

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«_____» _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: Зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у
молоді**

Виконавець: Циганкова Вікторія Олександрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри авіаційної психології

Вашека Тетяна Володимирівна

Нормоконтролер: Вашека Тетяна Володимирівна

Київ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

Любов ПОМИТКІНА

«____» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Циганкової Вікторії Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді», затверджена наказом ректора від 5 травня 2022 р. № 477/ст.

2. Термін виконання роботи: 23.05.2022 р. по 19.06.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірку склали 60 студентів-психологів Національного авіаційного університету різних спеціальностей 1-4 курсів денної форми навчання.

Дослідження проводилось за допомогою психодіагностичних методик: Тест психологічного благополуччя (К. Ріфф), тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д. А. Леонт'єв), методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест (опитувальник) «ЕмІн» (Д. В. Люсін). Метод математично-статистичної обробки емпіричних даних – кореляційний аналіз.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з двох розділів. Перший розділ – теоретичні засади вивчення особливостей емоційного

інтелекту у молоді. Другий розділ – емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді.

5. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Підпис керівника
1.	Вибір теми та формулювання актуальності, мети, завдань	Березень	
2.	Теоретичний огляд та аналіз наукових праць, визначення методологічної основи дослідження	Березень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Квітень	
4.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
5.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень-травень	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи та подання її науковому керівнику	Травень	
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	30.05.2022	
8.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
9.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	13.06.2022	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	15.06.2022	

8. Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Тетяна ВАШЕКА

Завдання прийняла до виконання _____ Вікторія ЦИГАНКОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді»: 44 сторінки, 36 використаних джерел, 5 таблиць, 1 діаграма, 2 додатки.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ФІЗИЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, МОЛОДЬ, СТУДЕНТИ.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді.

Мета дослідження – встановити зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям у молоді.

При організації дослідження було використано ряд **методик**, а саме: Тест психологічного благополуччя К. Ріфф, тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва, методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, тест (опитувальник) «ЕмІн» Д. В. Люсіна.

Методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Пірсона, Спірмена.

За допомогою кореляційного аналізу ми підтвердили наші очікування щодо зв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям. Було встановлено, що чим вищий рівень емоційного інтелекту в молоді, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя, тобто між цими двома психологічними феноменами існує пряма залежність.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані в консультативній, психодіагностичній та корекційній діяльності в роботі з молоддю з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей, емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДІ	9
1.1. Поняття емоційного інтелекту у поглядах вітчизняних та зарубіжних дослідників.....	9
1.2. Підходи до діагностики та розвитку емоційного інтелекту.....	11
1.3. Соціальне та психологічне благополуччя як необхідні умови життєвого успіху молоді.....	16
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У МОЛОДІ	19
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	19
2.2. Збір та аналіз отриманих результатів.....	23
2.3. Шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту у молоді.....	31
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	34
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39
ДОДАТКИ	43

ВСТУП

Актуальність теми. Для сучасної людини все більшого значення набувають цінності, пов'язані з відчуттям гармонійності особистості, задоволеності життям, своїм минулим і сьогоденням. У свідомості пересічної людини внутрішній комфорт тісно пов'язаний із зовнішнім матеріальним благополуччям. Проте численні дослідження показують, що задоволеність життям не завжди вища серед заможних людей, які живуть в економічно розвинених країнах. У зв'язку з цим наукові дослідження були спрямовані на вивчення психологічних аспектів оцінки життя як успішного та гармонійного, що знайшло втілення в понятті «психологічне благополуччя». Вчені зосередилися на вивченні передумов психологічного благополуччя і факторів, що сприяють формуванню цієї властивості у людини.

У зв'язку з тим, що емоційні аспекти психологічного самопочуття вивчені недостатньо, нами було проведено дослідження, спрямоване на виявлення ролі емоційного інтелекту у психологічному благополуччі. Молодь була залучена не випадково, адже саме молодь активно усвідомлює себе як особистість, оцінює та постійно переоцінює свої психологічні можливості та досягнення. Таким чином, метою дослідження було дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям у молодих людей.

Західними вченими, які розробили концепції емоційного інтелекту, були: Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф, У. Дакс, К. Кеннон, Дж. Готтман та ін. Серед зарубіжних педагогів-класиків, що досліджували емоційну складову особистості є такі: І. Герbart, Я. Коменський, Дж. Локк, І. Песталоцці та вітчизняних педагогів: І. Бех, Г. Ващенко, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський.

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.М. Мясищев та ін. Зокрема,

видатний психолог Л.С. Виготський виділяв серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту та інтелекту.

Саме тому, значна актуальність і недостатня розробленість даної проблеми у сучасній науці зумовила вибір нашої теми дослідження: «Зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді».

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект.

Предметом дослідження є зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді.

Метою роботи є дослідити зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

- дослідити зміст та етапи формування емоційного інтелекту;
- охарактеризувати соціальне та психологічне благополуччя як необхідні умови життєвого успіху молоді;
- провести та проаналізувати результати емпіричного дослідження зв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді;
- запропонувати шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту у молоді.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження**:

1. Теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження.
2. Емпіричні: для розв'язання поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик, а саме: тест психологічного благополуччя К. Ріфф, тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва, методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, тест (опитувальник) «ЕмІн» Д. В. Люсіна.
3. Методи статистично-математичної обробки даних: застосування методу кореляційного аналізу.

Характеристика вибірки: студенти-психологи Національного авіаційного університету в кількості 60 чоловік. Середній вік опитуваних становить 20 років. Розподіл за статтю – 34 дівчини та 26 хлопців.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані в консультативній, психодіагностичній та корекційній діяльності в роботі з молодими людьми у віці ранньої дорослості з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей, емоційного інтелекту та соціального благополуччя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДІ

1.1. Поняття емоційного інтелекту у поглядах вітчизняних та зарубіжних дослідників

Потенційним чинником життєвих досягнень є явище емоційного інтелекту. Нині проблематика дослідження емоційного інтелекту вказує на його приналежність до обговорюваних проблем, що обумовлюють такі вимоги до ідеального функціонування людей, як прояви емоційної компетентності, емоційної креативності, зрілості, культури тощо.

В останні десятиліття в наукових роботах з'явилися нові праці з цієї проблеми. Однією з більш важливих серед них нинішні науковці справедливо визначають теорію емоційного інтелекту [26, с. 18].

Концепція цього феномену була запропонована Дж. Майером і П. Саловеем у 1990 році, і ця ідея набула поширення в книзі журналіста і психолога Д. Гоулмана в 1995 році. Автори однієї з останніх робіт про емоційний інтелект відзначають, що серед психічних явищ, виявлених наприкінці ХХ століття, важко знайти явище, яке привертало б таку пильну увагу дослідників, як емоційний інтелект [36, с. 45].

Початок розуміння емоційного інтелекту як важливого аспекту існування та розвитку особистості сягають глибокої давнини, коли проблема співзалежності розуму і почуттів розглядалася в рамках філософського знання. Саме філософи стародавнього світу мають ідею поділу душі на три складові – жадану, пристрасну і розумову. Платон відносить душевні втіхи і муки до чистих, вищих, не пов'язаних з нижчими, впливаючих із задоволення потреб тіла [10, с. 52]. Таким чином, з найдавніших часів між психічною, емоційною та мотиваційною сферами особистості була проведена прірва.

Становлення та розвиток теорії емоційного інтелекту беруть свій початок ще в період античності (800 рік до н. е. – 600 рік н. е.). Вже тоді філософи міркували про цілісність розуму та чуттєвого пізнання. В епоху просвітництва (друга половина 17-18 ст.) цій темі приділяли багато уваги, вона посідала цінне місце в дослідженнях. Проблема зв'язку раціонального та ірраціонального в інтелектуальній діяльності не стало менш важливим і в ХХ столітті. Теорія соціального інтелекту, що виникла в ХХ столітті, стала важливою передумовою та основою розвитку теорії емоційного інтелекту.

Наступним важливим кроком стали публікації вченого Р. Торндайка (1937 р.). Він представив соціальний інтелект як сполучення розумових здібностей, що пов'язані з обробкою соціальної інформації і сприяють успіху міжособистісної взаємодії. Продовжуючи ідею Р. Торндайка, Г. Олпорт виявив зв'язок між соціальним інтелектом і здатністю формулювати швидкі, майже автоматичні міркування про людей, передбачати найбільш імовірні реакції людини. У 1967 р. Дж. Гілфорд почав досліджувати соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, що є незалежною від фактора загального інтелекту і пов'язаною передусім з обізнаністю в мові тіла.

Таким чином, формування уявлень про співвідношення емоцій і розуму зазнало тривалого розвитку в різних течіях соціальних, психологічних, економічних і філософських наук. Тільки в ХХ ст. знання на цю тему були сформовані в теорію соціального інтелекту, яка визнавала важливість єдності розуму та афекту, які відіграють вирішальну роль у своєчасній адаптації до умов середовища та у міжособистісному спілкуванні.

Г. Гарднер, зазначав, що для успіху людині потрібно орудувати гнучким, різноманітним інтелектом, який включає великий спектр здібностей. Здатність автора спостерігати за емоціями інших і використовувати ці вивчення для прогнозування їхньої поведінки в міжособистісному інтелекті була розроблена в теорії емоційного інтелекту і визнана однією з найважливіших рис особистості лідера [27, с. 148].

Розвиток розуміння природи пізнавальних та афективних процесів та особливостей їх спорідненості спричинив появу поняття «емоційний інтелект». На рис. 1.1 (додаток А) наведено схему еволюції терміну «емоційний інтелект» зарубіжних вчених.

Останнім часом було проведено багато досліджень щодо вивчення емоційності. Емоційний інтелект – це інтегративна характеристика особистості, яка визначається динамічною неподільністю афекту та інтелекту через співвідношення когнітивних, емоційних та мотиваційних ознак і орієнтована на приймання особистих емоцій та емоційних переживань інших людей, збагачення емоційного та соціального досвіду [3, с. 110-111].

Отже, цей термін стає все більш визначним у світі науки. Різноманітне розуміння граней цього явища мали місце в усі часи в опануванні проблеми емоційної культури людини та суспільства. Відповідно, проблематика емоційного інтелекту, незважаючи на її практичне значення, на сьогодні лишається недостатньо вивченою і теоретично, і експериментально, вимагає аргументованого наукового обґрунтування, що буде перспективою наших подальших досліджень. Нова парадигма виховання вимагає знайти розумний баланс між мисленням та емоціями, встановити гармонію між головою та навколишнім світом.

1.2. Підходи до діагностики та розвитку емоційного інтелекту

Дослідження рівня емоційного інтелекту та можливостей його розвитку представлено таким чином. Спочатку визначається ступінь формування емоційного інтелекту. Традиційно розрізняють два основних підходи до діагностики емоційного інтелекту: анкетний і тестово-діагностичний. Кожному з цих підходів відповідає певний тип моделей емоційного інтелекту: моделі здібностей і змішані моделі, які пояснюють емоційний інтелект як набір

когнітивних, особистісних, мотиваційних рис, які ефективно розуміють і керують ними.

Повний опис методичних засобів представлено С. Дерев'янку [5]. Набір методів діагностики рівня формування самоконтролю та саморегуляції емоцій наведено Зарицькою В.В. [9, с. 143]. Також діагностика за допомогою зазначених методів доповнюється бесідами з досліджуваним (Qmethods), спостереженнями, експертними оцінками (Lmethods). Як бачимо, на сьогоднішній день існують дієві та надійні інструменти визначення рівня формування емоційного інтелекту.

Важливо знати середовище, в якому перебуває людина. І. Андрєєва підкреслює, що ступінь емоційного інтелекту дитини пов'язаний з подібними якостями матері, але немає зв'язку з батьківськими особливостями. Ця відомість відкидає «генетичну» теорію і працює на інтерес «освітньої», оскільки гени від батьків переймаються однаково. Проте, з іншої точки зору, існує виразний зв'язок між ЕІ і переважаням правої або лівої півкулі мозку, що є не набутою властивістю. Відповідно до деяких досліджень, емоційний інтелект правої півкулі розвинений краще [1, с. 83-84].

Науковці засвідчують і іншу правомірність: чим вищий рівень освіченості батьків і матеріальне становище родини, тим вищі показники емоційного інтелекту у її членів. Однак у цьому випадку важко зрозуміти причину та наслідок.

Другий етап – впровадження системи заходів з розвитку емоційного інтелекту.

Існує кілька поглядів на можливості розвитку емоційного інтелекту. Психолог Дж. Майєр [31, с. 93-94] вважає, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка властивість людини. Проте Є.О. Іванова [11, с. 51] впевнена, що розвиток емоційного інтелекту можливий на різних етапах онтогенезу, починаючи з дитинства, з подальшим удосконаленням у дорослому віці. В. М. Федорчук [23, с. 37] дотримується своєї точки зору, вважаючи, що ЕІ розвивається з часом, його можна вдосконалювати за допомогою тренувань, вправ, терапії [33, с. 102].

Ефективна робота формування емоційного інтелекту здійснюється лише за послідовністю: діагностика ступеня ЕІ учнів і вчителів; опанування присутніх розладів емоційної сфери; ознайомлення учнів і вчителів з теоретичними знаннями щодо емоційної сфери особистості; розробка методичних рекомендацій щодо систематичного формування емоційної компетентності, емоційного мислення, емоційної пам'яті з дітьми, батьками, педагогами за допомогою групи когнітивних новаторів; впровадження в навчально-виховну роботу вправ, тренінгів, майстер-класів з формування емоційного інтелекту; оцінка та корекція отриманих результатів; узагальнення та популяризація отриманих результатів серед інших працівників навчальних закладів.

Особи з високим розвитком ЕІ спроможні орудувати власною емоційною сферою, їх поведіння більш гнучке, саме тому таким людям простіше досягати своїх намірів, діючи спільно з іншими. Як раз емоційний інтелект роз'яснює, з якої причини інколи абітурієнти з високим ступенем знань будують кар'єру, а відмінники нерідко не досягають професійних висот. [32, с. 79].

Розвиток емоційного інтелекту проходить у кілька важливих етапів. Перш за все, людині важливо усвідомлювати свої емоції, розуміти, що і як вона переживає. Далі важливо навчитися керувати своїми емоціями, визначити причину і корінь переживання. Третій етап включає зчитування та розуміння того, що відчувають інші. А на останньому етапі необхідно навчитися контролювати емоції інших за допомогою власної емпатії, соціальної чутливості та вміння цілеспрямовано впливати на людину.

Високий ЕІ утворює гармонію між емоціями та розумом, але для цього необхідно спершу взяти відповідальність за себе, за свої потреби та мотиви, а відповідно і за свої емоції. Низький рівень емоційного інтелекту відрізняється нестабільністю, страхом, розчаруванням, почуттям провини та депресією. Будь-яка ситуація для людини, особливо негативна, згодом виражається тривогою, тривалими роздумами над ситуацією, ненавистю, агресією та гнівом. І все це є ознакою низького емоційного інтелекту, коли людина постійно «застрягає» на

емоціях, що відображається на її самопочутті, мисленні, працездатності та загальному емоційному стані [23, с. 78-79].

Емоційний інтелект також включає дві важливі складові. Внутрішньоособистісний компонент характеризується такими складовими як: самооцінка, оптимізм, впевненість у собі, гнучкість, відповідальність. Міжособистісний компонент включає: толерантність, емпатію, відкритість, діалог, уміння легко встановлювати контакт з людьми.

Нині вчені цікавляться питанням формування емоційного інтелекту в школі та підлітковому віці, оскільки це перехідний період між дитинством і дорослістю. Найважче не тільки для взаємодії з оточуючими, але й для особистості [7, с. 52].

Науково обґрунтовану систему поступового розвитку емоційного інтелекту запропонувала І. Андрєєва [1, с. 83], яка зазначала, що емоційний інтелект формується протягом усього життя, але особливого значення цей плин здобуває в стадію активного розвитку емоційного ставлення дитини до себе і інших. Досліджуючи тенденцію емоційного інтелекту учнів шляхом систематичного навчання та набуття емоційного досвіду, вчена виділила 5 послідовних етапів його формування: мотиваційно-ціннісний, ціль якого – розвиток усвідомлення дії емоцій на життя людини, відповідальності за власні емоційні стани; пізнавальний – передбачає вивчення різновидів, функцій емоцій, причин їх прояву та рівнів прояву, способів управління ними; навчальний етап – має на меті організацію усвідомлення емоційних станів та навичок регулювання власної емоційної сфери; практичний – орієнтується на реалізацію набутих знань і навичок зміни поведінки в реальних життєвих ситуаціях; творчий – спрямований на творче використання емоційного інтелекту в житті.

На мотиваційно-ціннісному етапі потрібно практично ознайомити людину із ознаками різних емоцій, причинами їх прояву та особливостями дії на життя людини; формувати розуміння відповідальності за наслідки емоційних вчинків.

Когнітивна стадія – це фаза, на котрій людина самопізнає свій внутрішній світ, у якому переважають емоції та почуття. Діти досліджують закономірності

та наслідки різних емоцій, навчаються контролювати свої та чужі емоції. Ціллю навчальної фази розвитку емоційного інтелекту є відпрацювання нормалізації особистих емоцій [20, с. 218-219].

Впродовж практичного етапу створюються передумови для активного застосування набутих вмінь саморегуляції емоцій та поведінки та контролю за змінами, які внаслідок цього відбуваються в реальному житті.

На завершальному особистість практикує набуті вміння емоційної саморегуляції в різних компетентнісно-орієнтованих ситуаціях.

Розвиток емоційного інтелекту в жодному разі не повинен бути обмежений і пов'язаний з окремим предметом. Навпаки, необхідно скласти план навчання так, щоб емоційний інтелект був залучений до процесу вивчення кожного шкільного предмету. Тобто розвиток емоційного інтелекту необхідно інтегрувати в більшість дисциплін як елемент навчального процесу.

Дослідження показують, що у віці від 13 до 14 років у підлітків значно покращується здатність контролювати власні емоції, а у віці 14-15 років підвищується рівень вільного вираження емоцій у спілкуванні. Також було виявлено, що дівчата більш милосердні та чуйні, вони відчуваються краще хлопців, відчувають емоції оточуючих. Тому можна сказати, що в підлітковому віці триває процес формування емоційного інтелекту, відбуваються зміни як позитивні, так і негативні [2].

Отже, фактор соціальної взаємодії включає стосунки в сім'ї, колективі школи, вчителів, однолітків. А добре розвинений ЕІ є важливою умовою формування адаптивної поведінки підлітків серед інших. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються сильною здатністю до розуміння емоцій, вираження емоцій та управління емоційною сферою, що призводить до більш високої адаптивності та ефективності в спілкуванні та діяльності.

Емоційний інтелект може розвиватися, вдосконалюватися, рости. Проблема розвитку емоційного інтелекту є актуальною для підліткового віку, оскільки це період, коли дитина знаходиться між потребою в інтимно-особистісному спілкуванні водночас і бажанням самоствердитися і

самовиразитися. Таким чином, підліток намагається контролювати свої емоції для ефективної взаємодії з оточуючими.

1.3. Соціальне та психологічне благополуччя як необхідні умови життєвого успіху молоді

У XXI ст. все більше уваги приділяється рівню життя та добробуту населення. Але виклик сьогоденного безпрецедентного масштабу – пандемія COVID-19, а на сьогодні ще й війна на території України – підняв питання збереження, профілактики та зміцнення психічного здоров'я за допомогою нового підходу до психологічного та соціального благополуччя [12, с. 34].

Американський учений Л.О. Колісник розробив і підтвердив соціальну модель благополуччя. На його думку, соціальне благополуччя включає фактори соціального функціонування. Крім того, вчені довели, що соціальне самопочуття відіграє вирішальну роль у фізичному та психологічному здоров'ї [11, с. 83].

Соціальне благополуччя є основною соціальною цінністю, пов'язаною з потребами людства щодо забезпечення якості життя. У розрізі соціальних груп і спільнот соціальний добробут є інтегральним показником, який відображає соціальне самопочуття, рівень добробуту та є показником суспільної захищеності соціальної системи в цілому [13, с. 87].

У цілісному підході здоров'я вивчається не тільки як відсутність хронічних захворювань, але значно масштабніше, – як стан суцільного самопочуття і благополуччя. Здоров'я – це наявність життєвої енергії, натхнення та насолоди від збагаченого пригодами життя. Це вміння ставити цілі та досягати їх, повністю реалізувати свій потенціал.

На рис. 1.2 (додаток Б) показано 5 компонентів здоров'я: духовне, емоційне, соціальне, фізичне та інтелектуальне благополуччя [21, с. 484-485].

Духовне благополуччя полягає в усвідомленні суті життя, своєї місії, сприйнятті цінностей. Емоційне характеризується умінням розуміти себе та

інших людей, адекватним сприйняттям успіхів та невдач, а також вмінням управляти та долати стрес. Інтелектуальне благополуччя – це спроможність вчитись, аналізувати різні проблеми та схвалювати усвідомлені обдумані рішення. З цих трьох складових здоров'я складається психологічне благополуччя. Фізичне (гарне самопочуття, достатня енергія, витримка фізичних навантажень) та соціальне (задоволеність взаєминами з іншими людьми, розвинена комунікабельність і співпраця) благополуччя виділяють окремо.

Всі три аспекти здоров'я – фізичний, психологічний і соціальний – щільно пов'язані. Тому необхідно не порушувати баланс і турбуватися про всі аспекти благополуччя [34].

Розглядаючи сучасні моделі емоційного інтелекту, неможливо оминати модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера, що одержала зачаток свого розвитку завдяки роботам Д. Векслера. Модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера включає в себе 7 базових форм інтелекту, серед яких традиційні вербальний і логіко-математичний, а також просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект [27, с. 317].

О.І. Власова, осягаючи значущість міжособистісного спілкування, що зростає, і роблячи акцент на його високе становище для керівничого складу, уперше написала про «соціальний інтелект» для позначення «далекоглядності в міжособистісних відносинах» [3, с. 51].

Отже, аналіз літературних джерел дав нам змогу стверджувати, що питання щодо вивчення емоційного інтелекту та психологічного благополуччя ґрунтовно розроблені, проте залишається ще низка питань, на які наука намагається знайти відповіді. Серед таких питань виокремлюємо вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Проаналізувавши теоретичні засади вивчення особливостей емоційного інтелекту у молоді, ми можемо сказати, що емоційний інтелект – це процес розуміння інших через призму розуміння себе. Незважаючи на те, що більшість вчених вважає сенситивним період раннього дитинства для розумового розвитку, саме в ранньому віці людина здатна його коригувати і розвивати, приймаючи життєвий досвід, рівень самопізнання та перспективи та плани на майбутнє. Методологічною основою була «змішана модель» емоційного інтелекту, що доповнює властивості інтелекту людини. Вона складається з п'яти компонентів: самопізнання, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Змішана модель характеризується врахуванням ряду психологічних функцій особистості – інтерпретаційної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активуючої.

Одним з основних елементів емоційного інтелекту є емпатія, яка характеризується як «якість особистості, її здатність емоційно реагувати на переживання, почуття та психічні стани інших. Вона передбачає суб'єктивне сприйняття іншої людини, вміння поставити себе на її місце, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок, почуттів».

Благополуччя є основою якості життя людини і воно створює модель здоров'я, що містить в собі психологічне, фізичне та соціальне благополуччя. Враховуючи ці аспекти та їх поєднання, варто приділяти багато уваги та піклуватись про своє благополуччя для власної користі.

Результатом турботи про психологічне благополуччя є вміння справлятися зі стресом, збереження життєвої рівноваги та балансу. А так, як всі люди є істотами соціальними, то не можемо ефективно існувати без наявного соціального благополуччя, яке допомагає у взаємодії з іншими людьми, а також у пристосуванні до соціальних норм та правил.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

З метою дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді нами проведено емпіричне дослідження на базі Національного авіаційного університету. Респондентами виступили студенти-психологи віком від 19 до 21 року, загальна кількість досліджуваних – 60 осіб. Серед них – 34 дівчини та 26 хлопців.

У ході дослідження нами використано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя.
2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва.
3. Методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла.
4. Тест опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люсіна.

1. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» дає можливість виміряти суб'єктивну й об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно К. Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем:

1. Самоприйняття.

- Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття своїх позитивних і негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

- Низькі значення. Невдоволення собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття самого себе. Бажання бути іншим, не тим, ким є насправді.

2. Автономність.

- Високі значення. Незалежність і самостійність. Здатність протистояти суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе за власними стандартами.

- Низькі значення. Турбота про очікування та оцінки інших. Приймаючи важливі рішення, орієнтується на думку інших людей. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і діях.

3. Мета в житті.

- Високі значення. Мати цілі в житті, почуття напрямку. Відчуття того, що сьогодні і минуле мають значення та сенс. Переконавання, які дають мету життю. Наявність певних цілей і завдань у житті.

- Низькі значення. Розмиті цілі в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле мають сенс. Відсутність переконань, які додають цілі до життя.

4. Особистісне зростання.

- Високі значення. Відчуття постійного зростання, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстеження власного особистісного зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

- Низькі значення. Відчуває особисту стагнацію. Відсутність відчуття саморозвитку з часом. Нудьга і загальна незацікавленість життям. Відчуття нездатності освоїти нові навички.

5. Позитивні стосунки з іншими.

- Високі значення. Встановлення близьких, теплих, довірчих стосунків з іншими. Бажання піклуватися про інших людей. Здатність співпереживати, любити та мати близькість. Уміння знаходити компроміси у стосунках. Спостерігається розуміння принципу побудови відносин за правилом «віддай-бери».

- Низькі значення. Відсутність достатньо близьких, довірчих стосунків. Труднощі в прояві теплоти, відкритості та турботи про інших людей. Переживання власної ізоляції та розчарування. Небажання йти на компроміс, щоб підтримувати важливі відносини з іншими.

6. Екологічний менеджмент.

- Високі значення. Почуття впевненості, вміння та компетентності в управлінні навколишнім середовищем та повсякденними справами. Почуття контролю над зовнішньою діяльністю. Ефективне використання пропонуваніх життєвих можливостей. Здатність самостійно обирати та створювати контекст, що відповідає особистим потребам та цінностям людини.

- Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття нездатності створювати або покращувати умови життя. Почуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [24].

2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до сенсу та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідацію низки уявлень з цієї теорії.

На основі факторного аналізу адаптованої Д.А. Леонтьєвим версії цієї методики дослідники (Леонтьєв, Калашников, Калашнікова) створили тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації (процес, результат і ціль життя) та два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості.

У тесті СЖО життя вважається осмисленим за наявності цілей, задоволенні, одержуваному за її досягненні і упевненості у власній здатності ставити собі мету, обирати завдання, і досягати результатів. Важливим є ясне співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з сьогоднішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Ситуація надає кожній людині можливість зробити у цьому певний вибір у вигляді вчинку, дії чи бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує «минуле», яке незмінне, варіаціями, що схильні лише до інтерпретації «Майбутнє» є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, що робляться в теперішньому, у зв'язку з цим майбутнє принципово відкрите, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

3. Методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла дає змогу виявити здібності особистості розуміти взаємини, які передаються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона містить в собі 30 тверджень. Результати можна інтерпретувати за загальним рівнем розвитку ЕІ або окремо за шкалами, які наявні, а саме: «Емоційна обізнаність» (розуміння емоцій, для цього постійне поповнення своїх знань про емоції). «Управління своїми емоціями» (емоційна стійкість та гнучкість), «Самотивація» (вміння керувати своєю поведінкою, завдяки керуванню емоціями), «Емпатія» (розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати та підтримувати), «Розпізнавання емоцій інших людей» (взаємодія з оточуючими з впливом на їх емоційний стан).

4. Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Д. В. Люсіна має в основі емоційний інтелект як вміння розуміти власні та чужі емоції. Тобто людина може виявити в себе або в іншій людині певний емоційний стан, правильно його трактувати, знайти правильні слова для вираження цього стану та навіть причину, через яку він виник, і його наслідки.

Структура тесту має 4 шкали: «Міжособистісний інтелект» (розуміння емоцій оточуючих людей і керування ними), «Внутрішньоособистісний інтелект» (розуміння власних емоцій і керування ними), «Розуміння емоцій», «Керування емоціями».

2.2. Збір та аналіз отриманих результатів

На першому етапі дослідження нами було використано опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», який дає можливість виміряти суб'єктивну й об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Результати опитувальника представлені нами на рис. 2.2.1.

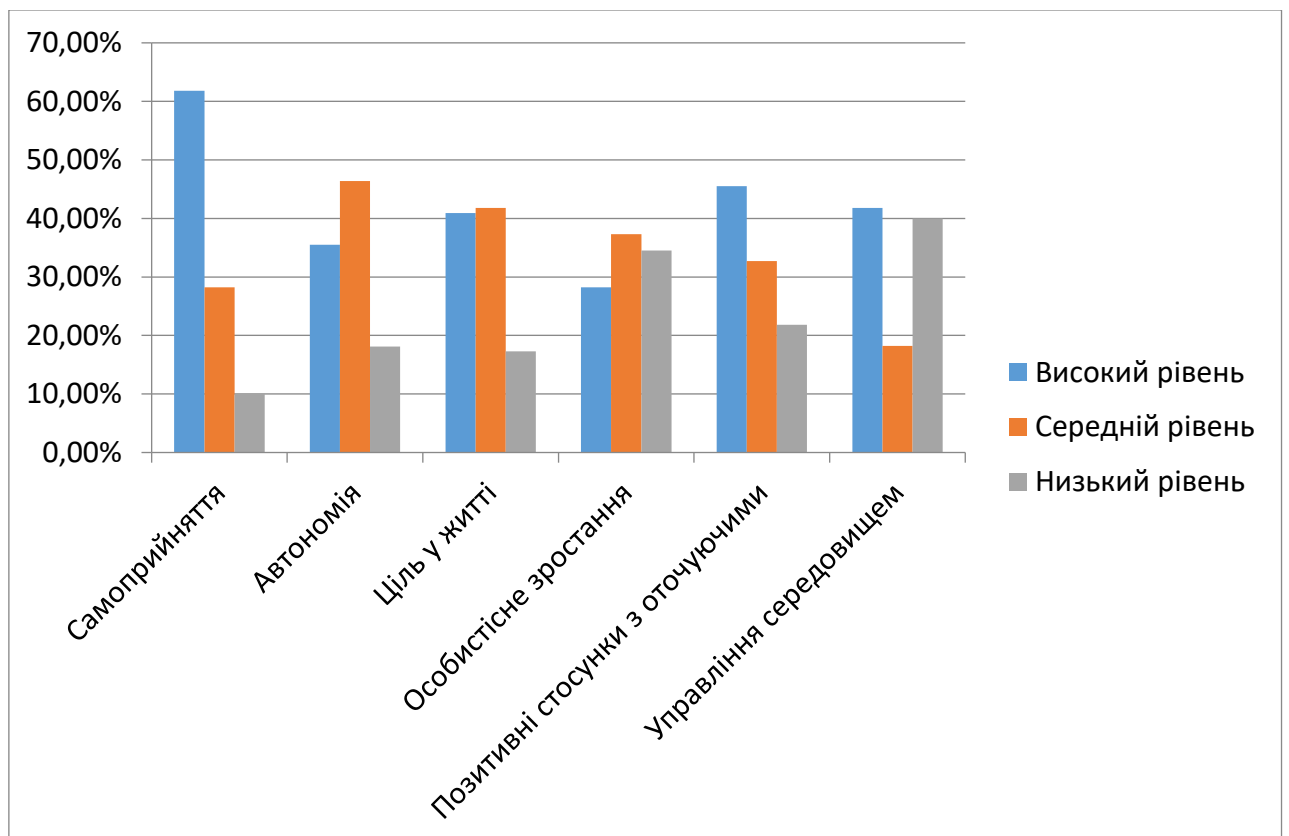


Рис. 2.2.1. Результати опитувальника К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»

61,8% респондентів мають високий рівень самоприйняття. Для них характерне збереження позитивного ставлення до себе, визнання та прийняття власної особистісної різноманітності, яка включає як сильні, так і слабкі сторони, а також позитивну оцінку свого минулого. Середній рівень самоприйняття виявляється у 28,2% студентів. Низький рівень самоприйняття характерний лише для 10,0% респондентів. Можна припустити, що для них характерні невдоволення собою, розчарування у власному минулому. Для них характерні також занепокоєння певними рисами особистості, неприйняття себе, бажання відрізнятись від інших.

Високий рівень автономності притаманний 35,5% респондентів. Їм властиві незалежність, здатність протистояти соціальному тиску у власних думках і діях, а також здатність регулювати поведінку та оцінювати себе на основі власних стандартів. Більша кількість опитаних студентів – 46,4% осіб – мають середній рівень самостійності, що проявляється час від часу в демонстрації вищевказаних властивостей. Лише 18,1% мають низький рівень автономності. У більшості ситуацій вони стурбовані очікуваннями та оцінками інших. При прийнятті важливих рішень для них характерна орієнтація інших людей, нездатність протистояти соціальному тиску в думках і діях.

Більшість студентів (41,8%) показали середній рівень за шкалою «Цілі в житті». Деяко менша кількість респондентів (40,9%) мають високий рівень за цією шкалою. Для них характерні цілі та усвідомлення життя, а також переконання, які додають цілі до життя; сьогодення і минуле є для них значущими. Для меншої кількості студентів (17,3%) характерні розмитість життєвих цілей і відчуття його ритмів. Вони також рідше розуміють сьогодення і минуле, а також переконання, які повинні додати цілі до життя.

Вибірка показує середній рівень особистісного зростання (37,3% осіб). Деяко менша кількість студентів (34,5%) показала низький рівень. Можна припустити, що вони відчувають особисту стагнацію, відсутність відчуття особистого прогресу з часом. Для них характерні нудьга і незацікавленість життям, нездатність освоювати нові навички. Менша кількість респондентів

(28,2%) мають високий рівень особистісного зростання, що проявляється в безперервному саморозвитку. Для них характерне відстеження власного особистісного зростання та самовдосконалення, а також реалізації свого потенціалу.

Більшість респондентів (45,5%) мають позитивні стосунки з оточуючими, які характеризуються близькістю, задоволенням, довірою, стосунками, бажанням піклуватися про інших людей, вмінням співпереживати, любити та близькості, вмінням знаходити компроміси. На середньому рівні позитивні стосунки з оточуючими виявлено у 32,7% респондентів. Низький рівень позитиву у стосунках з оточуючими виявляють 21,8% респондентів. Можна припустити, що їм не вистачає близьких, довірчих стосунків, труднощів у прояві теплоти, відкритості та турботи про інших людей. Вони характеризуються почуттям ізоляції і розчарування, небажанням йти на компроміс заради підтримки важливих стосунків з іншими.

Високий рівень за шкалою «Управління середовищем» показали 41,8% респондентів. Ці суб'єкти характеризуються почуттям впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, вмінням ефективно використовувати різноманітні життєві обставини, вмінням самостійно обирати й створювати умови, що відповідають особистим потребам та цінностям. Майже стільки ж студентів (40,0%) мають низький рівень за цією шкалою. Можна припустити, що для них характерні невміння справлятися з повсякденними справами, невміння заробляти чи покращувати умови життя та безсилля в управлінні навколишнім світом. Лише 18,2% респондентів виявили середній рівень умінь керувати навколишнім середовищем.

Більшість опитаних студентів мають високий рівень позитивних стосунків з іншими та самоприйняття, а також середній рівень самостійності. Майже однакова кількість респондентів має високий і низький рівень екологічного менеджменту; високий і середній рівень цілей у житті; середній і низький рівень особистісного зростання.

На другому етапі дослідження ми використали тест «Смисложиттєві орієнтації» Леонтьєва Д. А.

За методикою Д. А. Леонтьєва виявлено розподіл досліджуваних студентів за рівнями смислових життєвих орієнтацій (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Розподіл досліджуваних студентів за рівнями смисложиттєвих орієнтацій

Шкали	Рівні смисложиттєвих орієнтацій, кількість досліджуваних у %		
	низький	середній	високий
Локус контролю життя	12,7	74,7	12,7
Процес життя	17,0	70,9	12,1
Результат життя	17,2	72,4	10,3
Осмисленість життя	13,8	76,1	10,1
Цілі життя	18,2	76,4	5,4
Локус контролю «Я»	12,0	84,0	4,0

Як випливає з даних табл. 2.2.1, у студентської молоді дещо більше (хоча й недостатньо в цілому) виражені показники локусу контролю – життя. Так, високий рівень локусу контролю – життя виявлено у 12,7% молодих людей. Таким чином, майже десята частина студентів, які брали участь у нашому дослідженні, вважають, що людині надано контроль над своїм життям, вільне приймати рішення та виконувати їх. Середній рівень локусу контролю – життя виявлено у 74,7% респондентів. Низький рівень локусу контролю – життя виявляється у 12,7% молодих людей, ці студенти вважають, що життя людини не підлягає свідомому контролю, а воля до вибору - це ілюзія.

Другу позицію в групі, яку ми вивчаємо, займають життєві показники. Високий рівень життєвого процесу виявлено у 10,7% молодих людей, які вважають процес свого життя цікавим та емоційним. Середні - виявлено у 70,9% студентів. Низький рівень виявляється у 17,0% юнаків і дівчат, студентів, незадоволених своїм поточним становищем.

Як видно з табл. 2.2.1 високий рівень життя виявлено у 10,3% студентів, які задоволені власною самореалізацією. Середній рівень життя характерний для 72,4% опитаних молодих людей. Низький рівень життя виявляється у 17,2% студентів, ці молоді люди характеризуються незадоволеністю прожитою частиною життя. Однак цей фактор не є найважливішим для цієї вікової категорії. Середню позицію у досліджуваній нами вибірці займають показники осмисленості життя: високий рівень виявлено у 10,1% студентської молоді. Осмисленість життя – це загальна сума інших показників змістовних життєвих орієнтацій. Середній рівень осмисленості життя встановлено у 76,1% студентів. Низький рівень для – 13,8% осіб.

У досліджуваній нами групі у 5,4% студентської молоді виявлено високий рівень життєвих цілей, що характеризується наявністю цілей у власному житті, які надають їм напрямок та часову перспективу. Ця змістовна життєва орієнтація формується лише в підлітковому віці, тому в той же час вони є важливим фактором для молодої людини і мають низькі показники, як свідчать наші результати.

В табл. 2.2.1 також видно, що найменше у студентської молоді виражені показники локусу контролю – «Я» (4,0%), такі досліджувані вважають себе сильною особистістю, яка має достатню волю вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявленнями про його сенс.

За всіма шкалами смислових життєвих орієнтацій понад дві третини досліджуваних студентів характеризуються середнім рівнем їх вираження, тобто мають здатність до формування моральних якостей, розвитку ціннісних орієнтацій та ідеалів, усвідомлення особистісного сенсу.

На третьому етапі дослідження студентів Національного авіаційного університету ми використали методику «Емоційний інтелект» Н. Холла, яка дозволяє виявити здатність особистості розуміти відносини, представлені в емоціях, та керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Отримані результати представлені в табл. 2.2.2.

Розподіл респондентів за показником емоційного інтелекту

Рівень	Показник у %
Високий	-
Середній	66%
Низький	34%

Не можна заперечувати той факт, що немало опитаних студентів виявили низький рівень емоційного інтелекту, цей факт лише підтверджує проблему розуміння власних емоцій та емоційного стану оточуючих у молоді та звертає нашу увагу на актуальність цього питання та необхідність для емпатії та рефлексії. На нашу думку, це пов'язано з тим, що 8 респондентів є лише студентами третього курсу, розвиток їх емоційного інтелекту, комунікативних навичок та самоаналізу ще попереду, оскільки розвиток цих навичок є важливою частиною їхньої професійної діяльності.

На четвертому етапі використовували тест «ЕМІн» Д. В. Люсіна для вивчення рівня та особливостей емоційного інтелекту. У ході цієї методики вдалося визначити рівень емоційного інтелекту людини в рамках певного типу відносин: «міжособистісний емоційний інтелект», «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «розуміння власних емоцій» та «керування власними емоціями».

Після проведення цього дослідження отримані кількісні показники ми можемо відобразити в табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Кількісні показники рівня емоційного інтелекту

	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Міжособистісний емоційний інтелект	50%	10%	10%	30%
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	30%	20%	10%	40%
Розуміння власних емоцій	50%	5%	5%	40%
Керування власними емоціями	40%	10%	30%	20%

Аналізуючи табл. 2.2.3 можемо побачити, що серед респондентів, міжособистісний емоційний інтелект низький у 60% осіб, середній рівень у 10% випробовуваних і 30% респондентів виявився високим. Внутрішньоособистісний ЕІ у 50% осіб на досить низькому рівні і у 50% на високому, що показує нам співвідношення 50%/50%.

Розуміння своїх емоцій: 60% опитуваних з низьким рівнем і 45% респондентів добре розуміють свої емоції. Управління своїми емоціями показало найкращий результат, 50% із 100% респондентів вміють керувати емоціями і показали високий рівень.

Тобто, підсумовуючи, можна сказати, що ЕІ студентів досить низький за шкалами міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту, але управління власними емоціями відзначається на досить хорошому рівні.

Можливо, низький рівень показників у нашому дослідженні пов'язаний з тим, що вікова категорія осіб становила 20 років.

За отриманими показниками можна сказати, що на найвищому рівні розвинений внутрішньоособистісний емоційний інтелект та розуміння власних емоцій.

Наступним кроком є встановлення кореляційних зв'язків між результатами діагностичних методик за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Для інтерпретації отриманих значимих кореляцій між показниками методики «Тест психологічного благополуччя» та тесту «ЕМІн» було побудовано таблицю 2.2.4.

За результатами видно, що існує зв'язок між самоприйняттям та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Зв'язок прямий, тому можна сказати, що розвиток внутрішньоособистісного інтелекту веде до розвитку самоприйняття, а саме прийняття, розуміння та управління своїми емоціями. Особистісне зростання корелює з розумінням та керуванням емоціями. Це можна пояснити тим, що знання про емоції та вміння керувати ними допомагає особистості ефективно спілкуватись з оточуючими та розвиватись. Позитивні

стосунки та управління середовищем напряду корелюють з міжособистісним емоційним інтелектом.

Таблиця 2.2.4

Значимі кореляції між показниками психологічного благополуччя та рівнем емоційного інтелекту

Показники	Міжособистісний інтелект	Внутрішньо-особистісний інтелект	Розуміння емоцій	Керування емоціями
Самоприйняття		0,232* 0,030		
Особистісне зростання			0,239* 0,028	0,262* 0,016
Позитивні стосунки з оточуючими	0,289* 0,007			
Управління середовищем	0,267* 0,012			

Для інтерпретація отриманих кореляційних зв'язків між показниками методики «Смисложиттєві орієнтації» та тесту «ЕМІн» було побудовано таблицю 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Значимі кореляції між показниками смисложиттєвих орієнтацій та емоційним інтелектом

Показники	Міжособистісний інтелект	Внутрішньо-особистісний інтелект	Розуміння емоцій	Керування емоціями
Процес життя	0,548* 0,019			
Осмиленість життя		0,549* 0,018		
Локус контролю-Я		0,569* 0,014		0,469* 0,050

За результатами можна побачити, що є значимий зв'язок процесу життя з міжособистісним емоційним інтелектом. Так як зв'язок прямий, можна сказати, що чим вищий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, тим

кращий, ефективніший та продуктивніший процес життя. Це пояснюється тим, що життя покращується від підвищення якості взаємодії з іншими людьми, розуміння їх поведінки через емоції.

Прямий зв'язок видно між осмисленістю життя та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Людина, маючи високо розвинений внутрішньоособистісний інтелект в змозі розуміти власні емоції та переживання, правильно їх трактувати, долати стрес та вчитись керувати власними емоціями. Таким чином особистість має осмислену життєдіяльність.

Локус контролю – Я прямо корелює з двома показниками – внутрішньоособистісний емоційний інтелект та керування емоціями. Тобто людина бере під контроль власне життя та емоції, які вона проживає.

В результаті проведення кореляційного аналізу з метою пошуку зв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, ми отримали дані, що підтвердили наші очікування щодо кореляційних зв'язків між цими двома психологічними феноменами, що означає, що, чим вищий рівень емоційного інтелекту в особистості, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя, тобто між цими двома психологічними феноменами існує пряма залежність.

2.3. Шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту у молоді

Сьогодні проблема розвитку емоційного інтелекту особистості привертає увагу багатьох фахівців різних галузей науки. Його глибоко вивчають українські та зарубіжні психологи. Розроблено ряд теоретичних моделей і концепцій емоційного інтелекту. Встановлено, що емоційний інтелект забезпечує здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями.

Намагаючись розширити наукові уявлення про феномен емоційного інтелекту особистості, ми провели теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на визначення психологічних особливостей та рівня розвитку

емоційного інтелекту у студентів, зокрема в контексті підготовки майбутніх психологів.

Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді є однією з найактуальніших у сучасній психолого-педагогічній науці. Навчальна діяльність майбутніх психологів у вищих навчальних закладах, а також їх подальша професійна діяльність, пов'язана із соціальними контактами та спілкуванням з іншими людьми, у процесі якої часто виникають різноманітні стресові ситуації, у яких студентам необхідно проявити здатність розуміти свої та емоції інших і керувати ними. Від цього значною мірою залежить їхнє психологічне самопочуття та психо-емоційне здоров'я загалом.

Результати нашого емпіричного дослідження показали, що як структурні компоненти, так і загальний показник емоційного інтелекту у майбутніх психологів переважно знаходяться на середньому рівні розвитку. Отримані дані свідчать, що емоційний інтелект ще недостатньо розвинений у студентському віці, тому виникає потреба в його цілеспрямованому розвитку в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах.

Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів може здійснюватися за такими напрямками:

1) виховна робота з метою підвищення їх емоційної свідомості, емоційного самопізнання, яка включає навчальні бесіди, психологічні лекції, виховні семінари. Наприклад, «Феноменологія емоційного інтелекту: проблеми та перспективи дослідження», «Сучасні психологічні методики розвитку емоційної саморегуляції», «Емоційна компетентність як фактор успішної професійної діяльності майбутніх психологів»;

2) розробка та впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів курсів «Психологія емоційного інтелекту», «Психологія емоцій», «Психологія стресу», спрямованих на формування у студентів психологічного уявлення про емоційний інтелект, застосування набутих емоційних компетенцій у своїй діяльності.

3) корекційно-розвивальна робота, спрямована на розвиток у майбутніх психологів умінь і навичок емоційного самоконтролю, емоційної саморегуляції. Основним методом роботи з може бути соціально-психологічний тренінг, метою якого є розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту.

4) консультативна робота зі студентами з метою підвищення їх емоційної компетентності в умовах діяльності психологічної служби у вищих навчальних закладах.

Такий комплексний підхід до проблеми розвитку емоційного інтелекту забезпечує психолого-педагогічний вплив на його формування та сприяє підвищенню рівня його розвитку.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є цілеспрямованим і багатограним процесом, який має здійснюватися в теоретичному та практичному напрямках із застосуванням різноманітних форм і методів роботи в процесі підготовки студентів у вищих навчальних закладах.

Вбачаємо перспективи подальших досліджень у розвитку технологій розвитку емоційного інтелекту студентів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

З метою дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді нами проведено емпіричне дослідження на базі Національного авіаційного університету. Респондентами виступили студенти-психологи віком від 19 до 21 року, загальна кількість досліджуваних – 60 осіб. Серед них – 34 дівчини та 26 хлопців.

Для розв'язання поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик, а саме: Тест психологічного благополуччя (К. Ріфф), тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д.А. Леонт'єв), методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест (опитувальник) «ЕМІН» (Д. В. Люсін).

На першому етапі дослідження нами було використано опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», який дає можливість виміряти суб'єктивну й об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Більшість студентів мають високий рівень позитивних стосунків з іншими та самоприйняття, а також середній рівень самостійності. Майже однакова кількість респондентів має високий і низький рівень управління середовищем; високий і середній рівень цілей у житті; середній і низький рівень особистісного зростання.

На другому етапі дослідження ми використали тест «Смисложиттєві орієнтації» Леонт'єва Д.А. Було виявлено рівні локусу контролю – життя, життєвого процесу, результату життя, осмисленості життя, цілей життя та локусу контролю – Я.

На третьому етапі дослідження ми використали методику «Емоційний інтелект» Н. Холла. Немало опитаних студентів Національного авіаційного університету виявили низький рівень емоційного інтелекту, цей факт лише підтверджує проблему розуміння власних емоцій та емоційного стану оточуючих у молоді та звертає нашу увагу на актуальність цього питання та необхідність для емпатії та рефлексії.

На четвертому етапі використовували тест «ЕМІн» Д. В. Люсіна для вивчення рівня та особливостей емоційного інтелекту. У ході цієї методики вдалося визначити рівень емоційного інтелекту людини в рамках певного типу відносин: «міжособистісний емоційний інтелект», «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «розуміння власних емоцій» та «керування емоціями».

ЕІ опитаних студентів має досить низький бал за шкалами міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту, але управління власними емоціями відзначається на досить хорошому рівні.

Наступним кроком було встановлення кореляційних зв'язків між результатами діагностичних методик за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Таким чином було виявлено такі кореляції: прямий зв'язок між самоприйняттям та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Особистісне зростання корелює з розумінням та керуванням емоціями. Позитивні стосунки та управління середовищем напряду корелюють з міжособистісним емоційним інтелектом. Значимий прямий зв'язок процесу життя з міжособистісним емоційним інтелектом. Прямий зв'язок видно також між осмисленістю життя та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Локус контролю – Я прямо корелює з двома показниками – внутрішньоособистісний емоційний інтелект та керування емоціями

Зробивши статистичні розрахунки щодо пошуку коефіцієнту кореляції Пірсона між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, ми отримали результати, що підтвердили наші очікування щодо кореляційних зв'язків між цими двома психологічними феноменами, що означає, що, чим вищий рівень емоційного інтелекту в молоді, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя, тобто між цими двома психологічними феноменами існує пряма залежність.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту, а саме використання виховної роботи, курсів про психологію емоцій та емоційного інтелекту, корекційно-розвивальної роботи та консультативної роботи.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши теоретичні засади вивчення особливостей емоційного інтелекту у молоді, ми можемо сказати, що емоційний інтелект – це процес розуміння інших через призму розуміння себе. Незважаючи на те, що більшість вчених вважає сенситивним період раннього дитинства для розумового розвитку, саме в ранньому віці людина здатна його коригувати і розвивати, приймаючи життєвий досвід, рівень самопізнання та перспективи та плани на майбутнє.

Методологічною основою була «змішана модель» емоційного інтелекту, що доповнює властивості інтелекту людини. Вона складається з п'яти компонентів: самопізнання, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Змішана модель характеризується врахуванням ряду психологічних функцій особистості – інтерпретаційної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активуючої.

Якщо говорити про процес виникнення емоцій, то він еволюційно-біологічний, узгоджений з функціонуванням нервової та гуморальної систем. Передумови формування емоційного інтелекту закладаються в процесі первинної соціалізації в дошкільному віці: діти отримують перший досвід оволодіння власними емоційними станами крізь призму спілкування з іншими під впливом стратегій і поведінки батьків, їхньої уваги до внутрішнього світу молоді. Але в той же час емоційний інтелект частково біологічно детермінований, що зумовлено особливостями темпераменту, функціональною асиметрією мозку, спадковими схильностями до емоційної сприйнятливості.

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

2. Благополуччя є основою якості життя людини і воно створює модель здоров'я, що містить в собі психологічне, фізичне та соціальне благополуччя.

Враховуючи ці аспекти та їх поєднання, варто приділяти багато уваги та піклуватись про своє благополуччя для власної користі.

Результатом турботи про психологічне благополуччя є вміння справлятися зі стресом, збереження життєвої рівноваги та балансу. Фізичний аспект дає нам енергію та забезпечує захисну функцію, адаптуючи людину до екстремального навколишнього середовища. А так, як всі люди є істотами соціальними, то не можемо ефективно існувати без наявного соціального благополуччя, яке допомагає у взаємодії з іншими людьми, а також у пристосуванні до соціальних норм та правил.

3. З метою дослідження зв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді нами проведено емпіричне дослідження на базі Національного авіаційного університету. Респондентами виступили студенти-психологи віком від 19 до 21 року, загальна кількість досліджуваних – 60 осіб. Серед них – 34 дівчини та 26 хлопців.

Для розв'язання поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик, а саме: Тест психологічного благополуччя (К. Ріфф), тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д.А. Леонт'єв), методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест (опитувальник) «ЕмІн» Д.В. Люсіна.

За результатами «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, встановлено, що більшість студентів мають високий рівень позитивних стосунків з іншими та самоприйняття, а також середній рівень самостійності. Майже однакова кількість респондентів має високий і низький рівень екологічного менеджменту; високий і середній рівень цілей у житті; середній і низький рівень особистісного зростання.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» Леонт'єва Д.А. виявив рівні локусу контролю – життя, життєвого процесу, результату життя, осмисленості життя, цілей життя та локусу контролю – Я.

За методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла більшість респондентів виявили низький рівень емоційного інтелекту, цей факт лише підтверджує проблему розуміння власних емоцій та емоційного стану оточуючих у молоді та

звертає нашу увагу на актуальність цього питання та необхідність для емпатії та рефлексії.

За допомогою тесту «ЕМІн» Д. В. Люсіна вдалося визначити рівень емоційного інтелекту респондентів в рамках певного типу відносин: «міжособистісний емоційний інтелект», «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «розуміння власних емоцій» та їх «керуванням». ЕІ студентів має досить низький бал за шкалами міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту, але управління власними емоціями відзначається на досить хорошому рівні.

Зробивши статистичні розрахунки щодо пошуку коефіцієнту кореляції Пірсона між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, ми отримали результати, що підтвердили наші очікування щодо кореляційних зв'язків між цими двома психологічними феноменами, що означає, що, чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя, тобто між цими двома психологічними феноменами існує пряма залежність.

4. Покращення та розвиток емоційного інтелекту можна здійснювати за допомогою виховної роботи для підвищення емоційної свідомості, самопізнання (навчальні бесіди, лекції, семінари); розробки та впровадження таких курсів як «Психологія емоцій», «Психологія емоційного інтелекту», «Психологія стресу», що сформує поняття про емоційний інтелект, емоційні компетенції; корекційно-розвивальна робота для розвитку умінь та навичок емоційного самоконтролю і саморегуляції; консультативна робота з метою покращення усвідомленості в емоційній сфері. Комплексний підхід до проблеми розвитку емоційного інтелекту забезпечує психолого-педагогічний вплив на його формування та сприяє підвищенню рівня його розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. Емоційний інтелект: дослідження феномену // Питання психології. 2016. № 3. С. 78-86.
2. Бойко С. Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу // Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 2017 року. Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. URL: https://lib.iitta.gov.ua/709160/1/Бойко_Тези_Емоц_інтел.pdf.
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 308 с.
4. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множественного інтелекта. М.: Вільямс, 2016. 512 с.
5. Дерев'янюк С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. URL: <http://www.Allbest.ru>.
6. Емоції та почуття. URL: <http://cinref.ru/razdel/00100astronomia/13/2576-82.htm>.
7. Емоційний інтелект. Упорядник А. Козлова. Київ: Лібра «Шкільний світ», 2018. 128 с.
8. Житкевич Ю.В. Переживання сильного емоційного напруження залежно від рівня емоційного інтелекту. URL: <http://naub.org.ua/?p=910>.
9. Заріцька В.В. Вивчення рівня розвитку самоконтролю і саморегуляції емоцій як елементів емоційного інтелекту студентів у процесі фахової підготовки / Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка, 2010. Т. IX. Вип. 5. С.141-146.
10. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №3. С. 51-59.

11. Колісник Л.О. Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, №42. 2018. С. 82-90.
12. Колтунович Т.А., Поліщук О. М. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх вихователів. Молодий вчений. 2018. № 4 (56). С. 218–227.
13. Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету, №2. 2016. 85-89.
14. Мэйер Дж. Психология эмоционального мышления: хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва: Просвещение, 1982. – С. 123–129.
15. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 312 с.
16. Петрова Н.М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. 2015. № 2. С. 27–31.
17. Прахова С.А., Макаренко Н.Н. Напрямки запобігання школьній тривожності молодших школярів: реальні умови та перспективи «нової української школи». Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 44. С. 234-254.
18. Психічне здоров'я – основа щасливого життя людини. URL: <https://brovmedcentr.in.ua/2018/10/09/психічне-здоров'я-основа-щасливого/>.
19. Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії COVID-19. URL: <http://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo-/naukova-diialnist/konferentsii/5273-psikhologichne-i-sotsialne-blagopoluchchya-osobistosti-ta-naselennya-v-umovakh-pandemiji-covid-19>.
20. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.

21. Санько К.О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 483-494.
22. Санько К.О. Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. Сучасна психологія: теорія і практика, №44-47. 27-28 березня, 2015, Київ, Україна.
23. Федорчук В.М. Емоційний інтелект – основа комунікативної компетентності майбутніх фахівців. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємін. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції 23 кв. 2015 року. Кам'янець-Подільський-Київ-Жешув-Брест, 2015. 276 с.
24. Шкала психологического благополучия К. Рифф. URL: https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5.
25. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних емоцій. URL: www.irbis-nbu.gov.ua.
26. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. San Diego: TalentSmart, 2019. 255 p.
27. Gardner H. MultipleIntelligences. N.Y., 1993. 512 p.
- 28.. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. Psychological characteristics andtheir development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology. №14, 2016. 172 e.
29. Lobanov A. P. Intelligence: definitions, theories, paradigms // Весц: БДПУ. 2014. № 2. P. 42-46.
30. Mattingly V., & Kraiger K. Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. Human Resource Management Review. № 29 (2). 2019. P. 140–155.
31. Mayer J.D., Salovey P. EmotionalIntelligence. N.Y., 2005. 456 p.

32. Navarro-Bravo B., Latorre J. M., Jiménez A., Cabello R., & Fernández-Berrocal P. Ability emotional intelligence in young people and older adults with and without depressive symptoms, considering gender and educational level. *Peer J.* 7. 2019. P. 65–95.
33. Norboevich, T.B. Analysis of psychological theory of emotional intelligence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences.* 2020. № 8 (3). P. 99–104.
34. Social well-being. 2022. URL: <https://econation.one/social-well-being/>.
35. Wollny A., Jacobs I., Pabel L. Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: the mediating role of dyadic coping. *The Journal of psychology.* 2020. № 154 (1). P. 75–93.
36. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London: A Bradford book, 2017. 464 p.

ДОДАТКИ