677	,244	,588	,228	,757	,658	,755	-,004	,463	,242	,516	,438
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000	,030	,001	,000	,001		,000	,044	,000	,055	,000	,000	,000	,490	,000	,045	,000	,001
МУ	Корреляція	,513	,551	,471	,570	,779	,481	,677	1	,390	,606	,143	,673	,747	,784	-,004	,289	,082	,519	,308
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,003	,000	,161	,000	,000	,000	,488	,021	,285	,000	,015	
ВП	Корреляція	,496	,416	,360	,472	,358	,826	,244	,390	1	,547	,362	,803	,504	,676	,378	,439	-,068	,288	,094
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,001	,005	,000	,005	,000	,044	,003		,000	,005	,000	,000	,000	,003	,001	,320	,021	,258
ВУ	Корреляція	,647	,641	,489	,668	,699	,872	,588	,606	,547	1	,623	,699	,856	,879	-,222	,656	-,016	,689	,388
	Пирсона																			
	Знач. (одностро роння) N	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,061	,000	,455	,000	,003

ВЭ	Корреляция	,326	,352	,237	,343	,247	,753	,228	,143	,362	,623	1	,345	,639	,557	,486	,234	,366	,249	-,172
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,010	,006	,049	,007	,042	,000	,055	,161	,005	,000		,007	,000	,000	,000	,051	,004	,041	,117
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ПЭ	Корреляция	,581	,590	,381	,565	,751	,785	,757	,673	,803	,699	,345	1	,693	,900	-,229	,552	,120	,489	,332
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,007		,000	,000	,055	,000	,203	,000	,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
УЭ	Корреляция	,645	,612	,508	,661	,719	,799	,658	,747	,504	,856	,639	,693	1	,881	-,233	,484	-,009	,595	,282
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,052	,000	,474	,000	,023
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ОЭИ	Корреляция	,638	,648	,453	,644	,807	,861	,755	,784	,676	,879	,557	,900	,881	1	-,227	,571	,037	,642	,354
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,057	,000	,400	,000	,006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
РВЕ	Корреляция	-,280	-,284	-,129	-,242	,026	-,436	-,004	-,004	-,378	-,222	-,486	-,229	-,233	-,227	1	,084	,239	,065	,520
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,025	,023	,185	,045	,430	,001	,490	,488	,003	,061	,000	,055	,052	,057		,280	,047	,327	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
СЭЕ	Корреляция	,512	,452	,351	,492	,468	,552	,463	,289	,439	,656	,234	,552	,484	,571	,084	1	,303	,658	,751
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	,021	,001	,000	,051	,000	,000	,000	,280		,016	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
РЕИ	Корреляция	,036	,045	,044	,051	,255	-,164	,242	,082	-,068	-,016	-,366	-,120	-,009	,037	,239	,303	1	,276	,702
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,402	,377	,380	,362	,037	,128	,045	,285	,320	,455	,004	,203	,474	,400	,047	,016		,026	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ЭВЕ	Корреляция	,472	,457	,376	,459	,561	,493	,516	,519	,288	,689	,249	,489	,595	,642	,065	,658	,276	1	,713
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,000	,000	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,021	,000	,041	,000	,000	,000	,327	,000	,026		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ЭЭГ вЭИ	Корреляция	,267	,238	,237	,275	,471	,139	,438	,308	,094	,388	-,172	,332	,282	,354	,520	,751	,702	,713	1
	Пирсона Знач. (одно сторонняя)	,031	,048	,049	,026	,000	,167	,001	,015	,258	,003	,117	,009	,023	,006	,000	,000	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Кореляційне дослідження між емоційним інтелектом та самооцінкою
життєстійкості за Форвергером

		СамЖ	МЗІ	ВЗІ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЗ	ПЗ	УЗ	ОЗІ	РВЕ	ОСЕ	РЕ	ЗВЕ	ЗАГривЕ
СамЖ	Корреляція	1	,389 ^{**}	,505 ^{**}	,472 ^{**}	,540 ^{**}	,501 ^{**}	,509 ^{**}	,158	,611 ^{**}	,536 ^{**}	,573 ^{**}	-,077	,390 ^{**}	,172	,360 ^{**}	,312 [*]
	Пирсона Знач. (одностороння)		,003	,000	,000	,000	,000	,000	,137	,000	,000	,000	,298	,003	,116	,005	,014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
МЗІ	Корреляція	,389 ^{**}	1	,536 ^{**}	,828 ^{**}	,779 ^{**}	,358 ^{**}	,699 ^{**}	,247 [*]	,751 ^{**}	,719 ^{**}	,807 ^{**}	,026	,468 ^{**}	,255 [*]	,561 ^{**}	,471 ^{**}
	Пирсона Знач. (одностороння)	,003		,000	,000	,000	,005	,000	,042	,000	,000	,000	,430	,000	,037	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ВЗІ	Корреляція	,505 ^{**}	,536 ^{**}	1	,429 ^{**}	,481 ^{**}	,826 ^{**}	,872 ^{**}	,753 ^{**}	,785 ^{**}	,799 ^{**}	,861 ^{**}	-,436 ^{**}	,552 ^{**}	-,164	,493 ^{**}	,139
	Пирсона Знач. (одностороння)	,000	,000		,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,128	,000	,167
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
МП	Корреляція	,472 ^{**}	,828 ^{**}	,429 ^{**}	1	,677 ^{**}	,244	,588 ^{**}	,228	,757 ^{**}	,658 ^{**}	,755 ^{**}	-,004	,463 ^{**}	,242 [*]	,516 ^{**}	,438 ^{**}
	Пирсона Знач. (одностороння)	,000	,000	,001		,000	,044	,000	,055	,000	,000	,000	,490	,000	,045	,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
МУ	Корреляція	,540 ^{**}	,779 ^{**}	,481 ^{**}	,677 ^{**}	1	,390 ^{**}	,606 ^{**}	,143	,673 ^{**}	,747 ^{**}	,784 ^{**}	-,004	,289 [*]	,082	,519 ^{**}	,308 [*]
	Пирсона Знач. (одностороння)	,000	,000	,000	,000		,003	,000	,161	,000	,000	,000	,488	,021	,285	,000	,015
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ВП	Корреляція	,501 ^{**}	,358 ^{**}	,826 ^{**}	,244	,390 ^{**}	1	,547 ^{**}	,362 ^{**}	,803 ^{**}	,504 ^{**}	,676 ^{**}	-,378 ^{**}	,439 ^{**}	-,068	,288 [*]	,094
	Пирсона Знач. (одностороння)	,000	,005	,000	,044	,003		,000	,005	,000	,000	,000	,003	,001	,320	,021	,258
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ВУ	Корреляція	,509 ^{**}	,699 ^{**}	,872 ^{**}	,588 ^{**}	,606 ^{**}	,547 ^{**}	1	,623 ^{**}	,699 ^{**}	,856 ^{**}	,879 ^{**}	-,222	,656 ^{**}	-,016	,689 ^{**}	,388 ^{**}
	Пирсона Знач. (одностороння)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,061	,000	,455	,000	,003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ВЗ	Корреляція	,158	,247 [*]	,753 ^{**}	,228	,143	,362 ^{**}	,623 ^{**}	1	,345 ^{**}	,639 ^{**}	,557 ^{**}	-,486 ^{**}	,234	-,366 ^{**}	,249 [*]	-,172
	Пирсона Знач. (одностороння)	,137	,042	,000	,055	,161	,005	,000		,007	,000	,000	,000	,051	,004	,041	,117
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

ПЭ	Корреляция	,611 ^{**}	,751 ^{**}	,785 ^{**}	,757 ^{**}	,673 ^{**}	,803 ^{**}	,699 ^{**}	,345 ^{**}	1	,693 ^{**}	,900 ^{**}	-,229	,552 ^{**}	,120	,489 ^{**}	,332 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,007		,000	,000	,055	,000	,203	,000	,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
УЭ	Корреляция	,536 ^{**}	,719 ^{**}	,799 ^{**}	,658 ^{**}	,747 ^{**}	,504 ^{**}	,856 ^{**}	,639 ^{**}	,693 ^{**}	1	,881 ^{**}	-,233	,484 ^{**}	-,009	,595 ^{**}	,282 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,052	,000	,474	,000	,023
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ОЗИ	Корреляция	,573 ^{**}	,807 ^{**}	,861 ^{**}	,755 ^{**}	,784 ^{**}	,676 ^{**}	,879 ^{**}	,557 ^{**}	,900 ^{**}	,881 ^{**}	1	-,227	,571 ^{**}	,037	,642 ^{**}	,354 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,057	,000	,400	,000	,006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
РВЕ	Корреляция	-,077	,026	-,436 ^{**}	-,004	-,004	-,378 ^{**}	-,222	,486 ^{**}	-,229	-,233	-,227	1	,084	,239 [*]	,065	,520 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,298	,430	,001	,490	,488	,003	,061	,000	,055	,052	,057		,280	,047	,327	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ССЕ	Корреляция	,390 ^{**}	,468 ^{**}	,552 ^{**}	,463 ^{**}	,289 [*]	,439 ^{**}	,656 ^{**}	,234	,552 ^{**}	,484 ^{**}	,571 ^{**}	,084	1	,303 [*]	,658 ^{**}	,751 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,003	,000	,000	,000	,021	,001	,000	,051	,000	,000	,000	,280		,016	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
РЕ	Корреляция	,172	,255 [*]	-,164	,242 [*]	,082	-,068	-,016	,366 ^{**}	,120	-,009	,037	,239 [*]	,303 [*]	1	,276 [*]	,702 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,116	,037	,128	,045	,285	,320	,455	,004	,203	,474	,400	,047	,016		,026	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ЗВЕ	Корреляция	,360 ^{**}	,561 ^{**}	,493 ^{**}	,516 ^{**}	,519 ^{**}	,288	,689 ^{**}	,249 [*]	,489 ^{**}	,595 ^{**}	,642 ^{**}	,065	,658 ^{**}	,276 [*]	1	,713 ^{**}
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,005	,000	,000	,000	,000	,021	,000	,041	,000	,000	,000	,327	,000	,026		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ЗАГривЕ	Корреляция	,312 [*]	,471 ^{**}	,139	,438 ^{**}	,308 [*]	,094	,388 ^{**}	-,172	,332 ^{**}	,282 [*]	,354 ^{**}	,520 ^{**}	,751 ^{**}	,702 ^{**}	,713 ^{**}	1
	Пирсона Знач. (односторонняя)	,014	,000	,167	,001	,015	,258	,003	,117	,009	,023	,006	,000	,000	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Сирі бали респондентів

1	Залуче н.	Контроль	Прин. р из	Життєст	MEI	BEI	MP	MU	BP	BU	BE	PE	UE	ZEI	Рів. Осм.та форм. Житт.	Розум. особ. власн. ем.	Самоконт. і саморегул. ем.	Розум. особ. ем. інш.	Здатн. викор. ем.уділ. та спілк.	Заг. рів. розв. емоц. інт.
2	27	18	16	61	33	47	17	16	20	15	12	37	43	80	73	28	32	41	32	133
3	40	38	24	102	38	43	21	17	16	16	11	37	44	81	62	39	38	35	42	154
4	31	30	16	77	48	37	30	18	13	14	10	43	42	85	71	43	34	49	36	162
5	48	45	27	120	48	57	29	19	24	19	14	53	52	105	70	30	40	38	43	151
6	22	38	35	95	47	39	25	22	13	14	12	38	48	86	71	29	28	43	37	137
7	22	27	12	61	53	52	30	23	17	16	19	47	58	105	50	37	36	30	39	137
8	39	33	16	88	48	53	27	21	21	18	14	48	53	101	73	28	41	53	45	162
9	29	19	16	64	42	36	22	20	12	14	10	34	44	78	50	42	32	38	33	145
10	20	27	16	63	39	32	24	15	12	14	6	36	35	71	53	46	40	38	42	166
11	33	26	20	79	26	41	16	10	23	7	11	39	28	67	53	26	35	32	27	120
12	30	26	18	74	37	34	23	14	17	9	8	40	31	71	68	41	34	43	29	147
13	33	28	14	75	49	42	27	22	16	16	10	43	48	91	55	37	40	31	32	140
14	18	28	18	86	39	43	22	17	15	15	13	37	45	82	74	38	31	41	30	140
15	26	24	13	63	41	32	22	19	14	11	7	36	37	73	46	37	25	39	34	135
16	35	31	22	88	38	57	20	18	24	19	14	44	51	95	65	29	35	38	41	143
17	33	26	18	77	39	31	20	19	17	9	5	37	33	70	46	36	21	38	31	126
18	26	25	18	69	41	36	24	17	12	14	10	36	41	77	69	48	37	39	36	160
19	31	29	19	79	37	47	22	15	21	16	10	43	41	84	73	34	35	34	31	134
20	20	25	16	61	30	38	17	13	17	10	11	34	34	68	52	37	27	26	31	121
21	38	30	23	91	36	40	15	21	19	13	8	34	42	76	56	37	30	34	32	133
22	39	23	14	76	39	31	23	16	14	11	6	37	33	70	65	45	35	47	25	152
23	48	33	26	107	56	55	29	27	24	19	12	53	58	111	63	35	40	45	40	160
23	48	33	26	107	56	55	29	27	24	19	12	53	58	111	63	35	40	45	40	160
24	21	14	12	47	31	31	20	11	19	5	7	39	39	62	54	39	25	51	20	135
25	39	25	17	81	39	44	25	14	17	15	12	42	41	83	60	38	35	33	37	143
26	20	25	19	64	56	35	31	25	13	14	8	44	47	91	59	43	25	46	32	146
27	19	18	10	47	29	20	17	12	11	5	4	28	21	49	40	37	23	40	22	122
28	21	27	12	60	47	37	20	19	20	11	6	48	26	84	58	40	28	45	30	143
29	38	36	17	91	42	42	23	19	18	14	10	41	43	84	75	32	37	35	29	133
30	30	29	11	70	39	42	21	18	18	15	9	39	42	81	64	31	32	38	36	137
31	47	39	22	108	63	56	34	29	28	20	8	62	57	119	74	24	43	49	38	154
32	25	20	6	51	32	51	21	11	18	19	14	39	44	83	34	37	42	48	37	164
33	35	32	26	93	40	36	24	16	13	15	8	37	39	76	57	36	43	52	40	171
34	36	37	25	98	47	52	25	22	21	17	14	46	53	99	75	33	35	44	37	149
35	32	26	15	73	42	41	24	18	17	13	11	41	42	83	58	38	31	46	33	148
36	21	34	10	65	38	33	28	10	11	10	12	39	32	71	48	20	30	44	21	115
37	35	34	18	87	57	53	33	24	24	19	10	57	53	110	77	44	40	45	40	169
38	36	26	17	79	49	50	26	23	20	16	14	46	53	99	57	31	35	32	35	133
39	29	23	17	69	48	37	30	18	13	15	9	43	42	85	66	36	30	37	37	140
40	25	21	14	60	36	40	23	13	17	12	11	40	36	76	53	35	33	47	37	152
41	46	33	21	100	49	59	28	21	24	20	15	52	56	108	70	30	42	30	36	138
42	21	17	6	44	40	28	24	16	9	11	8	33	35	68	39	48	35	52	43	178
43	17	15	5	37	37	17	22	15	10	4	3	32	32	54	48	40	25	47	33	145
44	43	33	17	93	52	45	31	21	14	18	13	45	52	97	51	30	40	33	40	143
45	10	7	6	23	20	12	12	8	3	3	6	15	17	32	27	46	21	32	18	117
46	31	26	10	67	41	36	22	19	11	11	14	33	44	77	55	22	3	20	23	68
47	39	34	20	93	54	40	29	25	15	17	8	44	50	94	70	43	40	47	44	174
48	14	16	8	38	37	46	22	15	23	12	11	45	28	83	45	29	27	28	29	113
49	14	15	7	36	46	44	26	20	23	13	8	49	41	90	69	33	37	38	40	148
50	30	21	12	63	32	33	19	13	11	12	10	30	35	65	46	21	31	51	38	141
51	25	22	14	61	31	55	19	12	19	18	18	38	48	86	40	26	31	25	29	111

1. Зустріч

На першій зустрічі ми проводимо знайомство та встановлюємо контакт з учасниками програми. Зазначаємо основні правила роботи та наголошуємо про принцип конфіденційності. Ознайомлюємося з метою нашої програми, методами підвищення емоційного інтелекту та графіком зустрічей.

2. Зустріч

Мета: навчитися відстежувати свій стан та почуття.

Вправа 1 : « Наскільки ви розумієте свої почуття?»

Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Для цього вам потрібно відповісти собі на три питання.

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

Емоції потрібно описувати тільки ті які виявили у себе при прочитанні цих питань. Вправу можна використовувати протягом дня або ж регулярно впродовж проходження програми як на зустрічах так і на зовні.

3. Зустріч

Підбиваємо підсумки першої вправи. Чи сподобалось? Що знайшли нового собі? Чи допомогло вам краще зрозуміти власні емоції та почуття? Для підкріплення вмінь відслідковування власних емоцій ми запропонуємо ще одну вправу на самостійне опрацювання.

Вправа 2 : « Щоденник емоцій»

Протягом дня записуйте всі свої емоції та події, які їх викликали. Мета щоденника - краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайликів. А потім поставте собі завдання – збільшити кількість веселих смайликів.

4. Зустріч

Мета: навчитися розпізнавати емоції в дрібницях.

Вправа 3 :Скринька емоцій

Створіть у своїй уяві своєрідну «скриньку емоцій». Періодично складайте туди усе, що асоціюється у вас особисто зі щастям. Це можуть візуальні, аудіальні, смакові асоціації – будь-які.

До прикладу:

- Смак: солодкі ягоди
- Нюх: аромат після дощу
- Дотики: обійми мами
- Слух: шум морської хвилі
- Зір: посмішка тата

5. Зустріч

Візуалізація настрою через проєктивну методику

Вправа 4: Малюємо настрої

Для цієї вправи потрібно використовувати фарби, а не фломастери, та на листку А4 виразити свої емоції різними кольорами які у вас виникають при згадування перного місця, ситуації чи моменту.

Візьмемо до прикладу 3 місця де ви найчастіше проводите час : дім, університет та репетиції в своїй команді ТОСА. Для кожного місця нам знадобиться окремий листок. При уявленні місця, людей які вас там оточують та рід занять які ви там виконуєте пробуйте перенести винекнені емоції та почуття та бумагу та потім проаналізувати. Настрій змінюється кожен день, тому і завдання можна зробити щоденним домашнім завданням. Спробуйте цілий тиждень малювати свої емоції, а потім перегляньте отримані картини. Ви знайдете багато цікавого.

6. Зустріч

Мета: навчитися керувати власними емоціями.

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

Вправа 5 : «Мова тіла»

1. Опустіть голову, розслабте плечі і, дивлячись у підлогу, сумним голосом промовте: «Я успішна людина, у мене все виходить...»

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

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка та жести посиляють сигнали в підкірку мозку (давню 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 на день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ довкола!

Підтримувати свій внутрішній стан важливо і фізично тому вам потрібно:

- здорове харчування;
- фізична активність (хоча б 30 хвилин на день);
- дихальні або інші практики для концентрації та зняття напруги (наприклад медитація).

7.3 Зустріч

Причиною позитивної реакції і емоцій співрозмовника є успішна комунікація. Отже навчимося правильно спілкуватися та подавати інформацію.

Вправа 6: « 31 секунда»

Припустимо, що завтра вам потрібно уявити себе дуже важливому форумі. На виступ у вас є рівно 31 секунда. Щоб підготуватися до презентації, зробіть таке:

- уявіть приміщення, де виступатимете, та людей, які в ньому знаходяться;
- відчуйте їх емоції, зрозумійте, чого вони хочуть;
- відчуйте впевненість у собі;
- в одному реченні викладіть суть свого виступу.

Підведемо підсумки

8. Зустріч

Мета: розвинути емпатію.

Емпатія - це вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих

Вправа 7.

Для цієї вправи вам знадобиться партнер. В нашому випадку потрібно розбитися на групки по два чоловіки. На цю вправу потрібно виділити 20 хвилин часу. Виберіть зручне місце та спокійну обстановку. Продумайте тему вашої розмови (не обговорюйте нічого болючого) та послідовність обговорення. Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки місце співрозмовника. Відчуйте все, що може зараз хвилювати, які емоційні імпульси він відчуває. Тримайте свою увагу у фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття. Через 10 хвилин подумки перемістіть себе на позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви уявите, що дивіться на розмову як з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно 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 та різкість.

9. Зустріч

Підбиваємо підсумки.

Проводимо контрольне опитування завдяки методики дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту Д.В. Люсіна.

