

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

зі спеціальності «Психологія дитинства і сім'ї з основами психотерапії»

Студентки ОКР «магістр»,

ОПП «Психологія дитинства і сім'ї з
основами психотерапії»

Терещенко Крістіни Андріївни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології розвитку

Запека Яна Григорівна

Допустити до захисту в ЕК

кафедра психології розвитку

Протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Власова Олена Іванівна

(підпис)

КИЇВ - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	8
1.1. Сутність і структура емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях	8
1.2. Характеристики стресостійкості та особливості її розвитку в юнацькому віці	23
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	41
2.1. Обґрунтування моделі та методик емпіричного дослідження	41
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку	47
Висновки до другого розділу	65
РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	68
3.1. Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту.....	68
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку	74
Висновки до третього розділу	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Особливістю сучасного етапу розвитку української держави, що характеризується значними політичними, соціальними, економічними і культурними змінами, є постійний вплив на людину стрес-факторів. До найбільш розповсюджених у нашому суспільстві стрес-факторів відносяться: війна, постійне переживання напружених ситуацій, пов'язаних із виживанням, досягненням успіху або невдачі у будь-якій діяльності (залежить від повітряних тривог, безпеки всіх учасників, наявності необхідних ресурсів – електроенергії, інтернету, зв'язку та ін.); інтенсивність та збільшення навантажень / перевантажень у навчальній та професійній діяльності у більшості населення. Також до стресових чинників належать стан напруженої боротьби або гострого суперництва у навчанні та на робочому місці; наявність міжособистісних і особистісних проблем; невизначеність майбутнього, відсутність толерантності до оточуючих; не сформованість особистісних якостей (емоційної стійкості, здатності раціонально оцінювати проблеми, які виникають та адекватно їх долати); необхідність швидкого реагування у складних життєвих ситуаціях; обмеженість ресурсів особистості тощо. Така кількість стресогенних та психотравмуючих факторів призводять до стресу, що негативно впливає на навчальну, професійну і життєву діяльність, благополуччя і здоров'я людини та може спричинити нервово-психічні, психосоматичні розлади.

В сучасних умовах російсько-української війни спостерігаються глобальні перетворення у всіх сферах функціонування країни, загострюються соціально-економічні проблеми, погіршується стан здоров'я населення та його продуктивність у різних видах життєдіяльності. Багато українців були змушені виїхати з рідних домівок, втратили рідних людей, житло, роботу, можливості для матеріального забезпечення життя своїх родин.

Соціальна ситуація виживання українського народу в сучасних умовах стає все більш емоційно напруженою, що зумовлює песимістичні настрої в суспільстві, знижує навчальну успішність дітей та молоді, професійної діяльності дорослих, гальмує особистісний розвиток зростаючого покоління. В цих умовах підвищується актуальність пошуку найбільш ефективних способів і засобів протидії глобальному стресу, підвищення опірності українців до впливу негативних подій і проблем, запобігання їх психічним та фізичним порушенням, психосоматичним захворюванням.

Необхідність формування стресостійкості в юнаків обумовлюється потребою забезпечення умов для їх особистісного зростання, здатності опиратися впливу стресових ситуацій та продовжувати продуктивно навчатися, реалізувати свої здібності в різних видах діяльності. Розвинена стресостійкість допомагає вчасно помічати стресові чинники, запобігати конфліктам, уникати гострих суперечливих ситуацій, вміло та конструктивно вирішувати проблеми. Крім того, висока стресостійкість знижує негативний вплив наслідків стресу на організм та здоров'я особистості, підтримує її працездатність, запобігає хронічній втомі та зниженню імунітету.

Психологічні особливості розвитку стресостійкості розглядаються у працях Г. Дубчак, В. Корольчук, О. Луценко, М. Ляшевич, О. Лящ, О. Мельничук, А. Науменко, Я. Овсянникової, Г. Ришко, Х. Стельмащук, Я. Федорової, та ін.

Одним із чинників формування стресостійкості український мігрантів (внутрішніх та зовнішніх) є емоційний інтелект, який має високий потенціал для забезпечення успішності особистості в різних видах діяльності. Розвиток емоційної компетентності та емоційного інтелекту постають необхідними умовами психологічного здоров'я особистості загалом та зокрема – її ефективності у міжособистісній взаємодії та діяльності.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту є запорукою успішного особистісного становлення і досягнення самореалізації, гармонійних

міжособистісних стосунків з оточуючими. Разом з цим наслідки емоційної неосвіченості полягають у значному збільшенні міжособистісних конфліктів, зростанні випадків депресії, жорстокості, насильства. Тому розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці може розглядатися як фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому.

У психологічних дослідженнях українських науковців проблема емоційного інтелекту стала вивчатися порівняно нещодавно, найбільш відомими є праці І. Аршави, О. Власової, С. Дерев'янка, Н. Ковриги, Т. Кириленко, Е. Носенко та ін. Сучасні науковці І. Войціх, С. Дерев'янка, С. Дубовик, Т. Дрбчук, О. Джеджера, Н. Діомідова, Є. Карпенко, А. Козлова, А. Костюк, О. Льошенко та інші приділяли увагу розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Однак малодослідженими залишаються аспекти вивчення емоційного інтелекту як чинника стресостійкості в осіб юнацького віку, які стали вимушеними переселенцями у межах країни чи виїхали за кордон. Відповідно до вказаного, для дослідження обрано актуальну тему: **«Емоційний інтелект як чинник стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку».**

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект в юнацькому віці.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційний інтелект як чинник стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури розкрити сутність і структуру емоційного інтелекту; розглянути характеристики стресостійкості та її розвитку в юнацькому віці;

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та визначити вибірку (внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку) для проведення емпіричного дослідження

3. Емпірично дослідити емоційний інтелект як чинник стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку;

4. Розробити програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку та визначити його ефективність.

Гіпотеза полягає у припущенні про існування зв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту в мігрантів юнацького віку. Передбачаємо, що стрес в житті внутрішніх і зовнішніх мігрантів впливає на емоційне самопочуття, на розвиток уважності до своїх та чужих емоцій, здатності регулювати власні емоційні реакції (емоційний інтелект). І, водночас, рівень емоційного інтелекту впливає на стресостійкість (чим вищим є рівень емоційного інтелекту юнаків, тим більш вони є стресостійкими).

Методи дослідження.

- теоретичні: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення основних положень психологічних досліджень з досліджуваної проблеми

- емпіричні: психодіагностичні методики; якісний та кількісний аналіз емпіричних даних; методи математичної статистики (методи кореляції, кластерного аналізу та оцінки значимості різниць у групах).

В процесі емпіричного дослідження використано такі методики:

- Методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) (для діагностики розвитку емоційного інтелекту);
- «Методика диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга в адаптації Т. Балашової) (для діагностики депресивних станів респондентів);
- «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (для визначення рівня стресостійкості);

- Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) (для встановлення копінг-стратегій респондентів).

Емпірична база дослідження. Вибірка опитуваних включає 100 осіб (50 внутрішніх мігрантів юнацького віку, 50 зовнішніх мігрантів юнацького віку). вік опитуваних – від 16 до 20 років.

Наукова новизна:

- *розроблено методику* проведення дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку;

- *набуло подальшого вивчення* методичне забезпечення для розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді;

Теоретичне значення роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей вивчення емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку; уточненні психологічних аспектів організації роботи з розвитку емоційного інтелекту та формування стресостійкості в осіб юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої та апробованої програми тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку у роботі практичних психологів, які надають допомогу особам юнацького віку в умовах внутрішньої чи зовнішньої міграції, для підвищення їх стресостійкості та розвитку емоційного інтелекту.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (99 найменувань) і додатків (7 шт.). ілюстрована за допомогою 15 рисунків і 16 таблиць. Основний зміст роботи викладено на 88 сторінках, загальний обсяг роботи складає 140 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Сутність і структура емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях

Сучасний стан вивчення проблеми емоційного інтелекту розкриває його як важливу складову успішності життєдіяльності, міжособистісних взаємин, досягнення високих результатів у професійній та особистісній самореалізації.

Термін «емоційний інтелект» увійшов до наукового обігу на початку 90-х рр. ХХ ст. завдяки працям американських дослідників П. Саловея та Дж. Майєра і означав здатність людини усвідомлювати і визнавати власні почуття і почуття інших, здібність управляти своїми емоціями і емоціями інших людей.

Найбільше досліджень присвятив емоційному інтелекту Д. Гоулман [95], який наголошував, що особистісна ефективність людини значно залежить не скільки від інтелекту (IQ), скільки від уміння керувати власними емоціями (EQ). На його думку, емоційний інтелект слід трактувати як комплекс навичок та здібностей людини у сфері розуміння, розпізнавання (диференціації) своїх і чужих емоцій або відчуттів, а також у сфері контролю чи керівництва своїми переживаннями та емоціями і почуттями інших людей [95].

У сучасних психологічних дослідженнях емоційний інтелект розглядається насамперед як здатність людини аналізувати свої емоції, керувати ними, уміння визначати емоції інших та уміння керувати емоціями інших людей (Е. Носенко, Н. Коврига та ін.).

У широкому розумінні емоційний інтелект розуміється як здатність людини диференціювати позитивні й негативні почуття, а також знання про те, як змінити свій емоційний стан з негативного на позитивний [14, с. 144].

Т. Мацевко та О. Куций відзначають, що емоційний інтелект визначається як «емоційно-інтелектуальна діяльність; як вміння діяти у взаємозв'язку із внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань; як вміння ефективно контролювати емоції і використовувати їх для покращення мислення» [55, с. 215].

На думку О. Мельничук, емоційний інтелект особистості – психологічне утворення, яке має подвійну природу та, з однієї сторони, пов'язане з когнітивними здібностями, а з іншої, – з емоційними особливостями людини. Узагальнюючим у її розумінні є визначення емоційного інтелекту як спеціальної здібності, яка визначає здатність людини розуміти власний емоційний світ та управляти своїми емоціями, а також здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми [56, с. 80].

Як відзначає А. Чернявська, людина, якій притаманний великий набір різних здібностей та компетенцій, та котра здатна відноситись до них як до засобів навіть в стані стресу є більш пристосованою до адекватного реагування на виклики реальності. При цьому дослідниця наголошує, що «емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворенням, що зумовлює успішність міжособистісної взаємодії, забезпечує адекватну самооцінку, формує позитивне мислення, а також лідерські здібності, що ґрунтуються на усвідомленні значущості емоцій та вмінні ними керувати» [87, с. 137].

У дослідженні Е. Носенко та Н. Ковриги емоційний інтелект розглядається як «інтегральна властивість особистості та складова її внутрішнього світу, як форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу, що відображає ціннісне значення емоційного інтелекту» [62, с. 10].

А. Костюк вказує, що емоційний інтелект виконує такі функції:

1. Інтерпретативна, адже ЕІ допомагає людині продуктивно розпізнавати емоційну інформацію (вирази обличчя, інтонація голосу), що сприятливо впливає на накопичення і систематизацію знань, набуття свого емоційного досвіду.

2. Регулятивна, ЕІ сприяє відчуттю емоційного комфорту та адекватному зовнішньому відображенню емоцій людини.

3. Адаптивна і стресозахисна, ЕІ допомагає актуалізувати та стимулювати психічні резерви людини у стресових ситуаціях.

4. Активізуюча, ЕІ забезпечує гнучку здатність людини пристосовуватися до інших у спілкуванні [41, с. 87].

Емоційний інтелект – це стійка інтегральна категорія в структурі інтелектуальної та емоційно-вольової сфери людини, до функцій якої належить забезпечення успішності діяльності особистості, а також процесів її внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії. До ключових ознак емоційного інтелекту відносяться:

- усвідомлення власних почуттів,
- емоційна поінформованість,
- емпатія,
- самомотивацію,
- здатність ідентифікувати емоції інших людей, яка розгалужується на два напрямки: а) розуміння емоцій та б) емоційну саморегуляцію.

Головні функції емоційного інтелекту С. Дерев'янка вбачає в забезпеченні успішності діяльності людини, зокрема і професійної [18, с. 13].

За даними О. Льошенко, «емоційний інтелект включає: здатність адекватно сприймати, оцінювати та виявляти власні емоції; здатність продукувати почуття, які сприяють мисленню; здатність розуміти емоції та знання щодо емоцій, здатність регулювати емоції, щоб сприяти своєму емоційному та інтелектуальному зростанню» [49, с. 122].

О. Кочарян пов'язує емоційний інтелект з поняттям «емоційної зрілості» особистості, і приділяє увагу аналізу критеріїв емоційної зрілості, до яких відносить:

- здатність сприймати, розуміти, усвідомлювати емоції (власні та інших людей); здатність їх представляти вербально і не вербально;

- здатність адекватно виражати емоції, і почуття у різних ситуаціях взаємодії з предметним та інтерперсональним світом, враховуючи суспільно-моральні норми вияву емоцій, рольову адекватність цих емоцій до реальної ситуації, та власний емоційний стан;

- здатність усвідомлювати і приймати свої емоції, брати за них відповідальність;

- здатність до вияву емпатії; здатність поставити себе на місце іншої людини та відчувати її радість чи біль, здатність поспівчувати їй, підтримати і допомогти;

- здатність природно, спонтанно виявляти свої емоції в міміці, жестах, інтонації тощо [42, с. 143].

За даними М. Кузнецова та Н. Діомідової, у сучасних роботах представлено дві моделі емоційного інтелекту: 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання і емоцій; 2) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини) [44, с. 7].

Перша модель, авторами якої є Дж. Майєр та П. Саловей, представляє структуру емоційного інтелекту через компоненти основних некогнітивних знань (емоційна компетентність) і навичок (здатність контролювати і регулювати зовнішні прояви емоцій і почуттів) [99, с. 84].

Грунтовніше дослідивши емоційний інтелект, Дж. Мейєр та П. Саловей визначили його як «здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях», та побудували розширену ієрархію здібностей, де названі компоненти стосуються як власних здібностей особистості, так і емоцій інших людей:

1) ідентифікація емоцій (сприйняття емоції, розрізнення, адекватне вираження, диференціація справжніх емоцій та їх імітації);

2) використання емоцій для вдосконалення мислення та діяльності (здатність спрямовувати емоції для коригування уваги, здатність викликати потрібні емоції для здійснення діяльності, керувати настроєм та ін.);

3) розуміння емоцій (здатність усвідомлювати емоції, розуміти зв'язки між ними, динаміку їх переживання, причини виникнення, розрізняти вербальну інформацію про емоції);

4) управління емоціями (здатність до самоконтролю та саморегуляції емоційних реакцій, зниження інтенсивності переживання негативних емоцій, усвідомлення модальності емоцій (негативні, позитивні), здатність до вирішення емоційних проблем тощо).

Відтак структурна «модель здібностей» включає в себе чотири компоненти емоційного інтелекту: ідентифікація емоцій; використання емоцій для вдосконалення мислення та інтелектуальної діяльності; розуміння емоцій; управління емоціями. Кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, але й на розуміння емоцій інших людей.

За останніми науковими розробками вчених Дж. Мейера, П. Саловея і Д. Карузо, модель EQ містить у собі такі компоненти:

1. Ідентифікація й вираження емоцій: власних (вербальне або невербальне); інших людей (невербальне сприйняття або емпатія);

2. Регуляція емоцій: власних; інших людей;

3. Використання емоцій у мисленні й діяльності: гнучке планування; творче мислення; переключення уваги; мотивація;

4. Керування своїми емоціями й почуттями інших людей [8, с. 144].

За концепцією Г. Гарднера, у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти. Перший

має такі складники, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність [93].

У 1990-ті роки також з'явилися й інші моделі ЕІ (Д. Гоулман, Р. Бар-Он та ін.). Зокрема, модель Д. Гоулмана включає раніше обґрунтовані Дж. Майєром та П. Саловесем компоненти, які доповнено наступними: ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. На думку Д. Гоулмана, структуру емоційного інтелекту визначають чотири основні елементи – емоційна самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість (емпатія), управління стосунками (здатність до управління емоційним станом інших людей) (рис. 1.1.). Ці компоненти об'єднують у собі групу знань, умінь, здібностей та здатностей, описаних вище.

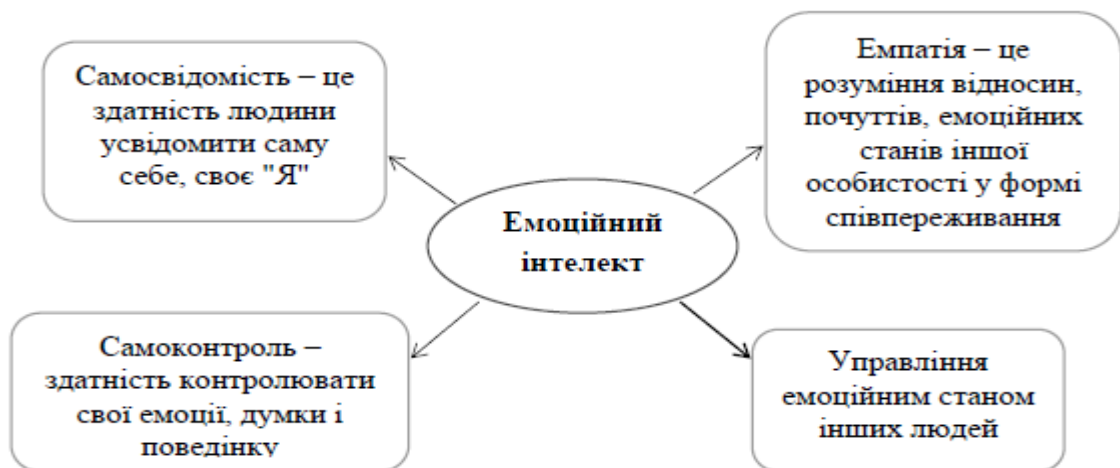


Рис. 1.1. Структура емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом [95])

У найбільш повному варіанті модель емоційного інтелекту від Д. Гоулмана містить у собі такі складові:

1. Особистісні навички:

- самосвідомість (емоційна самосвідомість, точна самооцінка, упевненість у собі);
- самоконтроль (приборкання емоцій, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм);

2. Соціальні навички:

- соціальна чуйність (співпереживання, ділова поінформованість, люб'язність);

- керування міжособистісними відносинами (наснага, вплив, допомога в самовдосконаленні, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, зміцнення особистих взаємин, командна робота й співробітництво) [21].

В загальному вигляді модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она [91] складається з 15 компетенцій особистості, які можна згрупувати в п'ять загальних за тематикою сфер:

- 1) внутрішньоособистісна сфера включає в себе такі здібності особистості: асертивність; емоційний самоаналіз; незалежність; самооцінка, самоповага; самоактуалізація

- 2) до сфери міжособистісних відносин належать такі компетенції: емпатія; соціальна відповідальність; міжособистісні відносини;

- 3) сфера адаптивності особистості включає в себе такі здібності людини: уміння вирішувати проблеми; оцінка дійсності; гнучкість;

- 4) сфера управління стресом передбачає вміле володіння людиною такими компетенціями, як: опірність до стресу; контроль імпульсивності;

- 5) сфера загального настрою включає в себе такі компоненти здібностей особистості: задоволеність життям; оптимізм [79, с. 124-127].

В той же час, науковці М. Кузнєцов та Н. Діомідова відзначають дуже широке значення моделі Р. Бар-Она, оскільки вона визначає ЕІ як «усі некогнітивні здібності, знання та прояви компетентності, що допомагають людині можливість успішно справлятися із стресовими ситуаціями» [44, с. 12].

Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність не когнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища [90]. На нашу думку, таке визначення частково співзвучне поняттям життєстійкості і здатності

вирішувати стресові ситуації найбільш оптимальним шляхом. Очевидно, що емоційний інтелект пов'язаний із стресостійкістю та раціональною поведінкою в напружених ситуаціях.

У праці Є. Карпенка розглядається емоційний інтелект в аспекті життєздійснення особистості. Дослідник зауважує, що «розвиток внутрішньоособистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту здійснюється завдяки:

1) розумінню і опосередковано – інтерпретації та характеризується виразним інтрапсихічним спрямуванням;

2) інтерпретації і опосередковано – розумінню та характеризується переважно екстрапсихічним спрямуванням» [29, с. 170].

На думку Є. Карпенка, «емоційний інтелект особистості функціонує у трьох модусах дискурсу її життєздійснення: інтернальному, екстернальному та інтегративному, і включає розуміння емоцій, їх інтерпретацію та осягнення /творення смислу. В контексті життєздійснення розуміння виконує ідентифікаційно-оцінну функцію, що має на меті встановлення конгруентності інтра- та екстрапсихічних стимулів на трьох рівнях ідентичності (ситуативному, характерологічному і базовому). Інтерпретація тісно пов'язана з розумінням і в процесі життєздійснення виконує функцію знаходження смислу в просторі інтерперсональної взаємодії» [29, с. 170].

В дослідженні С. Дерев'янка вказано, що для осіб з високим рівнем EQ характерні способи емоційного реагування, пов'язані з прийняттям проблем і акцентуванні на їх вирішенні, активна позиція. А для респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту властиві способи емоційного реагування, пов'язані з запереченням проблем і самозахисними тенденціями [18].

Схожу думку висловлює О. Льошенко, відзначаючи високу роль ЕІ у спричиненні життєвих успіхів, що полягає у здатності особистості адекватно розпізнавати витоки емоцій своїх та оточуючих, здійснювати на основі цього

самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми та виявляти наполегливість у досягненні власної мети [48, с. 51].

Розвинений емоційний інтелект впливає на життєвий успіх особистості, адже включає в себе: готовність суб'єкта мобілізувати себе на активну діяльність (внутрішньоособистісний EI), вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, запобігання виникненню конфліктів через регулювання емоційної експресивності (міжособистісний EI), здатність до саморегуляції [88, с. 10].

За результатами досліджень С. Дубовик, Т. Драбчук, успішність будь-якої діяльності лише на 33% визначається технічними навичками, знаннями та інтелектуальними здібностями, а на 67% – емоційною компетентністю [24, с. 13].

Науковці А. Гацько та О. Смігунова відзначають важливість сформованого EI в лідерській позиції сучасної людини. Вони вказують, що «увага до своїх емоцій та емоцій оточуючих, їх розуміння, здатність стримування негативних та адекватне використання позитивних емоцій, допомагає розвивати конструктивні соціальні навички, здійснювати позитивний вплив на інших людей, що є необхідними якостями сучасного лідера, готового до налагодження командної роботи» [11, с. 65].

Проблемі розвитку емоційного інтелекту досліджують українські вчені С. Дерев'янка, Т. Зайчикова, О. Милославська, А. Подорожня, Г. Свідерська та інші, які встановлюють прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та успішністю особистості, визначають емоційний інтелект як складову її комунікативної компетентності, успішності в життєдіяльності [63, с. 17].

Приділяючи увагу вивченню біологічних передумов формування емоційного інтелекту особистості, О. Лящ вказує, що емоційна сприйнятливості дитини є частково спадковою, і у випадку слабого свого розвитку передбачає незрілі почуття. Для дітей, які мають високорозвинену

емоційну сприйнятливість, характерне поєднання задоволення особистих потреб з інтересами суспільства. Дослідниця вважає, що емоційна сприйнятливість пов'язана з ефективною обробкою інформації, що стосується емоцій [52, с. 212].

Також до вроджених задатків емоційної чутливості та формування емоційного інтелекту відносяться властивості темпераменту. Такі особливості темпераменту, як нейротизм, екстраверсія і свідомість, за даними дослідниці О. Лящ, тісно пов'язані із проявами емоційності дитини, передбачають когнітивний аналіз емоційної інформації (наприклад, екстраверти володіють високим проявом емоційності).

Розглядаючи роль рівня емоційності батьків як передумови розвитку ЕІ в дітей, О. Лящ зазначає, що емоційність матері і батька діє опосередковано – як «збагачене середовище», в якому дитина може придбати необхідні для її адаптації знання, навички і розвинути впевненість в своїй емоційній компетентності. Найбільш значущим фактором впливу такого середовища для дитини є мати, яка проводить з дитиною більше часу, ніж батько. У Підлітковому та юнацькому віці, коли сім'я відходить на інший план у впливі на дитину, роль збагаченого середовища для розвитку ЕІ виконує група ровесників. Цим і пояснюється важливість групового впливу на підлітків та юнаків порівняно з сімейними зв'язками [52, с. 212].

Набутими (соціальними) передумовами формування емоційного інтелекту, як було зазначено, є ступінь розвитку самосвідомості дитини, її впевненість у своїй емоційній компетентності. Як засвідчує Е. Носенко, емоційні реакції батьків та найближчого оточення не тільки виступають як умови для формування емоційності дитини, але і є орієнтирами для її самоставлення і самооцінки. Основи реалістичного самосприйняття закладаються на ранніх стадіях онтогенезу, визначаючись вихідним прийняттям дитини з боку батьків [62, с. 96].

Все це впливає на розвиток саморегуляції та самоконтролю дитини, що базуються на основі її впевненості у своїй емоційній компетентності (тобто в основі уявлень людини про те, чи може вона розуміти емоції, керувати ними і міжособистісними взаємодіями). Отже, рівень розвитку самосвідомості, який керує саморегуляцією та самоконтролем, виступає як передумова управління власними емоціями [52, с. 213].

У багатьох психологічних дослідженнях українських науковців також доводиться, що сім'я має визначальний вплив на розвиток емоційного інтелекту дітей, а саме стилі сімейного виховання, емоційне прийняття батьками дитини, а також те, чи є сім'я повною чи неповною, благополучною чи неблагополучною.

Дослідниця Є. Іванова вивчала взаємозв'язок емоційного інтелекту підлітків та особливостей їх сімейних стосунків. Дані її емпіричного дослідження показують, що взаємини з батьками, батьківський контроль, а також рівень тривожності та самооцінки є провідними чинниками в розвитку емоційного інтелекту дітей. На її думку, основним предиктором формування високого рівня емоційного інтелекту є те, як оцінює і сприймає підліток сімейну ситуацію та своє місце в ній [27, с. 52].

Відтак розвиток ЕІ є важливою психологічною проблемою, яка заслуговує на практичне вивчення і пошук шляхів його формування й оптимізації. Досліджуючи особливості формування емоційного інтелекту, С. Дерев'янка виявила деякі вікові особливості розвитку цієї якості: в міру набуття життєвого досвіду емоційний інтелект розвивається у період юності та зрілості [18, с. 82].

Разом з цим, як зазначає Н. Назарук, розвиток емоційного інтелекту має кількісний і якісний характер: в онтогенетичному вимірі зростає здатність особистості розпізнавати емоції інших людей і розуміти складні відтінки власних емоційних переживань, тобто зростає рівень її емоційного інтелекту [58, с. 213].

Відповідно до результатів емпіричного дослідження О. Власової, «емоційно обдаровані» юнаки легко вживаються в колективі, часто здобувають статус лідера, добре адаптуються до нових умов, сприяють поліпшенню соціально-психологічного клімату колективу, групи [8, с. 126].

У результаті дослідження емоційного інтелекту юнаків І. Войціх дійшла висновків, що: чим більш успішно та гнучко молода людина може управляти своїми емоціями, тим позитивніше вона сприймається іншими, тим кращою є її адаптація в колективі.

Також дослідниця довела, що розвиток показників емоційного інтелекту є чинником, що впливає на успішність молодих людей у міжособистісних взаємостосунках з іншими людьми, а незбалансованість, не узгодженість показників емоційного інтелекту негативно впливає на здатність юнаків досягати популярності у колективі, не дає займати бажану соціальну позицію в групі. Чим більш виразно юнак зрозуміє власні емоції, їх вираження, тим краще він буде виявляти позитивне, доброзичливе, толерантне ставлення до інших людей. Також для юнаків з розвиненим емоційним інтелектом властиві чуйність, сумлінність, відповідальність, висока орієнтація на співпрацю. Із розвиненим емоційним інтелектом також пов'язані характеристики пізнавальної та творчої сфери, зокрема, при високому ЕІ юнаки демонструють вищу допитливість і здатність навчатися, оволодівають творчим досвідом вирішення складних проблем, засвоюють соціальний досвід взаємодії з оточуючим світом [10, с. 10].

У працях О. Джеджери [20], Н. Діомідової [21; 22], А. Козлової [32] підтверджено прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку ЕІ та успішністю людей, визначено емоційний інтелект як складову комунікативної компетентності, успішності в життєдіяльності [32, с. 17].

За свідчення І. Макарової, емоційний інтелект підвищується в міру набуття життєвого досвіду, у період юності і зрілості. Це означає, що у дитини рівень емоційного інтелекту свідомо нижчий, ніж у дорослого. І

вказує на потребу його розвитку, формування, підтримання. Дослідниця зауважує важливість розвитку емоційного інтелекту, починаючи з дитячого віку, щоб на момент юності й дорослості вже була закладена основа для його подальшого становлення [54, с. 228].

За свідченням І. Макарової, на формування емоційного інтелекту впливає розвиток таких особистісних якостей:

- емоційна стійкість – здатність психіки не піддаватися деструктивним емоційним навантаженням, а також здатність психіки долати стан надмірного емоційного тиску. Її значення для людини складно недооцінити, оскільки емоційно стійка людина здатна чинити опір сильним емоційним впливам, які можуть нанести руйнівний вплив на психіку. Емоційна стійкість не дозволяє людині потрапити в стан крайнього стресу, а також активізує увагу й життєвий тонус в умовах напружених ситуацій;

- позитивне чи негативне ставлення до себе залежить від рівня розвитку самосвідомості. Скромність, відчуття своєї гідності, відповідальність вказують на розвинену самосвідомість особистості;

- позитивне ставлення до інших людей виникає в комунікаціях між особистостями й обумовлене суспільними умовами життя, які проявляються в колективі;

- внутрішній локус контролю – це готовність бачити причину в собі, а не в оточуючих людях та випадкових факторах;

- емпатія – здатність людини на несвідомому рівні розуміти почуття й думки співрозмовника, співчувати йому, вміти бачити ситуацію з точки зору іншої людини, сприймати її внутрішній емоційний стан [54, с. 227-228].

За ствердженням Р. Кириченко, виділяються такі кроки у розвитку ЕІ:

- 1) перший крок до розвитку ЕІ – це усвідомлення своїх емоцій і знаходження «пускових кнопок», що запускають ці емоції.

2) другим кроком є спостереження за емоційними станами оточуючих людей і розвиток навички за вербальними і невербальними ознаками визначати, яку емоцію відчуває співрозмовник.

3) третій крок – управління своїми емоціями. Людина досконало володіє тільки одним способом управління емоціями – придушенням, однак емоції не зникають зовсім, а можуть виявитися в інших формах і зашкодити фізичному здоров'ю.

4) четвертий крок – управління емоціями інших людей, що включає цілий комплекс навичок, пов'язаний з умінням заспокоїти іншу людину, якщо та засмучена чи сердита, агресивна чи тривожна, а також протилежні вміння «заразити» позитивною емоцією інших людей [30].

С. Дерев'янка вважає, що розвивати емоційний інтелект доцільно за допомогою тренінгової роботи, при цьому необхідно проводити спеціальне навчання, спрямоване на розвиток емоційної компетентності учнів. Така робота може здійснюватися як через пряме навчання, так і через створення психологічного клімату, залучення учнів, вчителів та батьків у спільну діяльність. Психологічна робота за тренінговою програмою з розвитку емоційного інтелекту та забезпечення умов для формування емоційної компетентності учнів, за свідченням С. Дерев'янка, позитивно впливає на психічне здоров'я школярів, сприяє зниженню вживання ними алкоголю та куріння, зменшення антисоціальної поведінки [18, с. 80].

На думку Л. Колісник для розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці психологічну роботу варто спрямовувати «на досягнення таких завдань:

- підвищення в юнаків цінності емоційного світу – як власного, так і інших людей;
- підвищення особистісної емоційної компетентності – здатності ідентифікувати, усвідомлювати, розуміти, висловлювати власні емоційні прояви та керувати ними;

- зниження рівня напруженості психологічних захистів, пов'язаних з проблемами емоційного самовираження;
- поліпшення міжособистісної внутрішньої компетентності – здатності помічати та розуміти емоції інших, а також зважати і за потреби впливати на них» [34, с. 11].

Науковець Н. Назарук вважає, що найбільший ефект у розвитку емоційного інтелекту матимуть не монопрограми, а комплексні програми, спрямовані на розвиток соціальної компетентності, зміцнення інтелектуального, емоційного, соціального та фізичного здоров'я дітей і дорослих. Найпродуктивнішими методами розвитку емоційного інтелекту, за ствердженням Н. Назарук, є ігри, арттерапія, психогімнастика, когнітивно-поведінкова терапія, дискусійні методи, моделювання, рольові ігри, зворотній зв'язок, проектна діяльність та ін. [58, с. 212].

Ефективними у психологічній роботі з підвищення EQ є вправи на саморефлексію, навчання розрізняти емоції (спочатку свої, потім оточуючих людей), вправи на саморегуляцію, медитативні техніки, дихальні практики, релаксаційні комплекси, ігрові моделі, спрямовані на навчання конструктивним способам вирішення стресових ситуацій. Д. Гоулман і Р. Девідсон пропонують використовувати для розвитку всіх аспектів EQ також медитативні техніки. Вони стверджують і науково доводять, як техніки медитації змінюють розум, мозок і тіло людини. Методом наукового дослідження показують, як і які саме ділянки головного мозку реагують на стрес і емоційні стани. Як змінюються ці ділянки головного мозку після медитації. Такі зміни розширюють можливості людини в сфері розвитку власного емоційного інтелекту.

Як описують Д. Гоулман і Р. Девідсон після їх досліджень, в яких групи учасників виконують конкретні медитативні техніки протягом певного часу, у цих людей підвищується чутливість, здатність усвідомлювати і розрізняти свої емоції і почуття, керувати ними в стресових ситуаціях,

підвищує стійкість до стресів в цілому та здатність до емпатії тощо. На сьогоднішній день вже досить багато такої практики та стверджень про те, що розвиток емоційного інтелекту за допомогою технік медитації надає можливість підвищення ефективності діяльності та відкриває нові перспективи розвитку особистості в цілому.

Отже, емоційний інтелект визначається як здатність особистості усвідомлювати і визнавати власні почуття і почуття інших, здібність управляти своїми емоціями і емоціями інших людей. Розвиток ЕІ є важливою запорукою досягнення успішності і продуктивності діяльності у бідь-яких сферах життя людини. Оптимальним для особистісного розвитку в юнацькому віці є високий рівень розвитку емоційного інтелекту, що передбачає вміння розрізняти та розуміти емоції (свої та інших людей), вміння керувати власними емоціями, прояви позитивного стилю мислення, інтернального локусу контролю, здатності до управління власною життєдіяльністю та прийняття відповідальності за вчинки.

1.2. Характеристики стресостійкості та особливості її розвитку в юнацькому віці

В сучасних умовах швидко мінливого світу і внаслідок значної дії стресових ситуацій, серед яких найголовнішою є війна в Україні, дуже часто людина відчуває стрес, переживає негативні емоції. Проблема стресу стала повсякденною для життя кожного українця, який намагається адаптуватися до життя під час війни, до нових умов організації власної навчальної, професійної діяльності.

Чинником виникнення стресу є стресова ситуація, що трактується як «неординарна ситуація, обтяжена підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини». Потенційна стресовість ситуації пов'язується з її об'єктивною та суб'єктивною значимістю, а також із невизначеністю

позитивного чи бажаного результату. Найчастіше стресовою ситуацією виступає яка-небудь соціально-психологічна ситуація (порівняно із природними чи екологічними катастрофами, які трапляються значно рідше та викликають стресові переживання іншої глибини) [59].

На думку дослідниці Н. Пророк, «стрес (англ. stress – напруження) – це не специфічна реакція організму на певну ситуацію (наприклад, емоційний стрес – це захисна реакція організму, що спрямована на захист від впливу психічних чинників, які викликають надмірні емоції). Стресовими називаються ситуації, які вимагають певної функціональної перебудови організму, відповідної адаптації» [66, с. 27].

За ствердженням О. Вознюк, «стресова ситуація є психофізіологічним «потрясінням» організму, що обумовлюється меншою мірою негативними чинниками зовнішнього середовища і більшою – психолого-світоглядним негативізмом особистості. Тобто соматичні (організові) реакції на той чи інший стимул (подразник) зовнішнього середовища, в силу наявності практично невичерпних ресурсів механізму гомеостазу загалом не можуть вилитися в хвороби, однак значно підривають імунітет» [9, с. 118-119].

Особливо вплив стресу помітний зараз, коли інформаційний простір насичений неперевереними новинами, немає точності бачення того, що відбувається у зовнішньому світі, і багато інформаційних потоків виявляються спеціально спланованою психологічною операцією, щоб залякати населення або змусити його нервувати. Також до стресових реакцій призводять постійні повітряні тривоги, що супроводжуються ракетною і балістичною небезпекою, звуки військових дій, перебування у зоні бойових операцій та ін.

Існують такі ознаки стресової напруги безпосередньо у стресовій ситуації та після переживання стресу: неможливість зосередитися; занадто часті помилки в роботі; погіршується пам'ять; занадто часто виникає почуття втоми; дуже швидка мова; думки часто незмістовні; досить часто з'являються

болі (у різних частинах тіла: голові, спині, шлунку); підвищена збудливість; робота не приносить насолоди; втрата почуття гумору; зростає кількість сигарет, що викурюються; постійне відчуття недоїдання; зникає апетит – взагалі загублений смак до їжі; неможливість вчасно закінчити роботу [60, с. 59].

За даними Я. Федорової, поведінкові прояви стресу в житті людини можна розділити на 4 групи:

- 1) порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів);
- 2) зміна стилю життя (зміни в режим дня, порушення сну);
- 3) професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність);
- 4) порушення соціально-ролевих функцій (зростання конфліктності та агресивності) [82, с. 292].

Саме тому особливо важливою проблемою сучасності є формування стресостійкості особистості, яка змушена адаптуватися у новому, зміненому світі в умовах війни в Україні.

За ствердженням М. Стельмащук, «ресурсами, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями, є:

- 1) особистісні ресурси:
 - стійка і позитивна Я-концепція;
 - інтернальний локус контролю;
 - емоційна стійкість, стресостійкість;
 - високі ресурси когнітивної сфери;
 - схильність до емпатії;
 - здатність до афіліації;
 - оптимістична позиція особистості щодо життя, кохання, смерті, віри;
 - високо розвинена духовність;
 - стійка ціннісно-мотиваційна ієрархія тощо;

2) а також ресурси соціального середовища:

- соціальне оточення, в якому проживає людина;
- уміння знаходити, адекватно приймати соціальну підтримку, і надавати її іншим людям» [78, с. 671].

На думку Х. Стельмашук, «інтернальність, будучи своєрідним особистісним ресурсом, швидше допомагає людині у подоланні стресу, а екстернальність – навпаки, частіше є дестабілізуючим чинником» [78, с. 678].

Крім того, дослідниця зауважує, що «комунікативними особистісними ресурсами, що впливають на поведінку людини, є афіліація і емпатія. Саме тому блокування афіліації викликає почуття самотності, ізолюваності, відчуженості, що тільки посилює стрес. Афіліація тісно пов'язана з емпатією, що визначається як розуміння чужого емоційного стану, співпереживання, проникнення в емоції іншої людини. Емпатія є цілісним процесом, що включає фізіологічний, когнітивний і мотиваційний, кінестетичний, афективний компоненти, суттєво і позитивно впливає на якість спілкування і позитивні особистісні зміни. Вона є одним компонентом у розвитку соціального взаєморозуміння, оптимальної соціальної поведінки та є запорукою успішного подолання стресу» [78, с. 679-680].

Х. Стельмашук вказує на оптимальний вплив соціальної підтримки на здатність людини долати стреси. Зокрема, вона наголошує, що «люди, які отримують ефективну соціальну підтримку від своєї сім'ї, друзів, значущих та авторитетних знайомих, а також соціальних співтовариств, мають міцне здоров'я, легше справляються зі стресами, вони значно стійкіші до захворювань» [78, с. 680]. Соціально підтримуючий процес, на думку дослідниці, відіграє важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій, та «включає три складові:

- здатність особи знаходити людей, які готові надати допомогу – пошук соціальної підтримки;

- наявність таких людей і структур, що здатні надати підтримку (сім'я, друзі, значущі інші, члени громадських організацій);
- здатність людини приймати допомогу від оточуючих – сприйняття соціальної підтримки» [78, с. 680].

Проте найголовнішою якістю, яка допомагає успішно долати стреси, є стресостійкість.

За даними В. Корольчук, стійкість до стресу розуміється як «здатність організму зберігати нормальну, продуктивну працездатність, зберігати потрібний ступінь адаптації до впливу екстремальних чинників середовища. Стресостійкість характеризує стан тривалої опірності організму до фізичного, емоційного та психічного напруження, і навіть виснаження, що викликається включеністю людини в емоційно-напружені і стресові ситуації» [39].

Найчастіше виділяють наступні компоненти стресостійкості: емоційний; когнітивний; поведінковий і наступні її показники: «збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної саморегуляції; досягнення життєвих цілей; збереження працездатності і якості виконуваної діяльності; збереження здоров'я» [25, с. 94].

Але такий перелік структурних компонентів стресостійкості, на думку Г. Дубчак, не є вичерпуючим. Вона пропонує розглядати стресостійкість у відповідності з рівнями розвитку людини як індивіда, як особистості, як індивідуальності, як суб'єкта діяльності [25, с. 94].

Дослідниця О. Бінецька [3] розглядає стресостійкість як властивість особистості, що складається із сукупності елементів (рис. 1.2).

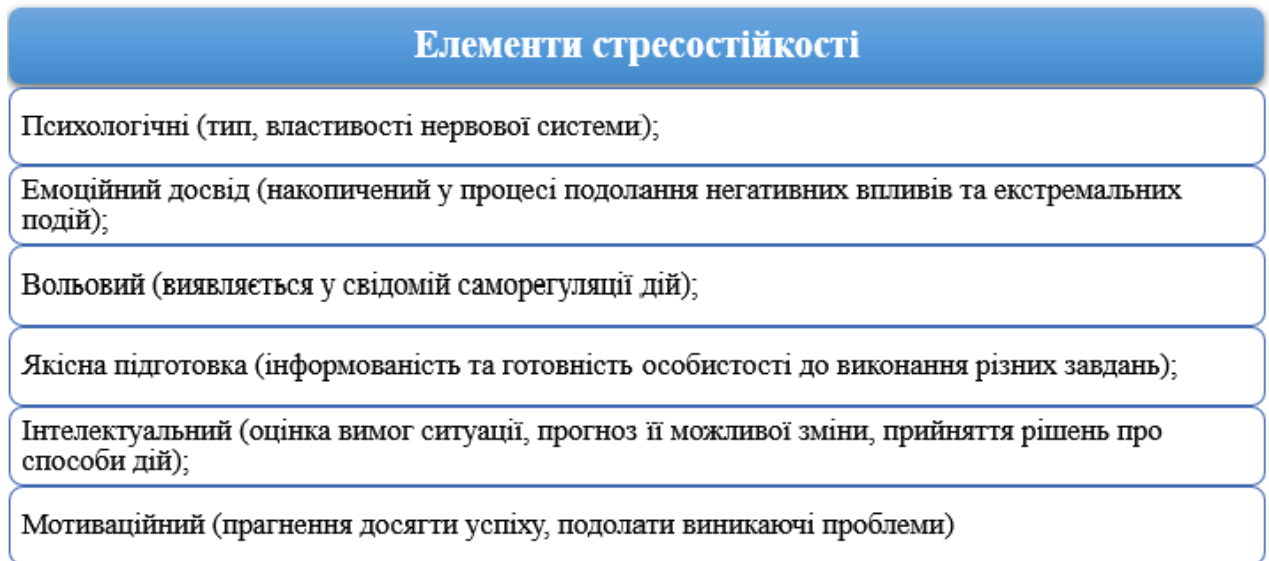


Рис. 1.2. Елементи стресостійкості (за О. Бінецькою [3])

Детермінантами первинної стресостійкості особистості В. Корольчук називає: «швидкість опрацювання інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність та продуктивність діяльності» [38, с. 13].

У той же час О. Поліщук надає великого значення особистісному компоненту стресостійкості. Він вважає, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами. Відтак існує реальна можливість прогнозування міри чутливості особистості до стресорів різної модальності [70].

Ресурси стресостійкості, які допомагають особистості успішно справитися із поточними проблемами та подолати стреси, також поділяються на внутрішні і зовнішні (рис. 1.3.):

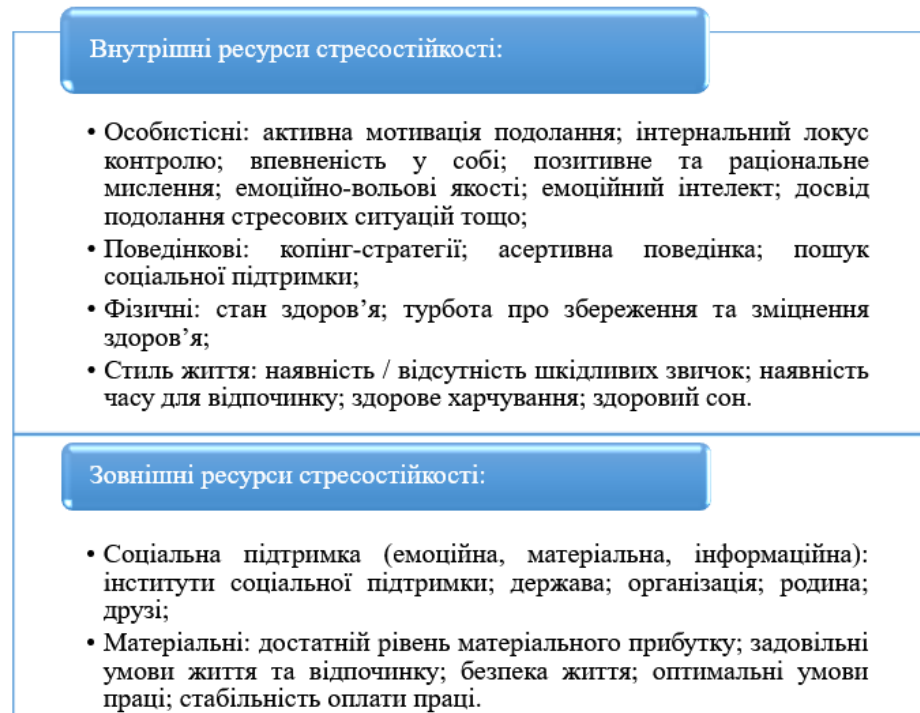


Рис. 1.3. Ресурси стресостійкості (авторська розробка, з опорою на праці В. Корольчук [39], Л. Наугольник [59])

Поряд з особистісними якостями, що впливають на формування стресостійкості, важливими є характеристики соціального оточення, які, на думку В. Корольчук, є «модераторами стресу». Соціальна підтримка впливає на поведінку людини як у стресовій ситуації, так і після неї, коли вона переживає наслідки і вплив стресу на своє життя [39].

Дослідниця Я. Овсяннікова вважає, що фактори, які допомагають долати стреси, поділяються на «фактори соціального середовища – ті, що підтримують самооцінку; сприяють самореалізації; підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму» [65, с. 87]. Важливого значення дослідниця надає психологічній підтримці соціального оточення у моменти стресу (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах і т.п.)

Також, на думку Я. Овсяннікової передумовами формування стресостійкості є внутрішні фактори особистості [65, с. 87-88] (рис. 1.4.):

Передумови формування стресостійкості:

1. Особистісні: свідомість; розуміння, відчуття сенсу життя, осмисленість діяльності й поведінки; установка на власний контроль над життям; усвідомлення соціальної приналежності до певної групи;
2. Ставлення особистості: оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації; філософське ставлення до важких ситуацій; погодженість образів Я; достатньо висока самооцінка; упевненість, незалежність у відносинах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших.
3. Когнітивна сфера: розуміння життєвої ситуації й можливість її прогнозування; раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації; адекватна оцінка свого навантаження і ресурсів; досвід подолання важких ситуацій.
4. Емоційна сфера: домінування позитивних емоцій; переживання успішності самореалізації; бажане емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання почуття згуртованості, єдності.
5. Поведінкова сфера: поведінкова активність; ефективна вольова регуляція; використання ефективних способів подолання труднощів.
6. Комунікативна сфера: відкрите спілкування, толерантність; стійкі міжособистісні ролі; задовольняючий статус у групі й соціумі.

Рис. 1.4. Передумови формування стресостійкості (за Я. Овсянніковою [65])

За ствердженням Я. Овсяннікової, «при сприятливому вияві всіх позитивних вищевказаних якостей і факторів у людини домінує резистентний психічний стан і гармонічний настрій (стійкий, підвищений, оптимістичний). При несприятливому впливі негативних якостей і факторів, домінуючий стан особистості – стан дезадаптації, стресовий або депресивний (апатія, зневіра або високе напруження, тривога й т.д.) і дисгармонійний настрій (нестійкий, знижений, тривожний)» [65, с. 88].

І навпаки, якщо соціальна підтримка надана вчасно і є продуктивною – людина швидше впорається із наслідками впливу стресогенних факторів, і легше адаптується до змін середовища, трудової чи навчальної діяльності.

За даними В. Корольчук, стресостійкість є важливою особистісною властивістю, інтегративним особистісним конструктом, який комплексно виконує такі функції:

- спрямування особистості на подолання бар'єрів і перешкод, вирішення проблем;
- виконує актуалізацію діяльності людини в екстремальних, напружених умовах;
- допомагає стабілізувати внутрішні механізми емоційно-вольової саморегуляції в людини;
- підвищує здатність до відновлення високої професійної мотивації, яка була втрачена чи знижена внаслідок впливу стресових подій [40, с. 259].

Опираючись на погляди В. Корольчук [39], О. Кочаряна і М. Півень [42], В. Крайнюк [43], Я. Овсяннікової [65], Н. Павлович [68], В. Федорчук [83] та інших науковців, можемо зробити узагальнюючий висновок, що стресостійкість розуміється як інтегральне утворення особистості, що обумовлюється наявністю у неї певних властивостей та якостей, що визначально впливають на стійкість людини до екстремальних чинників. Найбільш впливовими на формування стресостійкості є особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики, серед яких виділяються:

- властивості темпераменту (наприклад, сангвініки значно легше реагують на стрес та швидше знаходять вирішення проблем, чим холерики, які надають перевагу негайному емоційному відреагуванню, відрізняються емоційною збудливістю, чи які меланхоліки, які зациклюються на пошуку винних і заглиблюються у переживання, самокритику);
- певні риси характеру (наприклад, відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість, які допомагають докладати зусиль для вирішення виникаючих проблем; дисциплінованість і сила волі, які стимулюють людину доводити справи до кінця; самоконтроль, що дозволяє контролювати перебіг виконання поставлених завдань, визначати

дотримання плану і вчасно вносити корективи у цей план виконання і досягнення цілей, що спрямовані на вирішення проблеми, подолання стресу);

- мотиваційно-потребнісна сфера (маючи стійкі мотиви на розвиток особистості та емоційного інтелекту, індивід буде докладати належних зусиль для самовдосконалення, а тому свідомо розвиватиме свою стійкість до стресів, намагатиметься запобігати їх негативному впливу на свій психоемоційний стан та продуктивність діяльності);

- рівень тривожності (що є протилежною особистісною властивістю, що не дає формуватися стресостійкості. Маючи високий рівень тривожності, людина гостро реагує на будь-які зміни в середовищі, умовах навчання, роботи, виживання, відповідно – вона має високу стрес-чутливість). Наприклад, у праці О. Кочарян, М. Півень [42] багато уваги надаються формуванню емоційної компетентності і зрілості особистості, де доведено негативний вплив особистісної тривожності на формування стійкості до стресів і переживань. Саме тому для формування стресостійкості особистості, насамперед потрібно знижувати тривожність, вчити розслаблюватися, оволодівати техніками самозаспокоєння та ін.

- локус контролю (маючи інтернальний локус контролю, людина відчуває себе «господарем життя», творцем власної життєдіяльності, що дає змогу свідомо підходити до вирішення проблем, докладати належних зусиль для виконання поставлених завдань, досягнення цілей). Такі люди схильні адекватно оцінювати власні успіхи, вбачають власну відповідальність у їх досягненні, а при невдачах – аналізують помилки та виправляють їх. Інтернальний локус контролю допомагає формуватися стресостійкості, обумовлює її свідомий вияв як у когнітивній, так і в поведінковій діяльності людини. На противагу людям з цим локусом, особистості з екстернальним локусом контролю – легковажні, оптимістичні, готові до активної взаємодії з іншими людьми, яких залучають до вирішення власних проблем. Однак також люди-екстернали менше відповідальні, і не настільки сумлінні при

досягненні поставлених цілей, можуть покинути виконання завдання, стикнувшись із невдачею. При недосягненні успіхів – шукають винного, власні невдачі пояснюють впливом обставин, погоди, волі, Всесвіту, Божого провидіння чи впливу інших людей. Такі люди можуть бути стресостійкими і не надто переживати через вплив стресових ситуацій, однак при виникненні складних проблем не завжди досягають успіхів через власне легковажність і недостатню відповідальність.

- самооцінка (як завищена, так і занижена самооцінка перешкоджають формуванню стресостійкості. При завищеній самооцінці людина активно намагається вирішити стресові ситуації, однак не здатна приймати власні невдачі. Часто переоцінює власні можливості, а тому береться за неймовірно складну роботу. При заниженій самооцінці індивід не впевнений у власних силах, а тому всіляко буде уникати стресових ситуацій та відповідальності за їх вирішення, що також не допомагає долати проблеми. Тільки адекватна позитивна самооцінка, знання своїх сильних сторін і ресурсів допомагають раціонально аналізувати різні події навколишнього світу, вміло визначати свої можливості у подоланні проблем, досягати відповідних успіхів).

- інтелектуальний рівень особистості (при високо розвинених інтелектуальних здібностях людина має змогу не тільки краще зрозуміти умови стресової ситуації, а й опрацювавши необхідну інформацію, прийняти найбільш адекватне рішення для її подолання. Крім того, у праці Н. Павлович [68] засвідчено, що для формування стресостійкості людина має володіти певним когнітивним стилем мислення, що допомагає швидко опрацювати вхідну інформацію, високо розвиненими властивостями уваги, уваги і пам'яті, що дають змогу швидко концентруватися на проблемі, пошуку творчих та альтернативних рішень).

- комунікативний потенціал суб'єкта (на нашу думку, володіючи комунікативними вміннями встановлювати і підтримувати гармонійні взаємовідносини з іншими, людина може досягти згоди з ними, що важливо

для спільного вирішення проблеми; конструктивно подолати виникаючі конфлікти, налагодити співпрацю у процесі подолання стресових ситуацій).

За переконанням Л. Індиченко, індивідуально-типологічні особливості нервової системи людини та властивості особистості мають важливий вплив на здатність людини до саморегуляції психічних станів. Саме ці вказані властивості визначально впливають на те, як особистість реагує на стрес-чинники навколишнього світу, як намагається адаптуватися у зміненому середовищі чи активно докладає зусиль щодо його зміни (відповідно до своїх інтересів) [28].

Дослідниця Л. Індиченко зауважує, що людям з високою силою нервової системи властиві вищі показники стресостійкості, вони більш витривалі у стресових ситуаціях, на відміну від людей, які володіють слабкою силою нервової системи. Також вона вказує, що оптимістично налаштовані, життєрадісні люди мають більші показники стресостійкості та здатні зберігати самоконтроль і критичність мислення у важких стресових ситуаціях [28].

У праці В. Корольчук вказано чинники, які сприяють і перешкоджають формуванню стресостійкості (рис. 1.5.) [40, с. 257]. Відповідно до вказаного під час психологічної діяльності слід розвивати особистісні якості юнаків, які сприяють розвитку стійкості до стресів, а також докласти зусиль для формування у них суб'єктивно-діяльнісної позиції, усвідомленого ставлення до необхідності самостійної роботи з підвищення стресостійкості, набуття навичок успішного опору стрес-чинникам, вибору найбільш адекватних копінг-стратегій, що допомагають долати вплив стресових ситуацій та відновлювати власні ресурси для подальшої продуктивної життєдіяльності.

До емоційних детермінант стресостійкості юнаків відносимо й емоційний інтелект особистості. Стресостійкість відноситься до обов'язкових вимог до особистості, і входить до емоційно-вольового блоку особистісно значимих якостей сучасних юнаків.

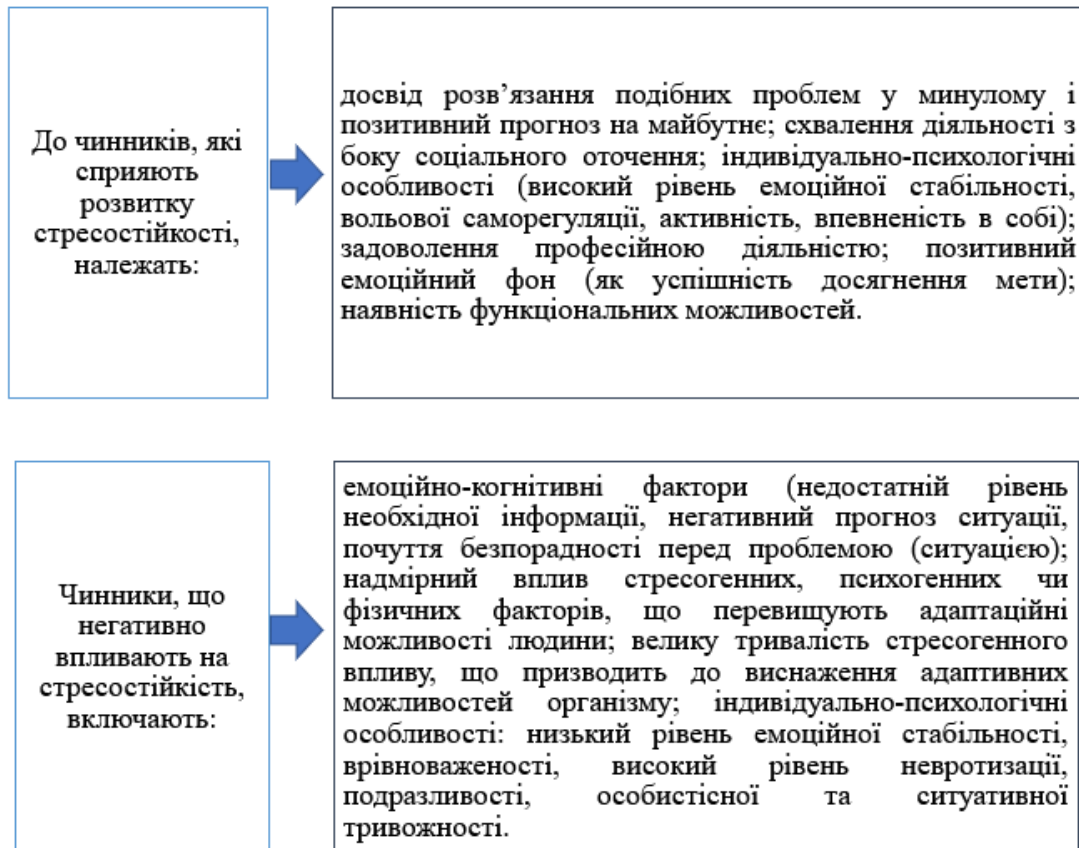


Рис. 1.5. Чинники впливу на формування стресостійкості особистості (за В. Корольчук [40])

У праці Т. Циганчук вивчаються особливості зв'язку між емоційним інтелектом та проявами стресостійкості особистості. При цьому дослідниця вказує на низький ЕІ та стресостійкість сучасних студентів, які не здатні розуміти свої емоції та керувати ними. При цьому окремі складові ЕІ набувають розвитку в процесі навчання юнаків у ЗВО, зокрема, підвищується здатність до розуміння чужих емоцій, здатність розуміти свої емоції, здатність до управління чужими емоціями та емоційними станами. Також у студентів розвивається самоконтроль у спілкуванні, що є тісно пов'язаним із рівнем ЕІ, зокрема «при зростанні рівня ЕІ знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері. Послаблення самоконтролю в соціальній сфері пов'язується із поглибленням розуміння власних емоцій. Водночас розуміння емоцій інших накладає певні обмеження

в поведінкових проявах, спілкуванні. А здатність до управління власними емоціями допомагає контролювати результати власної діяльності та спонтанні емоційні прояви у стресових ситуаціях» [86, с. 204].

Емоції та вольові зусилля, стани, забезпечуючи регуляцію діяльності особистості, так само проявляються назовні – в її поведінці, мовленні, міміці. Ці прояви можуть і повинні контролюватися – посилюватися або придушуватися. Юнак завжди повинен звертати увагу на те, як він емоційно реагує, в якому стані знаходиться, наскільки виразно проявляються у нього вольові риси, наскільки гарно він володіє собою в очах інших. Все це суттєво впливає і на сприйняття його іншими людьми, на прийняття чи неприйняття ними, визначає і загальну ефективність його діяльності, забезпечує його авторитет у групі однолітків тощо.

Залежно від інтенсивності емоційного навантаження, складності і відповідальності виконуваних завдань, екстремальності умов їх виконання і індивідуальних особливостей реакція організму і психіки юнака у процесі діяльності може виявлятися у вигляді функціональної напруги, а також у формі стійких функціональних порушень і розладів (перевтома, психологічний стрес та ін.).

При цьому, як засвідчує В. Синишина, така напруженість може проявлятися як в емоційному, так і в операційному вигляді. «Емоційна напруженість (тривога, страх, збудженість та ін.) виникає в результаті дії негативних стрес-чинників (подразників), операційна – внаслідок складності виконуваної праці» [75, с. 300].

Однак одним із чинників запобігання негативного впливу стресу на організм та продуктивність діяльності юнаків є саме емоційний інтелект, здатність адекватно реагувати на стресові події, правильно розпізнавати свої емоції, регулювати поведінку.

Як вказує А. Нагорна, ЕІ «володіє потужним стресозахисним потенціалом, що полягає в умінні не лише ефективно долати, адаптуватися

до емоціогенних ситуацій, а й попереджати їх на когнітивному рівні, не уникаючи й не прилаштовуючись до них» [57, с. 170].

Зокрема, дослідниця приділяє увагу вивченню ЕІ як прогностичного інструменту, що включає «вміння передбачати загрозу, яка насувається у вигляді конфлікту із іншими людьми, створює додатковий адаптогенний ресурс і сприяє зменшенню ризику психосоматичного захворювання. Такий механізм дає можливість досягти певного «емоційного імунітету», уміння надситуативного реагування на стресогенні ситуації» [57, с. 170].

За Г. Ришко, високий рівень стресостійкості зумовлюють такі передумови, як: «впевненість у собі, позитивна самооцінка; емоційна стійкість та врівноваженість, відсутність сором'язливості, низька особистісна тривожність; вольовий самоконтроль, самовладання; оптимальна мотивація праці (навчання і професійної діяльності), орієнтація на досягнення; інтернальний локус контролю, готовність до діяльності» [72, с. 495].

За результатами практичного дослідження Н. Павлович [68] встановлено, що рівень стресостійкості особистості залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах, уміння оптимально розподіляти власний час, помірного рівня емпатійності.

При цьому помірна емпатійність, на думку Н. Павлович, потрібна для того, щоб можна було адекватно почуватися під впливом значної кількості емоціогенних і стресових ситуацій, адже мінливе середовище та схильність особистості сприймати все близько до серця може спричинити низький рівень протистояння стресу та невміння його подолати без шкоди для власного фізіологічного та психологічного здоров'я.

Н. Павлович виділяє також і зворотній погляд на чинники, які сприяють сприйнятливості до стресу. Дослідниця вважає, що стресочутливості сприяють такі індивідуальні риси характеру, як

авторитарність, жорсткість, неврівноваженість, емоційність, збудливість, психологічна стійкість і потреба в досягненнях [68, с. 92].

І навпаки, недостатній розвиток емоційного інтелекту, висока емоційна вразливість, не вміння розпізнавати і регулювати власні емоційні реакції на різні стресові події, є чинником, що знижує стресостійкість.

Особливу категорію ресурсів стресостійкості становлять характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії і моделі долаючої поведінки. Науковці Д. Амірхан, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман, та інші основою стресостійкості вважають різноманітні когнітивно зумовлені механізми додання стресора (копінг-механізми). У роботах зарубіжних авторів (Дж. Крістал, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) знаходимо поділ психологічних механізмів стресостійкості на два типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, або психологічні механізми подолання стресу.

Вчені Р. Лазарус і С. Фолкман зробили спробу створити класифікацію конструктивної і неконструктивної взаємодії зі стресовою ситуацією. На їх думку, обумовлені стресором несприятливі відносини між людиною і оточуючим середовищем регулюються завдяки подоланню, під яким розуміються «зусилля, спрямовані або на зміну несприятливих обставин, або на переоцінку стресової ситуації» [92].

За поглядами Р. Лазаруса і С. Фолкмана, існує два глобальні типи подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Вибір одного з них здійснюється у залежності від суб'єктивної оцінки можливості-неможливості що-небудь зробити для зміни стресової ситуації. Проблемно-орієнтоване подолання стресу переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що можна зробити щось для покращення ситуації. Емоційно-орієнтоване подолання стресу може змінити лише спосіб інтерпретації того, що сталося і переважає у тому

випадку, коли когнітивна оцінка говорить про неможливість вирішення стресової ситуації.

Отже, стресостійкість особистості визначається як її здатність протистояти стресу, самотійно долати проблеми, що виникають. Високу стресостійкість зумовлюють врівноваженість особистості, її впевненість у собі, відсутність сором'язливості, низька особистісна тривожність, вольовий самоконтроль; висока мотивація праці, досягнення; перевага внутрішнього (інтернального) локусу контролю, готовність до діяльності.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект – це здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій і почуттів (своїх та інших людей). Основними компонентами ЕІ є: усвідомлення своїх емоцій; їх регулювання; здатність мотивувати себе до діяльності; розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими.

На формування емоційного інтелекту впливає розвиток необхідних особистісних якостей, до яких належать: емоційна стійкість; позитивне чи негативне ставлення до себе; позитивне ставлення до інших людей; внутрішній локус контролю; емпатія.

Вказано на можливості розвитку ЕІ за допомогою двох шляхів – тренінгів і психологічної групової роботи, а також саморозвитку і самовдосконалення. Ефективним є використання спеціальних психологічних методик і медитаційних технік, прийомів, методів саморегуляції, а також засобів арт-терапії. Можливість підвищення емоційного інтелекту є запорукою продуктивності діяльності сучасної особистості.

Стресостійкість – це здатність протистояти сильним негативним емоційним впливам, що викликають високу психічну напруженість.

Стресостійкість має в своєму складі психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний компоненти, а також компоненти емоційного досвіду особистості.

Підвищення стресостійкості особистості пов'язане з розвитком необхідних особистісних якостей, пошуком ресурсів, які допомагають людині у подоланні стресів та їх негативних наслідків.

Передумовами формування стресостійкості є такі внутрішні фактори особистості: особистісні, зокрема й самоствавлення, когнітивні, раціональні судження; адекватна оцінка своїх ресурсів і обраного навантаження; досвід подолання стресів, емоційні, поведінково-діяльнісні, комунікативні.

Стресостійкість формується у процесі набуття досвіду вирішення стресів на основі багаторазового зіткнення із стресогенними чинниками, та включає адекватну оцінку стресової ситуації, регуляцію своїх емоцій та поведінки у стресових умовах, опанувальну поведінку (копінг), наявність соціальної підтримки, здатність особистості опрацювати власний стресовий досвід.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Обґрунтування моделі та методик емпіричного дослідження

Для вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку організовано психологічне дослідження. Етапи його організації і проведення представлено на рис. 2.1.

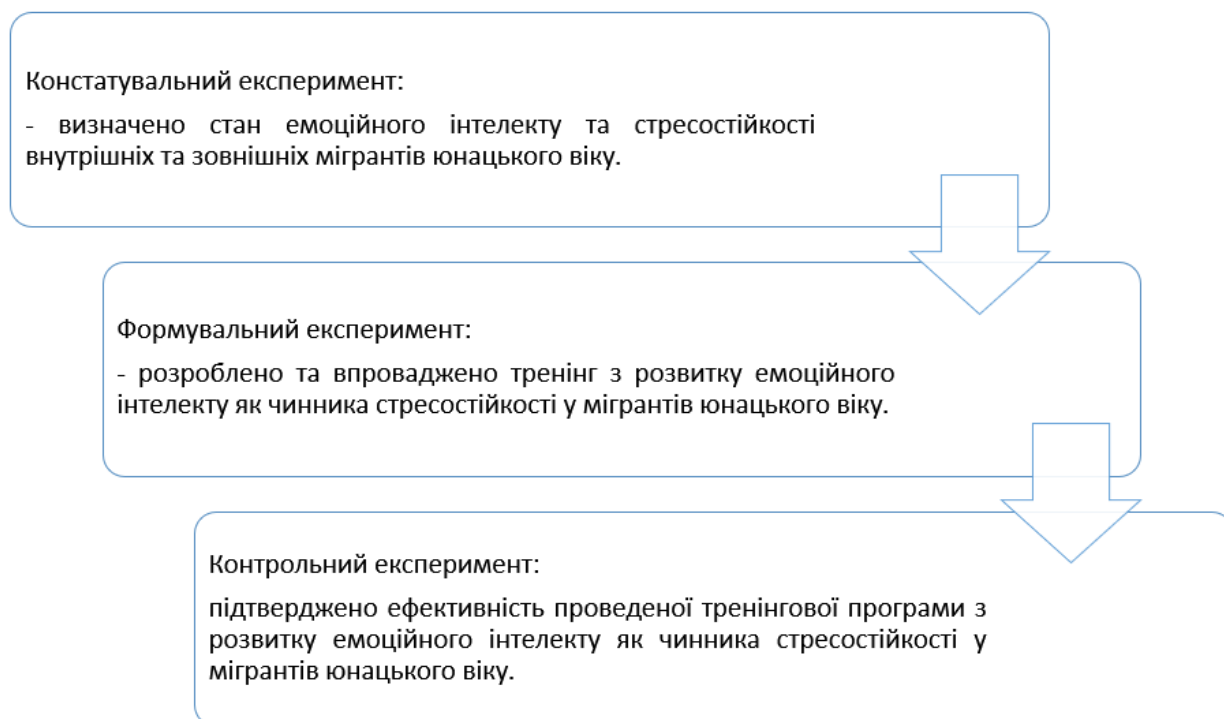


Рис. 2.1. Етапи проведення дослідження

Для проведення дослідження сформовано вибірку, що включає 100 осіб (50 внутрішніх мігрантів юнацького віку, 50 зовнішніх мігрантів юнацького віку). вік опитуваних – від 16 до 20 років.

Перед вибором методик для дослідження побудовано концептуальну модель, яка відображає зв'язки емоційного інтелекту та стресостійкості, а також інші вияви емоційної сфери особистості (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Концептуальна модель дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості

Відповідно до цієї моделі у процесі вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку використано такі психодіагностичні методики дослідження.

- Методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) (для діагностики розвитку емоційного інтелекту);
- «Методика диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга) (для діагностики депресивних станів респондентів);
- «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (для визначення рівня стресостійкості);
- Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) (для встановлення копінг-стратегій респондентів).

Методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк)
спрямована на діагностику емоційної самосвідомості або інтраособистісного емоційного інтелекту.

Бланк методики містить 50 питань, на які респонденту пропонується обрати один з варіантів відповіді «так» (+) або «ні» (-). Опрацювання результатів здійснюється за ключем методики, за яким визначається рівень сформованості психологічних характеристик емоційної самосвідомості за всіма шкалами методики:

- диференціація емоцій – вміння розпізнавати і розуміти емоції (свої та інших людей);

- вираження емоцій – здатність до вербального та невербального виявлення своїх емоцій, відображення їх у міміці, жестах, голосовій інтонації та ін.;

- емпатія – здатність до розуміння і співпереживання емоціям та емоційним станам інших людей, вміння поставити себе на місце іншого, відчутти його переживання, готовність до співчуття, надання їм емоційної підтримки;

- управління емоціями – здатність регулювати свої емоції, стримувати, коли потрібно, і навпаки – показувати, коли вони доречні;

- прийняття відповідальності за свої емоції – розуміння власної відповідальності за емоційні реакції, усвідомлення наслідків негайного емоційного реагування, готовність відповідати за свої емоції та їх наслідки для інших людей тощо;

За кожною шкалою виділяється 10 питань, при збігу відповідей із ключем методики нараховується 1 бал. При сумі балів 0-4 визначається низький рівень виразності досліджуваної характеристики емоційної самосвідомості; а при сумі балів 8-10 діагностується високий рівень за цією шкалою.

Також визначається інтегральний показник емоційної самосвідомості, який підраховується як загальна сума балів за всіма шкалами.

При сумі 0-40 балів визначається низький рівень емоційної інтелекту (самосвідомості);

При сумі балів від 40 до 80 – визначається середній рівень емоційної самосвідомості;

Сума балів 80-100 вказує на високий рівень емоційної самосвідомості [8].

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. Балашової) розроблена для диференціальної діагностики депресивних станів і субдепресії (станів, близьких до депресії, вираженого зниженого настрою) [26].

Методика може застосовуватися для скринінг-діагностики у масових дослідженнях, а також у роботі лікарів загальномедичного профілю для попередньої долікарської діагностики депресивних станів пацієнтів.

Методика «Zung Self-Rating Depression Scale» розроблена психіатром доктором В. Зунгом у 1965 році, який передбачав, що депресивні стани можуть виникати внаслідок постратравматичних або постстресових розладів у людей. Методика чутлива для диференціальної діагностики депресивних розладів і субдепресій (відсутнього, помірною чи виразного зниження настрою протягом тривалого часу). До опитувальника включені твердження про типові симптоми депресії, що пов'язані із розладами сну, субдепресивним настроєм, зниженою активністю, психосоматичними порушеннями, розладами роботи серцево-судинної та ендокринної систем.

Респонденту пропонується 20 питань та декілька варіантів відповіді, серед яких він має обрати по 1 відповіді до кожного твердження, вказавши, як часто він відчуває себе подібним чином протягом останнього часу – від «ніколи» (1 бал) до «майже завжди» (4 бали).

Обробка результатів відбувається за ключем методики та наведеною формулою, де підсумовуються відповіді на прямі та зворотні питання, а сума оцінок переводиться у шкальну оцінку, що визначає індекс зниження настрою відповідного діапазону.

За отриманими балами робиться висновок про величину індексу зниження настрою:

1 діапазон 0-50 балів – респондент не має зниженого настрою у момент дослідження,

2 діапазон 51-59 балів – незначне, однак виразне зниження настрою,

3 діапазон 60-69 балів – значне зниження настрою,

4 діапазон більше 70 балів – глибоке зниження настрою (свідчення субдепресії або депресії) [26, с. 129-131].

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) призначена для діагностики рівня стресостійкості респондента.

Опитувальник методики включає 10 запитань, на які респонденту слід відповідати, обравши варіант відповіді за шкалою Лайкерта із 5 варіантів один від «0-ніколи» до «4-майже завжди». Далі бали за кожним твердженням підсумовуються, і за загальною сумою балів робиться висновок про рівень стресостійкості. Максимум, який можна набрати – 40 балів, він вказує на найвищий рівень стійкості. Мінімум – 0 балів, свідчить про низький рівень стресостійкості. Діапазон від 27 до 32 балів вказує на помірну стресостійкість [1, с. 71-72].

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій у респондентів. Адаптована для проведення дослідження Н. Сиротою і В. Ялтонським.

Респонденту дається бланк опитувальника, який містить 33 твердження, і пропонується вибрати одну відповідь на кожен з них, висловивши міру своєї згоди чи не згоди. У процесі обробки результатів відповіді опитуваного порівнюються з ключем, відповідь «повністю згоден»

оцінюється в 3 бали, «згоден» в 2 бали, «не згоден» в 1 бал. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма її пунктами. Мінімальна оцінка по шкалі – 11 балів, максимум – 33 бали.

Далі на основі порівняння результатів опитуваного із ключем методики визначається рівень сформованості навичок і частоти використання опитуваним того чи іншого копіngu: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки чи уникання проблем. Відповідно до прояву високих рівнів сформованості копіngu робиться висновок про домінуючу стратегію копіng-поведінки опитуваного [26].

Процедура проведення дослідження включала проведення анонімного опитування респондентів за обраними психодіагностичними методиками (онлайн варіанти опитувальників відправляли юнакам за різними каналами зв'язку та отримували від них в зворотному порядку дані щодо набраних балів, результатів, показників). Після одержання всіх результатів опитування було проаналізовано дані щодо емоційного інтелекту, стресостійкості, вибору копіng-стратегій внутрішніх і зовнішніх мігрантів юнацького віку, їх схильності до переживання депресивних станів та ін.

Отримані результати опрацьовано за допомогою методів якісного та кількісного аналізу, вирахування середніх значень, процентних співвідношень, табличного та графічного представлення даних. Також в ході обробки та аналізу емпіричних результатів дослідження використовувались методи математичної статистики.

Отже, для вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку організовано психологічне дослідження. Для проведення дослідження підібрано методики та сформовано вибірку; проведено опитування респондентів, опрацьовано отримані результати; визначено психологічні особливості емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку організовано психологічне дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку

Представимо отримані результати за кожною з проведених методик дослідження. Використовуючи методику «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) при опитуванні внутрішніх і зовнішніх мігрантів юнацького віку, отримано такі результати (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Характеристики емоційної самосвідомості в юнаків (за методикою О. Власової, М. Березюк)

Шкали	Рівні	Всього (100 ос.)		Внутрішні мігранти (50 осіб)		Зовнішні мігранти (50 осіб)	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
Диференціація емоцій	Високий	36	36%	20	40%	16	32%
	Середній	40	40%	15	30%	25	50%
	Низький	24	24%	15	30%	9	18%
Вираження емоцій	Високий	32	32%	17	34%	15	30%
	Середній	43	43%	17	34%	26	52%
	Низький	25	25%	16	32%	9	18%
Емпатія	Високий	28	28%	15	30%	13	26%
	Середній	47	47%	20	40%	24	48%
	Низький	25	25%	15	30%	10	20%
Управління емоціями	Високий	30	30%	<u>14</u>	<u>28%</u>	16	32%
	Середній	<u>45</u>	<u>45%</u>	21	42%	<u>24</u>	<u>48%</u>
	Низький	25	25%	15	30%	<u>10</u>	20%
Прийняття відповідальності за свої емоції	Високий	30	30%	15	30%	15	30%
	Середній	44	44%	19	38%	25	50%
	Низький	26	26%	16	32%	10	20%
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Високий	30	30%	<u>14</u>	<u>28%</u>	16	32%
	Середній	<u>45</u>	<u>45%</u>	20	40%	25	50%
	Низький	25	25%	16	32%	9	18%

За шкалою «диференціація емоцій» 40% юнаків мають середній рівень, у 36% виявлено високий рівень, вони вміють розпізнавати і розуміти емоції (свої та інших людей). У 24% встановлено низький рівень, вони не обізнані з емоціями, не вміють диференціювати свої та чужі емоційні реакції. При цьому внутрішні мігранти мають вищі здібності до розпізнавання емоцій (на

8% більше осіб з високим рівнем), проте низький рівень також більше властивий внутрішнім мігрантам (на 12%), ніж зовнішнім мігрантам. Серед зовнішніх мігрантів 50% мають середній рівень диференціації емоцій.

На високому рівні до «вираження емоцій» здатні 32% опитаних, ще для 43% властивий середній рівень. Ці респонденти мають здатність до вербального та невербального виявлення своїх емоцій, відображення їх у міміці, жестах, голосовій інтонації та ін. У 25% осіб встановлено низький рівень вираження емоцій, що властиве більшою мірою для внутрішніх мігрантів (32%), ніж для зовнішніх (18%). На високому рівні до вираження емоцій готові 34% внутрішніх мігрантів і 30% зовнішніх мігрантів.

За шкалою «емпатії» високий рівень мають тільки 28% осіб, а середній виявляється майже у половини. Вони здатні до розуміння і співпереживання емоціям та емоційним станам інших людей, вміють поставити себе на місце іншого, відчутти його переживання, готові до співчуття, надання їм емоційної підтримки. При цьому високий рівень емпатії мають 30% внутрішніх і 26% зовнішніх мігрантів, а низький – виявляється більшою мірою у внутрішніх мігрантів (на 10%), ніж у зовнішніх. Можливо, опитувані юнаки, які є внутрішньо перемішеними особами по території України, мають менше емоційний ресурсів для співпереживання іншим, оскільки й самі часто знаходяться в небезпечних ситуаціях і місцях. А зовнішнім мігрантам більш властивий середній рівень, бо вони часто стикаються, як волонтери, просто пересічні іноземні громадяни тепло ставляться до них, намагаються допомогти. Заражаючись атмосферою емпатії, вони також стають здатними до вияву емпатії, у них розвиваються емпатійні здібності, здатність співпереживати.

За шкалою «управління емоціями» 30% опитаних мають високий рівень, вони здатні регулювати свої емоції, стримувати, коли потрібно, і навпаки – показувати, коли вони доречні. Ще для 45% юнаків властивий середній рівень здатності до управління власними емоціями, і для 25%

властивий низький рівень. При цьому до свідомого управління емоціями здатні 28% внутрішніх мігрантів та 32% зовнішніх мігрантів. А низький рівень, що вказує на емоційну збудливість, часту роздратованість, не вміння керувати власними емоціями, виявлено в 30% внутрішніх і 20% зовнішніх мігрантів. Ймовірно, через те, що зовнішнім мігрантам властива більш стійке емоційне самопочуття, вони краще усвідомлюють свої емоції та здатні ними керувати.

За шкалою «прийняття відповідальності за свої емоції» більшість юнаків мають середній рівень (44%), і ще третина відрізняються високим рівнем. Вони розуміють власну відповідальність за емоційні реакції, усвідомлюють наслідки негайного емоційного реагування, готові відповідати за свої емоції та їх вплив на інших людей. Ще 26% юнаків мають низький рівень прийняття відповідальності за свої емоції.

Загалом по 30% юнаків серед внутрішніх і зовнішніх мігрантів мають високий рівень прийняття відповідальності за свої емоції, у більшості виявлено середній рівень (38% внутрішніх і 50% зовнішніх мігрантів), а в решти виявлено низький рівень (32% внутрішніх і 20% зовнішніх мігрантів відповідно). Вони не здатні приймати відповідальність за свої емоційні реакції, не виявляють розуміння наслідків своїх емоцій.

За інтегральним показником більшість опитаних юнаків мають середній і високий рівні емоційної самосвідомості (45% та 30%), володіють оптимальною здатністю до розуміння та розпізнавання емоцій, їх адекватного вираження, відрізняються оптимальними проявами емпатійного ставлення до оточуючих людей, вміють управляти своїми емоціями й приймають відповідальність за них. У решти опитаних (20%) виявлено низьку емоційну самосвідомість, не оптимальні здібності в управлінні власними емоціями, не здатність до вияву емпатії у ставленні до інших людей.

Інтегральний показник емоційної самосвідомості на високому рівні властивий для 28% внутрішніх і 32% зовнішніх мігрантів, а низький – виявлено переважно у внутрішніх мігрантів (32%), що на 14% більше, ніж серед зовнішніх мігрантів. Наочно результати опитування зовнішніх і внутрішніх мігрантів представлено на рис. 2.3.

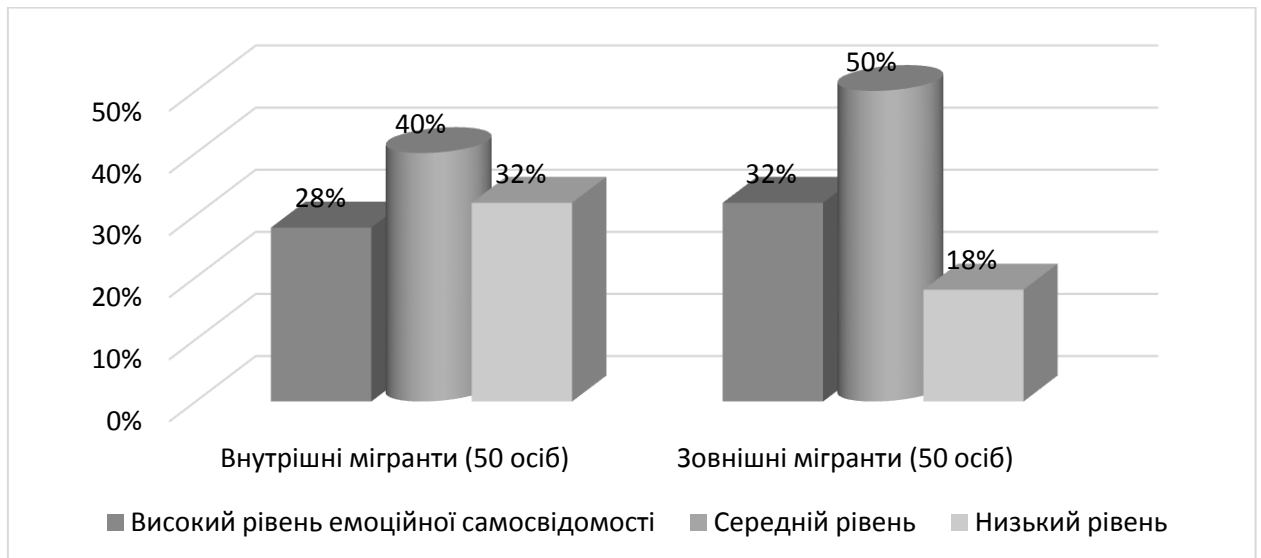


Рис. 2.3. Характеристики емоційної самосвідомості у внутрішніх і зовнішніх мігрантів (за методикою О. Власової, М. Березюк)

Для внутрішніх мігрантів більш характерні прояви середнього рівня емоційної самосвідомості (40%), ще у 28% виявлено високий рівень, а решта 32% мають низький рівень самосвідомості в емоційній сфері. Для зовнішніх мігрантів більш властиві прояви середнього і високого рівнів емоційної самосвідомості (50% і 32%). Низький рівень емоційної самосвідомості виявлено у 18% зовнішніх мігрантів. Отже, високий рівень емоційної самосвідомості більш характерний для зовнішніх мігрантів (на 4%), ці юнаки краще диференціюють вияви емоцій (свої та інших людей), здатні їх виявляти на вербальному і невербальному рівні, емпатійно реагують на емоції інших людей, готові до врахування їх емоційних станів при спілкуванні з ними.

Середній рівень емоційної самосвідомості виявлено у 40% внутрішніх мігрантів та 50% зовнішніх мігрантів, вони мають посередні здібності до розпізнавання та врахування емоцій інших людей, переважно вміють управляти своїми емоціями. А низький рівень проявляється у 32% внутрішніх мігрантів та 18% зовнішніх мігрантів, тобто низька, не оптимальна емоційна самосвідомість виявляється більшою мірою у внутрішніх мігрантів (на 14%). Отже, емоційний інтелект (емоційна самосвідомість) на високому рівні виявляється у подібній кількості внутрішніх і зовнішніх мігрантів (близько третини), а низький рівень його розвитку мають 32% внутрішніх і 18% зовнішніх мігрантів. Це вказує на вищу потребу проведення психологічної роботи з розвитку емоційного інтелекту серед респондентів-внутрішніх мігрантів.

Використовуючи «Методику диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга в адаптації Т. Балашової), ми отримали такі результати діагностики депресивних станів респондентів (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівні прояву депресивних станів в юнаків (за методикою В. Зунга)

Прояви депресивного настрою	Всього (100 ос.)		Внутрішні мігранти (50 осіб)		Зовнішні мігранти (50 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Відсутність зниженого настрою у момент дослідження	23	23%	10	20%	13	26%
Незначне, однак виразне зниження настрою,	45	45%	20	40%	25	50%
Значне зниження настрою	20	20%	12	24%	8	16%
Глибоке зниження настрою (свідчення субдепресії або депресії)	12	12%	8	16%	4	8%

За отриманими результатами більшість опитаних (45%) мають незначне, однак виразне зниження настрою за останній час, ми пропонували оцінювати стан свого настрою протягом 2-3 тижнів. Ще для 23% юнаків не

властиві прояви зниженого настрою, це є оптимальним варіантом відчуття себе в емоційному комфорті, без тривоги і негативного настрою.

Для 20% опитаних юнаків властиве значне зниження настрою, вони вказували на прояви соматичних відчуття, головного болю, проблем зі сном, втрати апетиту і ваги, пришвидшеного серцебиття та ін.

І решта опитуваних (12%) мали глибокі прояви зниженого настрою, вони вказували на симптоми субдепресії та депресії (менші і більш виразні бали за шкалою В. Зунга). Зокрема, слід зауважити, що характерні симптоми депресії виявлено у 16% внутрішніх мігрантів та значно менше у зовнішніх мігрантів (8%). Можна припустити, що юнакам, які виїхали за кордон, також властиві прояви депресії, втрати сенсу життя, вони не можуть порадіти тому, що раніше приносило задоволення. Очевидно, що вони також переживають складні часи, намагаючись адаптуватися до умов життя в іншій країні.

Наочно результати опитування зовнішніх і внутрішніх мігрантів представлено на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Рівні прояву депресивних станів у внутрішніх і зовнішніх мігрантів (за методикою В. Зунга)

За цими даними помітно, що відсутність зниженого настрою більш властива для зовнішніх мігрантів (на 6%), незначне, проте виразне зниження настрою мають 40% внутрішніх та 50% зовнішніх мігрантів. А не оптимальні прояви значного зниження настрою більш характерні для внутрішніх мігрантів (на 8%), так само, як і вияву субдепресії та депресії (на 8% більше у внутрішніх мігрантів). Тобто внутрішнім мігрантами на 16% більш властиві прояви значного зниження настрою, відчуття субдепресії та депресії, порівнянь із юнаками-зовнішніми мігрантами.

Загалом отримані результати про вияв більш виразних негативних симптомів емоційної сфери в юнаків, які залишилися в Україні, суголосні з даними за іншими методиками, де ми виявили, що юнаки-зовнішні мігранти мають дещо кращі результати щодо сформованості їх емоційної самосвідомості, стресостійкості, проявів депресивних станів, виборів конструктивних копінг-стратегій.

Використовуючи «Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), виявили такі показники стресостійкості студентів (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Рівні стресостійкості в юнаків (за методикою Коннора-Девідсона)

Рівні стресостійкості	Всього (100 ос.)		Внутрішні мігранти (50 осіб)		Зовнішні мігранти (50 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<u>Високий рівень стресостійкості</u>	30	30%	<u>14</u>	<u>28%</u>	16	32%
<u>Помірна стресостійкість</u>	<u>45</u>	<u>45%</u>	21	42%	<u>24</u>	<u>48%</u>
<u>Низька стресостійкість</u>	25	25%	15	30%	<u>10</u>	20%

Серед опитаних тільки 30% мають високий рівень стресостійкості. Ці юнаки володіють адекватним сприйняттям стресових ситуацій, реагують на них та здатні успішно вирішувати проблеми конструктивним шляхом.

Майже у половини юнаків (45%) встановлено помірну стресостійкість, це значить, що вони вміють розпізнавати дію стресу на організм та запобігати йому, однак у випадку великої кількості стресових ситуацій вони

стають нездатними швидко долати проблеми, опускають руки перед труднощами. Також обрані ними стратегії подолання стресу не завжди є найбільш успішними для вирішення проблеми, часто вони тільки відстрочують необхідність її вирішення.

У решти опитуваних юнаків виявлено низьку стресостійкість (25%), ці респонденти не вміють адекватно реагувати на стрес, не вирішують проблем, намагаються знати когось, хто розв'яже їх проблеми.

Наочно результати опитування зовнішніх і внутрішніх мігрантів представлено на рис. 2.5.

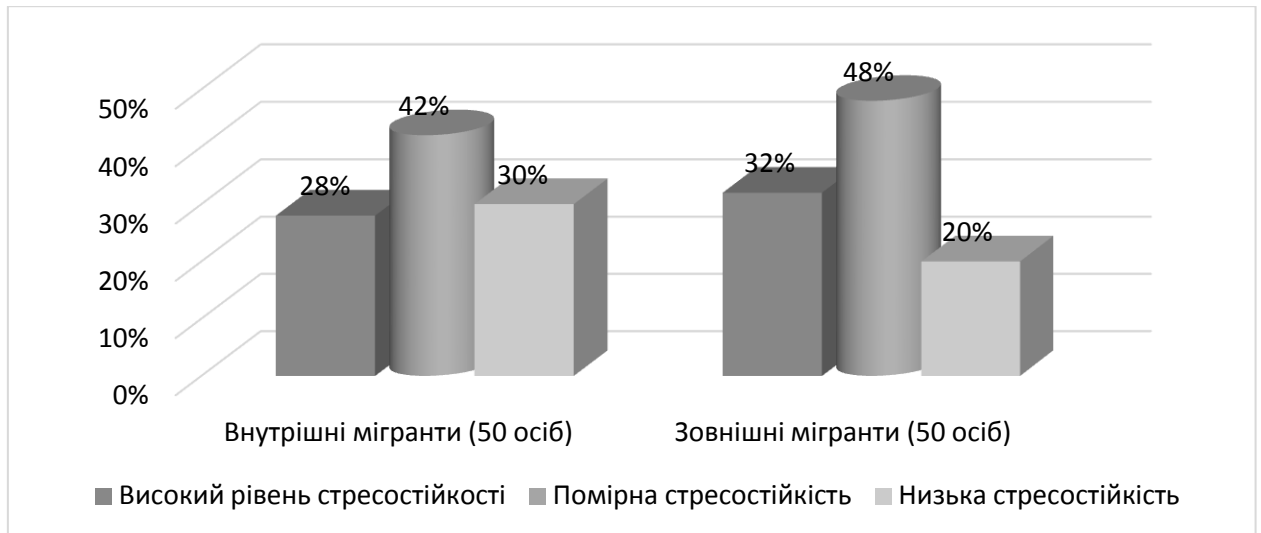


Рис. 2.5. Рівні стресостійкості у внутрішніх і зовнішніх мігрантів (за методикою Коннора-Девідсона)

У 32% зовнішніх мігрантів та 28% внутрішніх мігрантів встановлено високу стресостійкість. А для 30% внутрішніх переселенців і 20% опитаних зовнішніх мігрантів властива низька стресостійкість, що негативно впливає на якість їх життя та продуктивність професійної діяльності. При цьому більшості опитаних внутрішніх і зовнішніх мігрантів властива помірна стресостійкість (42% і 48% респондентів відповідно).

Як бачимо, для внутрішніх мігрантів частіше властива негативна низька стресостійкість. Вважаємо доцільним провести з ними корекційну

роботу, яка допоможе підвищити стресостійкість, вдосконалити емоційну стійкість до різних впливів оточуючого середовища.

Далі було використано методичку «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), за якою отримано наступні результати опитування юнаків (табл. 2.4.). Відповідно до представлених даних для більшості опитаних властиві вибори таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки (40%) та уникнення проблем (36%). Тільки 24% юнаків обирають продуктивну стратегію подолання труднощів і стресових ситуацій – вирішення проблем. Відзначимо, що стратегія пошуку підтримки є досить позитивною для особистості, що сприяє вирішенню її проблем, зменшення негативних переживань. А вибір стратегії уникнення проблем, що характерний для досить значно кількості опитаних, не сприяє вирішенню труднощів, а тільки загострює ситуацію, напружуючи відносини з оточуючими, на котрих і перекладається відповідальність за вирішення цих проблем.

Таблиця 2.4.

Стратегії копінг-поведінки в юнаків (за методикою Д. Амірхана)

Стратегії копінг-поведінки	Всього (100 ос.)		Внутрішні мігранти (50 осіб)		Зовнішні мігранти (50 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Вирішення проблем	24	24%	15	30%	9	18%
Пошук соціальної підтримки	40	40%	15	30%	25	50%
Уникання проблем	36	36%	20	40%	16	32%

Представимо більш детально отримані дані щодо переважних стратегій копінг-поведінки опитуваних мігрантів (рис. 2.4). Відповідно до цих даних внутрішні мігранти надають перевагу стратегії уникання проблем (40%), ще для 30% властивий вибір стратегії пошуку соціальної підтримки, і ще 30% внутрішніх мігрантів налаштовані на активне вирішення проблем.

Зовнішні мігранти насамперед при виникненні складної ситуації орієнтовані на «пошук соціальної підтримки» (50%), ще 32% прагнуть

уникати проблем. І решта 18% зовнішніх мігрантів намагаються вирішувати проблеми (для них характерний вибір стратегії вирішення проблем). Зауважимо, що стратегія «вирішення проблем» незначно притаманна для зовнішніх мігрантів тому, що ці юнаки є не самостійними переселенцями, а виїхали за кордон у складі своїх сімей (з мамою чи обома батьками, старшим поколінням), тому очевидно, що при найменших стресових ситуаціях вони насамперед звертаються до старших, а вже потім шукають способи особистого вирішення проблем.

Представимо наочно отримані результати опитування юнаків-мігрантів за методикою Д. Амірхана (рис. 2.6.).

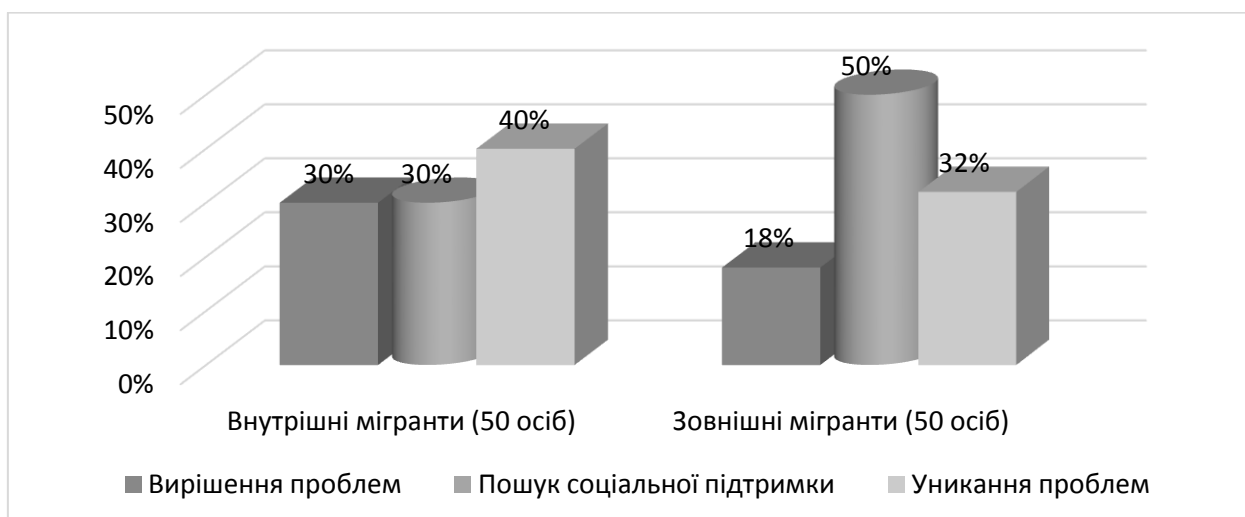


Рис. 2.6. Стратегії копінг-поведінки у внутрішніх і зовнішніх мігрантів (за методикою Д. Амірхана)

Тобто більшість внутрішніх мігрантів намагаються уникати проблем (40%), зовнішні мігранти при виникненні стресових ситуацій намагаються знайти людину, яка допоможе, вислухає, вирішить проблему замість них (шукають соціальної підтримки – 50%).

Проаналізуємо характеристики емоційних станів, стресостійкості та вибору копінг-стратегій в опитуваних юнаків-мігрантів, які мають різні рівні емоційного інтелекту. Представимо прояви депресивних станів в юнаків з різним рівнем емоційної самосвідомості (табл. 2.5.).

Отже, більшості опитаних із високим рівнем емоційної самосвідомості властивий відсутній прояв симптомів депресії, у них не виявляється знижений настрій (76,7%), ще для 23,3% осіб характерне незначне, однак виразне зниження настрою.

Для юнаків, які мають середній рівень емоційної самосвідомості, характерні незначні зниження настрою (84,4%) та ще у 15,6% цих опитаних встановлено значне зниження настрою.

Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, властиві значне зниження настрою (52%) та глибоке його зниження, що вказує на наявність субдепресії або депресії (48%). Вважаємо, що вияв депресивних станів негативно впливає на загальну емоційну самосвідомість, при переживанні депресії людина втрачає інтерес до всього, що її радувало раніше, вона не здатна відчувати свої емоції, байдуже ставиться до інших, світ сприймає у песимістичних барвах. Відповідно до цього вона не може вчасно розпізнати емоції інших, не вміє керувати своїм емоційним станом та емоційною поведінкою, часто не бере на себе відповідальність за свої емоції.

Таблиця 2.5.

Рівні прояву депресивних станів в юнаків (за методикою В. Зунга)

Прояви депресивного настрою	Високий рівень емоц. самосвідомості (30 осіб)		Середній рівень емоц. самосвідомості (45 осіб)		Низький рівень емоц. самосвідомості (25 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Відсутність зниженого настрою у момент дослідження	23	76,7%				
Незначне, однак виразне зниження настрою,	7	23,3%	38	84,4%		
Значне зниження настрою			7	15,6%	13	52%
Глибоке зниження настрою (свідчення субдепресії або депресії)					12	48%

І навпаки – при нездатності розуміти свої емоції, не вмінні їх регулювати людина може мати пригнічений настрій, відчувати себе самотньою, покинутою. Їй може здаватися, що весь світ налаштований вороже, і нічого гарного від цього світу та оточуючих очікувати не варто.

Представимо результати щодо вияву стресостійкості юнаків з різним рівнем емоційної самосвідомості (табл. 2.6.). Для юнаків з високим рівнем емоційної самосвідомості властиві переважні прояви високого рівня стресостійкості (66,7%). Ще для 33,3% цих опитаних характерна помірна стресостійкість.

Для юнаків, які мають середній рівень емоційної самосвідомості, характерні переважна помірна стресостійкість (62,2%), ще для 22,2% властива висока стресостійкість, найбільш оптимальна. І для решти 15,6% властива низька стійкість до впливу стресів.

Таблиця 2.6.

Рівні стресостійкості в юнаків (за методикою Коннора-Девідсона)

Рівні стресостійкості	Високий рівень емоц. самосвідомості (30 осіб)		Середній рівень емоц. самосвідомості (45 осіб)		Низький рівень емоц. самосвідомості (25 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<u>Високий рівень стресостійкості</u>	20	66,7%	10	22,2%		
<u>Помірна стресостійкість</u>	10	33,3%	28	62,2%	7	28%
<u>Низька стресостійкість</u>			7	15,6%	18	72%

Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, властиві низька стресостійкість (72%), ще близько третини з них мають помірну стресостійкість (28%).

Відповідно до вказаного – юнакам із високим рівнем емоційної самосвідомості (емоційного інтелекту) властиві високі і помірні прояв стресостійкості, а респондентам із низьким рівнем ЕІ, навпаки більш характерна низька стресостійкість. Тобто виявляється пряма залежність між

цими якостями особистості, що діють взаємопідтримуючи один одного та сприяючи комплексному розвитку емоційної сфери опитуваних юнаків.

Представимо отримані результати щодо виборів копінг-поведінки серед юнаків з різними рівнями емоційної самосвідомості (табл. 2.7.). Для юнаків з високим рівнем емоційної самосвідомості властивий переважний вибір стратегій «вирішення проблем» (80%) та «пошук соціальної підтримки» (20%).

Для юнаків, які мають середній рівень емоційної самосвідомості, характерні вибори стратегій «пошук соціальної підтримки» (75,6%) та «уникання проблем» (24,4%).

Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, властиві вибори стратегії «уникання проблем» (100%).

Таблиця 2.7.

Стратегії копінг-поведінки в юнаків (за методикою Д. Амірхана)

Стратегії копінг-поведінки	Високий рівень емоц. самосвідомості (30 осіб)		Середній рівень емоц. самосвідомості (45 осіб)		Низький рівень емоц. самосвідомості (25 осіб)	
	осіб	%	осіб	%		
Вирішення проблем	24	80%				
Пошук соціальної підтримки	6	20%	34	75,6%		
Уникання проблем			11	24,4%	25	100%

Проаналізувавши психологічні показники поведінки юнаків, визначаємо, що емоційний інтелект (емоційна самосвідомість) виступає важливим чинником стресостійкості, а також розвитку емоційної сфери в осіб юнацького віку. Зокрема, було встановлено, що:

Для юнаків з високим рівнем емоційної самосвідомості властиві:

-відсутній прояв симптомів депресії, у них не виявляється знижений настрій (76,7%), ще для 23,3% осіб характерне незначне, однак виразне зниження настрою;

- переважні прояви високого рівня стресостійкості (66,7%). Ще для 33,3% цих опитаних характерна помірна стресостійкість.

- переважний вибір стратегій «вирішення проблем» (80%) та «пошук соціальної підтримки» (20%).

Для юнаків, які мають середній рівень емоційної самосвідомості, характерні:

- незначні зниження настрою (84,4%) та ще у 15,6% цих опитаних встановлено значне зниження настрою.

- переважна помірна стресостійкість (62,2%), ще для 22,2% властива висока стресостійкість, найбільш оптимальна. І для решти 15,6% властива низька стійкість до впливу стресів.

- вибори стратегій «пошук соціальної підтримки» (75,6%) та «уникання проблем» (24,4%).

Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, властиві:

- значне зниження настрою (52%) та глибоке його зниження, що вказує на наявність субдепресії або депресії (48%).

- низька стресостійкість (72%), ще близько третини з них мають помірну стресостійкість (28%).

- вибори стратегії «уникання проблем» (100%).

Підтвердимо зроблені висновки засобами математичної статистики Для цього на основі вхідних сирих балів (Додаток Д) розрахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона (Додаток Є). Результати оцінки тісноти зв'язків між досліджуваними ознаками та рівнем стресостійкості переміщеної молоді приведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Оцінка тісноти зв'язків між досліджуваними ознаками та рівнем стресостійкості переміщеної молоді

	Коефіцієнт кореляції з рівнем стресостійкості
Диференціація емоцій	,750**
Вираження емоцій	,751**
Емпатія	,740**
Управління емоціями	,659**
Прийняття відповідальності за свої емоції	,745**
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	,830**
Прояви депресивного настрою	-,789**
Вирішення проблем	,622**
Пошук соціальної підтримки	-,220*
Уникання проблем	-,092

В результаті кореляційного аналізу бачимо, що всі досліджувані змінні мають тісний кореляційний зв'язок із рівнем стресостійкості, окрім показника використання стратегії уникнення. Зокрема, високий рівень стресостійкості частіше проявляється у осіб із високим рівнем емоційного інтелекту (коефіцієнт кореляції $r=0,830$ із рівнем надійності $p=99\%$ для інтегрального показника емоційної самосвідомості, а також значимі показники кореляції для всіх субшкал).

Також можна відмітити, що особи із високим рівнем стресостійкості частіше використовують стратегію «вирішення проблем» (коефіцієнт кореляції $r=0,622$ із рівнем надійності $p=99\%$) та рідше користуються стратегією «пошуку соціальної підтримки» (коефіцієнт кореляції $r=-0,220$ із рівнем надійності $p=95\%$).

Також проведено порівняння рівня показників у хлопців та дівчат юнацького віку (Додаток Є) за допомогою t-критерію Стьюдента, результати розрахунків можна побачити в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Оцінки значимості різниці прояву психологічних показників у хлопців
та дівчат**

Психологічні показники	Стать	Середня	t- критерій	Значимість критерію
Диференціація емоцій	Хлопці	5,35	-1,752	,083
	Дівчата	6,25	-1,731	
Вираження емоцій	Хлопці	5,35	-1,469	,145
	Дівчата	6,05	-1,464	
Емпатія	Хлопці	5,08	-2,521	,013
	Дівчата	6,33	-2,566	
Управління емоціями	Хлопці	5,73	-1,081	,282
	Дівчата	6,22	-1,112	
Прийняття відповідальності за свої емоції	Хлопці	5,40	-1,968	,052
	Дівчата	6,28	-1,995	
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Хлопці	26,90	-2,019	,046
	Дівчата	31,13	-2,053	
Прояви депресивного настрою	Хлопці	65,05	2,410	,018
	Дівчата	59,38	2,431	
Рівень стресостійкості	Хлопці	25,10	-2,456	,016
	Дівчата	29,85	-2,371	
Вирішення проблем	Хлопці	25,85	-1,295	,198
	Дівчата	27,87	-1,308	
Пошук соціальної підтримки	Хлопці	27,13	1,715	,089
	Дівчата	24,22	1,682	
Уникання проблем	Хлопці	27,88	,586	,559
	Дівчата	26,88	,605	

Різниця вважається значимою, якщо значимість критерію нижча за 0,05. Отже, бачимо, що рівень наступних показників значимо різниться у переміщених хлопців та дівчат: рівень емпатії, рівень емоційної самосвідомості, прояви депресивного настрою, рівень стресостійкості.

У дівчат юнацького віку рівень зазначених показників вищий, ніж у хлопців, окрім депресивного стану, який в середньому вищий у хлопців.

Проведене порівняння рівня показників у групах внутрішньо та зовнішньо переміщеної молоді (Додаток Є) за допомогою t-критерію Стьюдента показав наступні дані (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Оцінки значимості різниці прояву психологічних показників
у внутрішньо та зовнішньо переміщеної молоді**

Психологічні показники	Група	Середня	t- критерій	Значимість критерію
Диференціація емоцій	Внутрішні мігранти	5,48	-1,626	,107
	Зовнішні мігранти	6,30	-1,626	
Вираження емоцій	Внутрішні мігранти	5,28	-2,124	,036
	Зовнішні мігранти	6,26	-2,124	
Емпатія	Внутрішні мігранти	5,78	-,198	,843
	Зовнішні мігранти	5,88	-,198	
Управління емоціями	Внутрішні мігранти	5,92	-,447	,656
	Зовнішні мігранти	6,12	-,447	
Прийняття відповідальності за свої емоції	Внутрішні мігранти	5,32	-2,830	,006
	Зовнішні мігранти	6,54	-2,830	
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Внутрішні мігранти	27,78	-1,604	,112
	Зовнішні мігранти	31,10	-1,604	
Прояви депресивного настрою	Внутрішні мігранти	65,88	3,825	,000
	Зовнішні мігранти	57,42	3,825	
Рівень стресостійкості	Внутрішні мігранти	26,96	-1,019	,311
	Зовнішні мігранти	28,94	-1,019	
Вирішення проблем	Внутрішні мігранти	29,04	2,666	,009
	Зовнішні мігранти	25,08	2,666	
Пошук соціальної підтримки	Внутрішні мігранти	25,52	,166	,868
	Зовнішні мігранти	25,24	,166	
Уникання проблем	Внутрішні мігранти	29,22	2,404	,018
	Зовнішні мігранти	25,34	2,404	

В результаті аналізу видно, що у зовнішніх мігрантів більше проявленими є такі психологічні показники, як вираження емоцій, прийняття відповідальності за свої емоції. В той же час у внутрішніх мігрантів спостерігаються більш високі показники депресивного стану, для них більш

характерним є використання стратегії «вирішення проблем» або стратегії «уникнення».

Також до даних застосовано метод кластерного аналізу (Додаток Е). Методом к-середніх дані розбито на 5 груп (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Метод кластерного аналізу

	Кластери (усереднені показники)				
	1	2	3	4	5
Стать	0	0	0	0	1
Група	2	1	2	1	2
Диференціація емоцій	6	3	9	8	3
Вираження емоцій	6	3	9	8	3
Емпатія	6	3	9	8	3
Управління емоціями	6	3	8	8	4
Прийняття відповідальності за свої емоції	6	3	9	8	3
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	29	14	43	39	16
Прояви депресивного настрою	64	76	45	51	76
Рівень стресостійкості	30	19	38	35	7
Вирішення проблем	27	20	33	33	19
Пошук соціальної підтримки	28	25	18	23	30
Уникання проблем	26	32	21	36	25

Всіх респондентів за схожістю характеристик можна розбити на 5 умовних груп:

1 група (42 особи) – зовнішньо-переміщені дівчата із близьким до депресивного станом. Для цієї групи характерним є нормальний рівень стресостійкості і середній показник емоційної самосвідомості.

2 група (15 осіб) – внутрішньо-переміщені дівчата у депресивному стані. Характерним для групи є вибір стратегії «уникнення», низький рівень емоційної самосвідомості, та стресостійкості.

3 група (18 осіб) – зовнішньо-переміщені дівчата із нормальним емоційним станом. Характерним для групи є вибір стратегії вирішення проблем, високий рівень емоційної самосвідомості та стресостійкості.

4 група (15 осіб) – внутрішньо-переміщені дівчата із нормальним емоційним станом. Для цієї групи характерним є нормальний рівень стресостійкості і середній показник емоційної самосвідомості.

5 група (10 осіб) – хлопці з депресивним станом. Група здебільшого використовує стратегію «пошуку соціальної підтримки» та має низький рівень стресостійкості та емоційної самосвідомості.

Відповідно до проаналізованих результатів дослідження виявлено потребу розвивати емоційний інтелект та стресостійкість в юнаків-внутрішніх мігрантів, оскільки серед них третина респондентів відрізняються низькими рівнями досліджуваних показників.

Висновки до другого розділу

Для вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку організовано психологічне дослідження. Визначено завдання констатувального, формувального, контрольного етапів дослідження, обрано методики: «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк); «Методика диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга в адаптації Т. Балашової) (для діагностики депресивних станів респондентів); «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10); «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

Для проведення дослідження сформовано вибірку, що включає 100 осіб (50 внутрішніх мігрантів юнацького віку, 50 зовнішніх мігрантів юнацького віку). вік опитуваних – від 16 до 20 років.

За отриманими результатами більшість опитаних юнаків мають середній і високий рівні емоційної самосвідомості (45% та 30%), володіють оптимальною здатністю до розуміння та розпізнавання емоцій, їх адекватного вираження, відрізняються оптимальними проявами емпатійного

ставлення до оточуючих людей. У решти опитаних (20%) виявлено низьку емоційну самосвідомість, не оптимальні здібності в управлінні власними емоціями, не здатність до вияву емпатії у ставленні до інших людей. При цьому інтегральний показник емоційної самосвідомості на високому рівні властивий для 28% внутрішніх і 32% зовнішніх мігрантів, а низький – виявлено переважно у внутрішніх мігрантів (32%), що на 14% більше, ніж серед зовнішніх мігрантів.

Більшість опитаних (45%) мають незначне, однак виразне зниження настрою за останній час. Для 23% юнаків не властиві прояви зниженого настрою, це є оптимальним варіантом відчуття себе в емоційному комфорті, без тривоги і негативного настрою. Для 20% опитаних юнаків властиве значне зниження настрою, і решта опитуваних (12%) мали глибокі прояви зниженого настрою, симптоми субдепресії та депресії. При цьому характерні симптоми депресії виявлено у 16% внутрішніх мігрантів та значно менше у зовнішніх мігрантів (8%).

Тільки 30% юнаків мають високий рівень стресостійкості, вони володіють адекватним сприйняттям стресових ситуацій, реагують на них та здатні успішно вирішувати проблеми конструктивним шляхом. Майже у половини юнаків (45%) встановлено помірну стресостійкість, у решти виявлено низьку стресостійкість (25%), ці респонденти не вміють адекватно реагувати на стрес, не вирішують проблем, намагаються знати когось, хто розв'яже їх проблеми.

У 32% зовнішніх мігрантів та 28% внутрішніх мігрантів встановлено високу стресостійкість. більшості опитаних внутрішніх і зовнішніх мігрантів властива помірна стресостійкість (42% і 48% респондентів відповідно). А для 30% внутрішніх переселенців і 20% опитаних зовнішніх мігрантів властива низька стресостійкість.

Для більшості опитаних властиві вибори таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки (40%) та уникнення проблем (36%). Тільки 24%

юнаків обирають продуктивну стратегію подолання труднощів і стресових ситуацій – вирішення проблем. Внутрішні мігранти надають перевагу стратегії уникання проблем (40%), а зовнішні мігранти насамперед при виникненні складної ситуації орієнтовані на «пошук соціальної підтримки» (50%).

Проаналізовано характеристики емоційних станів, стресостійкості та вибору копінг-стратегій в опитуваних юнаків-мігрантів, які мають різні рівні емоційного інтелекту. Встановлено, що для юнаків з високим рівнем емоційної самосвідомості властиві: відсутній прояв симптомів депресії, переважні прояви високого рівня стресостійкості, вибір стратегій «вирішення проблем». Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, властиві: значне зниження настрою та глибоке його зниження, що вказує на наявність субдепресії або депресії; низька стресостійкість; вибори стратегії «уникання проблем».

Зважаючи, що серед опитаних 25% юнаків мають низький рівень емоційного інтелекту та низької стресостійкості, визначено потребу проведення з ними психологічної роботи, спрямованої на формування емоційного інтелекту як чинника їх стресостійкості.

Всі зроблені висновки підтверджено засобами математичної статистики. В роботі застосовано методи кореляції, кластерного аналізу та оцінки значимості різниць у групах.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МІГРАНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту

На формульовальному етапі дослідження для роботи із юнаками-мігрантами для розвитку їх емоційного інтелекту та підвищення стресостійкості розроблено програму тренінгу, яка спрямована на реалізацію вищевказаної мети.

Частково використовуючи методичні напрацювання А. Гірник [12], Н. Грабчак [15], Ю. Григоренко [16], І. Грузинської [17], А. Деркача [19], В. Крайнюк [43], В. Носенко [61], В. Харченко [84], ми склали програму тренінгу для розвитку емоційного інтелекту мігрантів юнацького віку, приділивши увагу також розвитку їх стресостійкості.

Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку

Мета: розвивати емоційний інтелект учасників, формувати їх стресостійкість; сприяти оптимізації психоемоційного стану.

Завдання програми тренінгу:

1. Підвищувати навички розуміння своїх емоцій та реакцій на різні події оточуючого світу; розвивати вміння рефлексувати свій внутрішній стан, розпізнавати та називати емоції;
2. Навчати виражати емоції соціально прийнятним способом, відповідно до стресових ситуацій;
3. Розвивати комунікативні навички, що відображають прояви міжособистісного емоційного інтелекту;
4. Знижувати тривожність, напруження, негативні переживання фрустрації, розчарування;

5. Розвивати позитивне ставлення до себе та оточуючих, формувати оптимістичне мислення у сприйнятті світу, розумінні майбутнього.

6. Формувати емпатію і толерантність у ставленні до оточуючих людей, сприяти усвідомленню важливості розвитку емоційного інтелекту як запоруки досягнення згоди з іншими;

7. Мотивувати до саморозвитку та продовження самостійної роботи з підвищення емоційного інтелекту та стресостійкості.

Структура: 5 зустрічей, кожна з яких тривала 4 години з урахуванням перерв, що передбачають ознайомлення учасників з проблематикою розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, відпрацювання навичок саморегуляції емоцій та поведінки; оволодіння техніками м'язової релаксації, розслаблення, що сприятливо впливає на зниження психоемоційного напруження; формування навичок встановлення гармонійної взаємодії з іншими людьми тощо.

Заняття 1. «Пізнаємо свої емоції»

Мета: формування уявлень про емоційний світ; розвиток емоційної сфери (вивчення відтінків емоцій); формування навичок регулювання своїх емоцій, толерантності до емоцій інших людей; розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту; формування впевненості в собі, підвищення віри у власні сили.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Привітання

Вправа «Самоусвідомлення»

Обговорення і прийняття правил тренінгових занять

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Інформаційне повідомлення «Світ емоцій»

Вправа «Відобразити свої емоції»

Інформаційне повідомлення про емоційний інтелект

Дискусія «Навіщо людині емоційний інтелект?»

Вправ «Вплив доброї справи на гарний настрій»

Вправа «Релаксація на контрасті»

III. Підведення підсумків

Заняття 2. «Релаксація і саморегуляція емоцій»

Мета: розвиток навички висловлення емоцій, метафоричного їх представлення, розгляд стереотипних способів управління емоціями; надання інформації про характеристики емоційного інтелекту; ознайомлення із техніками релаксації та саморегуляції; формування позитивного мислення; сприяння побудові плану досягнення бажань, визначення кроків з їх реалізації, ресурсів для їх втілення; розроблення спільних рекомендацій з учасниками для оптимістичної самозміни життя.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Вправа «Десять подій»

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Вправа «Метафоричне висловлення почуттів»

Робота в групах «Стереотипні способи управління емоціями»

Вправа «Відповідай, а не реагуй»

Інформаційне повідомлення «Характеристики емоційного інтелекту»

Вправа-наратив «Тільки від мене залежить»

Інформаційне повідомлення «Техніки релаксації та саморегуляції»

Психологічний комплекс вправ «Медуза та ін.» для зняття стресу і саморегуляції

Вправа «Я і мої бажання»

Вправа «Кроки до бажань»

Вправа «Аукціон ідей»

Розроблення спільних рекомендацій з учасниками для оптимістичної самозміни життя

III. Підведення підсумків.

Заняття 3. «Долаємо стрес»

Мета: ознайомлення із сутністю поняття «стрес», його наслідками для здоров'я та взаємин з іншими; ознайомлення учасників із способами подолання стресу; сприяння розвитку навичок спілкування, передачі емоційних станів; ознайомлення із технікою інтонування та мімічного відображення емоцій; із технікою глибокого дихання для самозаспокоєння; ознайомлення із способами боротьби зі стресом, ресурсами для цього; формування навичок саморегуляції емоцій; стимулювання до розвитку стресостійкості, позитивного мислення.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Вправа «Книга»

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Вправа «Асоціації до слова «стрес» та способи його подолання»

Вправа «Техніка інтонування»

Інформаційне повідомлення «Ресурси для формування стресостійкості»

Вправа «Мої внутрішні і соціальні ресурси»

Вправа «Я тобі допоможу»

Вправа «Способи боротьби зі стресом»

Вправа «Стоп – зупинись, заспокойся, дій»

Вправа «Глибоке дихання для самозаспокоєння»

III. Підведення підсумків

Заняття 4. «Самотивація до звершень»

Мета: розвивати емоційний інтелект; формувати навички управління емоціями; ознайомлення із багатоманітністю емоційного світу, сутністю емоційного благополуччя та його досягнення у сферах самоствавлення і ставлення до інших людей; мотивування до успіхів у житті, відчуття себе творцем свого життя; формування адекватного ставлення до критики та невдач; допомога в побудові плану саморозвитку та стимулювання до його втілення; ознайомлення із кроками розвитку емоційного інтелекту, із

технікою зменшення інтенсивності негативних емоцій; відпрацювання навичок регуляції та релаксації.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Вправа «Улюблений колір»

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Мозковий штурм «Укладаємо словник емоцій»

Вправа-самодіагностика «Рівень емоційного благополуччя»

Вправа «План саморозвитку»

Інформаційне повідомлення «Кроки у розвитку ЕІ»

Вправа «Я в майбутньому».

Вправа «Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс»

Релаксаційна вправа «Потік вітру»

III. Підведення підсумків

Заняття 5. «Найкраще, що відбулося»

Мета: стимулювання до узагальнення набутого досвіду, розвиток емоційного інтелекту та мотивування до продовження роботи із самовдосконалення; ознайомлення із якостями емоційно компетентної людини та стимулювання до розвитку її рис; сприяння адекватне сприйняття свого «образу Я»; формування позитивного мислення, життєстійкості і здатності долати життєві проблеми; мотивування до саморозвитку.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Вправа «Емоційно компетентна людина»

Арт-вправа «Малюнок емоційного благополуччя, метафоричне втілення емоційно інтелектуальної людини»

Робота в групах «Позитивне мислення»

Вправа для саморегуляції «Дерево»

Вправа «Зустріч минулого і майбутнього»

Арт-вправа «Намалюй себе найкращим»

III. Підведення підсумків

Отже, для роботи із юнаками розроблено програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, яка має на меті: розвивати емоційний інтелект учасників, формувати їх стресостійкість; сприяти оптимізації психоемоційного стану.

Структурно програма включає 5 зустрічей, кожна з яких тривала 4 години з урахуванням перерв, наступної тематики: «Пізнаємо свої емоції», «Релаксація і саморегуляція емоцій», «Долаємо стрес», «Самотивація до звершень», «Найкраще, що відбулося».

Розроблену програму тренінгу було впроваджено в роботу із юнаками-мігрантами, які під час констатувального етапу дослідження мали низький рівень емоційного інтелекту (емоційної самосвідомості) та стресостійкості. До групи учасників, з якими ми проводили психологічну роботу за розробленою програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, входили 25 осіб. Решта опитуваних у подальшому дослідженні участі не брали, вважаємо, що з ними можна провести профілактичну психологічну роботу з підвищення рівня емоційного інтелекту та розвитку стресостійкості, що забезпечить умови для формування їх здатності краще справлятися із стресовими ситуаціями та зберігати ефективність провідної діяльності в поточних життєвих обставинах.

В процесі проведення психологічної роботи з юнаками-мігрантами, які мали низький рівень емоційної самосвідомості та стресостійкості за розробленою нами програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку ми ознайомили учасників з проблематикою розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, відпрацьовували з ними навички саморегуляції емоцій. Повідомляли про техніки м'язової релаксації, розслаблення, що сприятливо впливають на

зниження психоемоційного напруження, і відразу пропонували виконати вправи для їх закріплення. Також приділили увагу навичкам самопізнання та рефлексії, збагачували уявлення юнаків про емоційний світ, формували їх позитивне мислення та оптимістичне ставлення до майбутнього, до себе і оточуючих людей.

3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку

На контрольному етапі дослідження відповідно до поставленої мети щодо перевірки ефективності розробленого та впровадженого тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку було проведено повторне опитування респондентів, з якими ми проводили цю психологічну роботу.

Використовуючи ті самі психодіагностичні методики дослідження, ми отримали дані, які порівняли з попереднім зрізом щодо сформованості характеристик емоційної самосвідомості, емоційних станів, стресостійкості, виборів копінг-стратегій у мігрантів юнацького віку.

Проаналізуємо отримані результати за кожною з проведених методик. Використовуючи методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) (для діагностики розвитку емоційного інтелекту) при повторному опитуванні юнаків, встановили такі дані (табл. 3.1.).

Серед опитаних юнаків стало більше осіб з високим рівнем диференціації емоцій (на 36%), також на 44% стало більше юнаків із середнім рівнем здатності до диференціації емоцій. Відповідно стала меншою їх кількість з низьким рівнем, які не вміють розпізнавати емоції (свої та оточуючих людей).

Таблиця 3.1.

**Характеристики емоційної самосвідомості в юнаків (за методикою
О. Власової, М. Березюк)**

Шкали / Опитувані (25 осіб)	Рівні	До		Після	
		осіб	%	осіб	%
Диференціація емоцій	Високий			9	36%
	Середній	1	4%	12	48%
	Низький	24	96%	4	16%
Вираження емоцій	Високий			6	24%
	Середній			10	40%
	Низький	25	100%	9	36%
Емпатія	Високий			4	16%
	Середній			13	52%
	Низький	25	100%	8	32%
Управління емоціями	Високий			7	28%
	Середній			11	44%
	Низький	25	100%	7	28%
Прийняття відповідальності за свої емоції	Високий			6	24%
	Середній			11	44%
	Низький	25	100%	8	32%
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Високий			7	28%
	Середній			10	40%
	Низький	25	100%	8	32%

Підвищилася кількість юнаків із високим рівнем здатності до вираження емоцій (на 24%), на 40% стало більше осіб, які мають середній рівень за цією шкалою емоційної самосвідомості.

Також у групі учасників тренінгової роботи встановлено підвищення кількості осіб з високим і середнім рівнями емпатії (на 16% і на 52%), відповідно знизилася їх кількість з низьким рівнем.

Ще серед опитаних юнаків стало більше осіб із високим рівнем здатності до управління емоціями (на 28%), здатністю до управління емоціями на середньому рівні (на 44%).

Також стало більше осіб з високим і середнім рівнями прийняття відповідальності за свої емоції (на 24% і на 44% відповідно).

За загальним показником емоційної самосвідомості 28% стало більше опитаних із високим рівнем, на 40% стало більше юнаків із середнім рівнем, і

на 68% зменшилася їх частка із низьким рівнем. Як бачимо, більшість опитаних юнаків-мігрантів мають середній рівень емоційної самосвідомості (40%), однак ще у третини залишилися прояви низького рівня емоційної самосвідомості (32%).

Представимо наочно отримані результати опитування юнаків-мігрантів за методикою В. Власової та М. Березюк (рис. 3.1.).

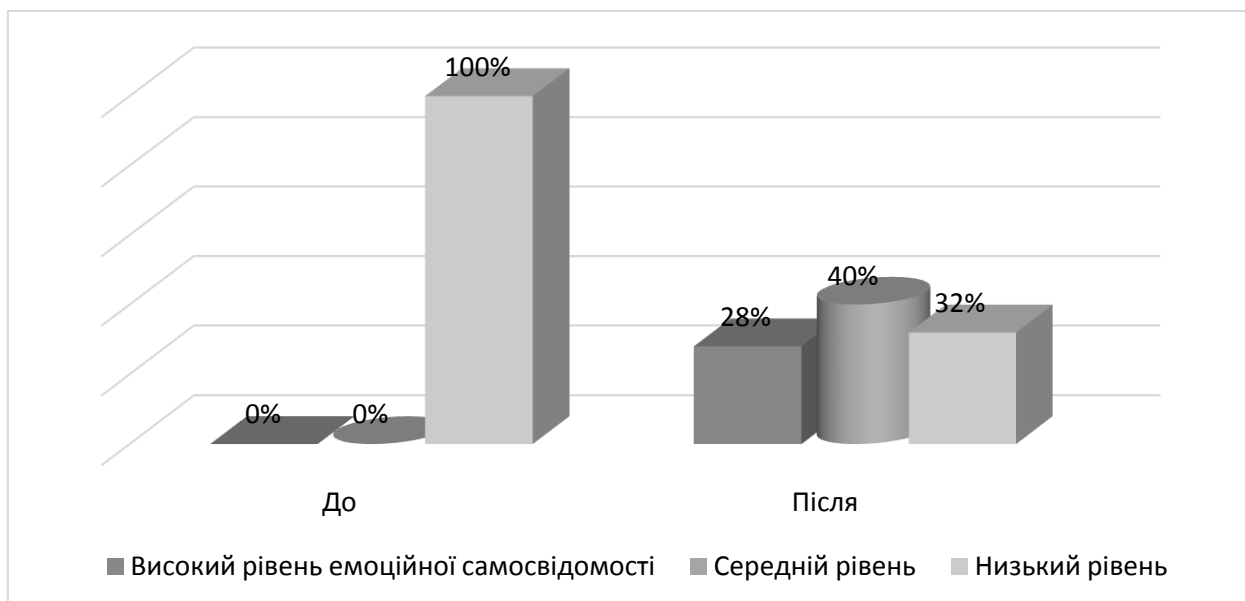


Рис. 3.1. Характеристики емоційної самосвідомості в юнаків (за методикою О. Власової, М. Березюк)

Отже, внаслідок проведеної психологічної роботи з юнаками нам вдалося вплинути на стан розвитку їх емоційної самосвідомості, що підвищило її прояв на 28% серед респондентів на високому рівні, і на 40% на середньому рівні. Відповідно стала меншою їх кількість з низьким рівнем (на 68%). Зменшення кількості осіб, які мали низький рівень емоційної самосвідомості, вказує на сприятливий вплив проведеної психологічної роботи за розробленою програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку.

Використовуючи «Методику диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга) (для діагностики депресивних станів респондентів), ми

отримали такі результати опитування мігрантів юнацького віку, з якими провели психологічну роботу за розробленою програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Рівні прояву депресивних станів в юнаків (за методикою В. Зунга)

Прояви депресивного настрою / опитувані (25 осіб)	До		Після	
	осіб	%	осіб	%
Відсутність зниженого настрою у момент дослідження			4	16%
Незначне, однак виразне зниження настрою,			9	36%
Значне зниження настрою	13	52%	8	32%
Глибоке зниження настрою (свідчення субдепресії або депресії)	12	48%	4	16%

За проявами емоційних станів, зокрема, щодо сформованості депресивних станів, серед опитаних юнаків на 16% стало більше осіб з оптимальними показниками відсутності зниженого настрою у момент опитування. На 36% стало більше осіб з незначним зниженням настрою. При цьому на 20% стало менше опитуваних юнаків, які мали значне зниження настрою. І кількість юнаків, які мали глибоке зниження настрою, що свідчило про субдепресію чи депресію, стала меншою (на 32%).

Представимо наочно отримані результати опитування юнаків-учасників психологічної роботи за розробленою програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку за методикою В. Зунга щодо вияву їх депресивних станів (рис. 3.2.).

Тобто серед учасників психологічної роботи, з якими ми проводили заняття за розробленою програмою тренінгу з розвитку ЕІ як чинника їх стресостійкості, на третину зменшилася частка осіб, які мали симптоми депресії чи субдеперсії. На 20% стало менше юнаків-мігрантів, які мали значне зниження настрою. На третину стало більше респондентів із зниженим настроєм та на 16% підвищилася їх кількість із найбільш

оптимальними показниками гарного і бадьорого настрою на момент опитування.

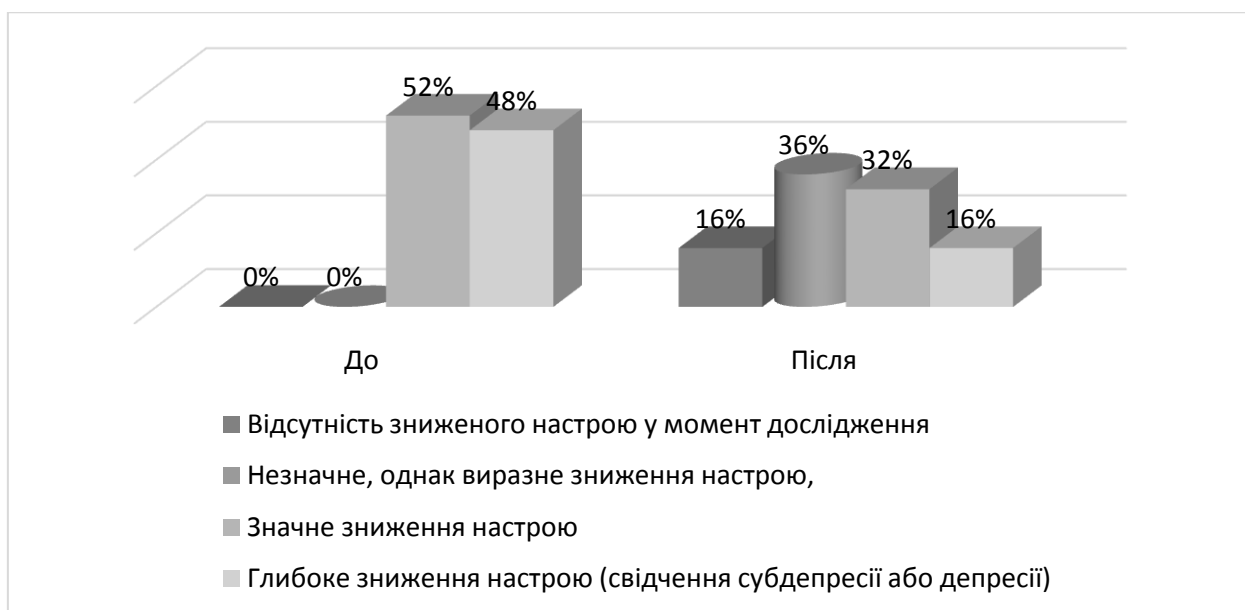


Рис. 3.2. Рівні прояву депресивних станів в юнаків (за методикою В. Зунга)

Отримані результати засвідчують ефективність проведеного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, який крім поставлених цілей, побічно сприяв оптимізації настрою у респондентів, покращив їх психоемоційний стан, зменшив ризик формування депресії в юнаків.

Використовуючи методику «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (для визначення рівня стресостійкості), ми отримали такі результати опитування мігрантів юнацького віку, з якими проводили програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Рівні стресостійкості в юнаків (за методикою Коннора-Девідсона)

Рівні стресостійкості / опитувані (25 осіб)	До		Після	
	осіб	%	осіб	%
Високий рівень стресостійкості			5	20%
Помірна стресостійкість	7	28%	15	60%
Низька стресостійкість	18	72%	5	20%

Серед опитуваних юнаків, з якими ми проводили психологічну роботу, на 20% стало більше респондентів, які мають високий рівень стресостійкості. Переважною стала частина опитуваних, які мають помірну стресостійкість (стало 60%, що на 32% більше, ніж на початку дослідження). І на 52% зменшилася кількість респондентів, які мали вияви низької стресостійкості.

Представимо наочно результати опитування юнаків-учасників програми тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку щодо виявленої динаміки розвитку їх стресостійкості (рис. 3.3.).

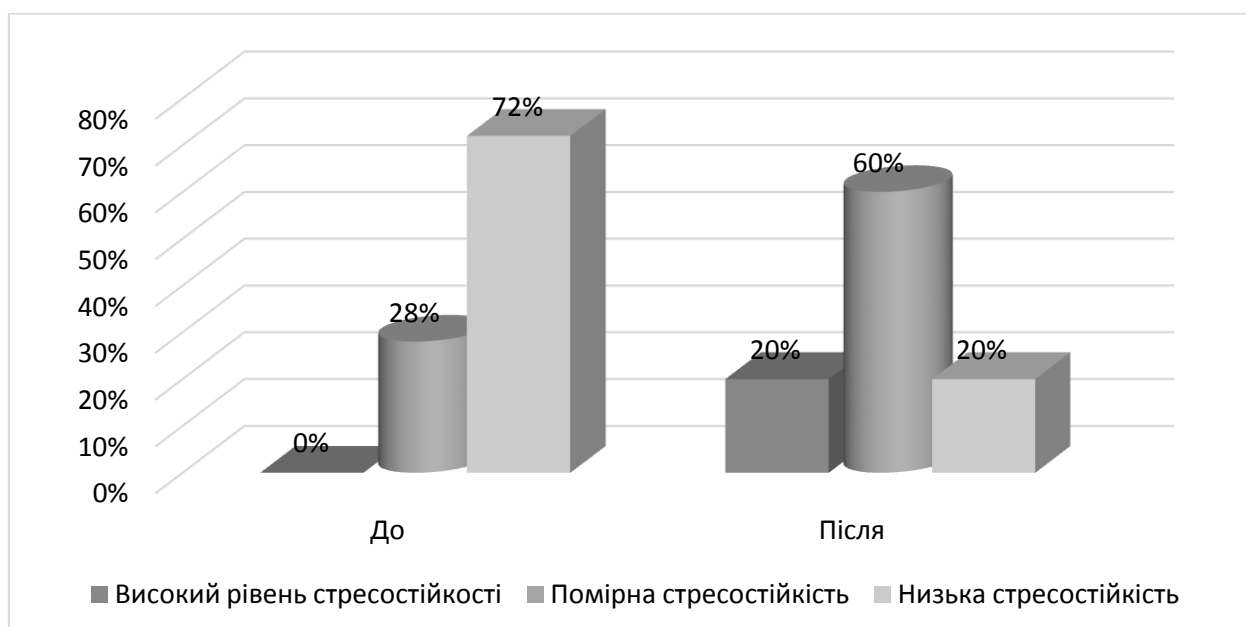


Рис. 3.3. Рівні стресостійкості в юнаків (за методикою Коннора-Девідсона)

Як бачимо, серед опитаних на 20% стало більше осіб, які мають високий рівень стресостійкості, що оптимально характеризує вплив проведеної психологічної роботи з юнаками. І на 52% зменшилася їх кількість із низьким рівнем стресостійкості, які демонстрували прояви емоційної вразливості, не стійкості перед впливом стрес-чинників навіть мінімальної сили впливу.

За отриманими результатами доведено ефективність проведеного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, що сприяла підвищенню стресостійкості в опитуваних юнаків експериментальної групи.

Далі було використано методикау «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) (для встановлення копінг-стратегій респондентів), за якою отримано такі дані (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Стратегії копінг-поведінки в юнаків (за методикою Д. Амірхана)

Стратегії копінг-поведінки / опитувані (25 осіб)	До		Після	
	осіб	%	осіб	%
Вирішення проблем			5	20%
Пошук соціальної підтримки			15	60%
Уникання проблем	25	100%	5	20%

Серед опитаних юнаків на 20% стало більше опитаних із вибором стратегії «вирішення проблем», на 80% стало менше респондентів, які надавали перевагу стратегію «уникання проблем». Також стала виразно більшою кількість юнаків, схильних до використання стратегії «пошук соціальної підтримки», ця стратегія стала виявлятися у 60% респондентів.

Представимо наочно отримані результати опитування юнаків, з якими проводили психологічну роботу за програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку (рис. 3.4.).

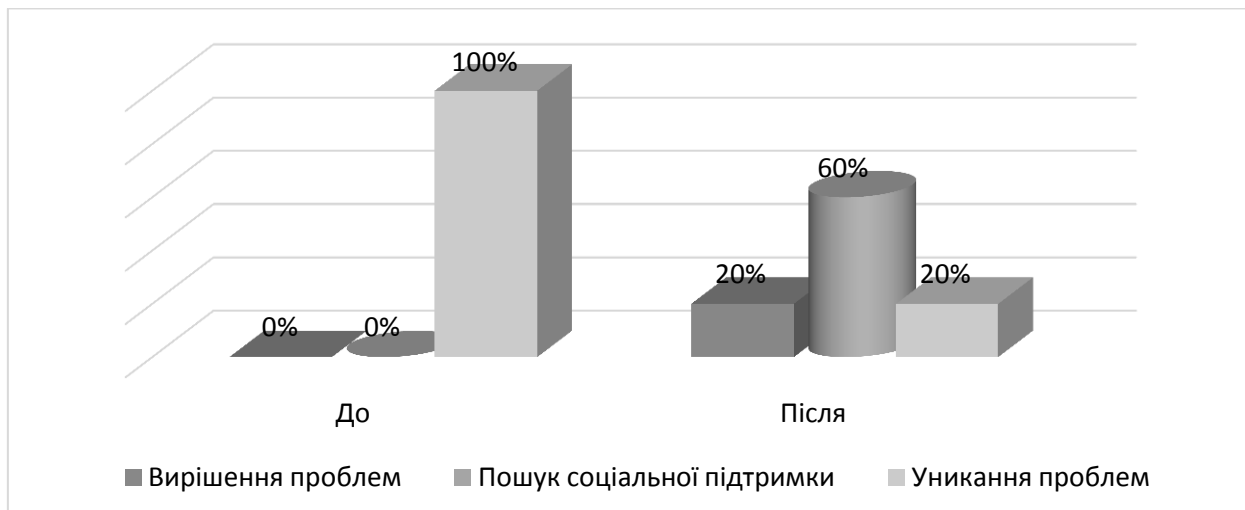


Рис. 3.4. Стратегії копінг-поведінки в юнаків (за методикою Д. Амірхана)

Отже, серед юнаків, які брали участь у програмі тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, виявлено оптимальні зміни – на 20% підвищилася кількість юнаків, схильних до вибору стратегії, «вирішення проблем», на 60% стало більше опитаних, які обирають стратегію «пошук соціальної підтримки». І значно зменшилася частка опитаних, які надавали перевагу «униканню проблем» при виникненні стресових ситуацій (на 80%).

За отриманими результатами контрольного дослідження підтверджено ефективність проведення психологічної роботи за розробленим тренінгом з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку.

Підтвердимо отримані результати дослідження методами математичної статистики. За допомогою методу порівняння пов'язаних вибірок за критерієм Уїлкоксона проведено відповідні розрахунки (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

**Порівняння психологічних показників до та після впровадження
тренінгу з розвитку емоційного інтелекту в юнаків**

Показники	Критерій Уїлкоксона	Значимість критерія
Диференціація емоцій Після - Диференціація емоцій До	-1,732	0,083
Вираження емоцій Після - Вираження емоцій До	-2,000	0,046
Емпатія Після - Емпатія До	-2,121	0,034
Управління емоціями Після - Управління емоціями До	-1,000	0,317
Прийняття відповідальності за свої емоції Після - Прийняття відповідальності за свої емоції До	-1,000	0,317
Інтегральний показник емоційної самосвідомості Після - Інтегральний показник емоційної самосвідомості До	-3,419	0,01
Прояви депресивного настрою Після - Прояви депресивного настрою До	-1,414	0,157
Рівень стресостійкості Після - Рівень стресостійкості До	-3,066	0,002
Вирішення проблем Після - Вирішення проблем До	-2,805	0,005
Пошук соціальної підтримки Після - Пошук соціальної підтримки До	-3,413	0,001
Уникання проблем Після - Уникання проблем До	-3,731	0,000

За результатами розрахунків можна відзначити значимі різниці при значимості критерія 0,05. Отже, математично підтверджуються значимі результати в покращенні наступних показників: вираження емоцій, емпатія, інтегральний показник емоційної самосвідомості, рівень стресостійкості, використання стратегій «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» та «уникнення проблем».

Внаслідок участі в тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку у респондентів, з якими проводилася психологічна робота, стала на третину більше виявлятися висока емоційна самосвідомість, стресостійкість, встановлено більш оптимальні прояви депресивних настроїв та думок (з перевагою відсутніх), а

також почастишали вибори адекватних копінг-стратегій, які допомагають успішно подолати стресові ситуації та вирішити проблеми.

Все вищевказане засвідчує ефективність впровадження тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, який рекомендуємо до використання в роботі практичного психолога з юнками для розвитку їх емоційного інтелекту та підвищення стресостійкості.

Висновки до третього розділу

Для роботи із респондентами було розроблено програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку.

Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку має на меті: розвивати емоційний інтелект учасників, формувати їх стресостійкість; сприяти оптимізації психоемоційного стану.

Структура програми включає 5 зустрічей, кожна з яких тривала 4 години з урахуванням перерв («Пізнаємо свої емоції», «Релаксація і саморегуляція емоцій», «Долаємо стрес», «Самотивація до звершень», «Найкраще, що відбулося»), що передбачають ознайомлення учасників з проблематикою розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, відпрацювання навичок саморегуляції емоцій та поведінки; оволодіння техніками м'язової релаксації, розслаблення, що сприятливо впливає на зниження психоемоційного напруження; формування навичок встановлення гармонійної взаємодії з іншими людьми тощо.

При перевірці ефективності проведеної роботи за розробленою програмою тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку встановлено, що в групі учасників

психологічної роботи виявлено зростання кількості опитаних із високим рівнем емоційної самосвідомості (на 28%), із середнім рівнем – на 40%. Також на 68% стало менше осіб, які мали низький рівень емоційної самосвідомості.

За проявами емоційних станів, зокрема, щодо сформованості депресивних станів, серед юнаків-мігрантів, з якими ми проводили психологічну роботу, на 32% стало менше осіб, які мають виразно знижений настрій і свідчення депресії, на 20% стало менше респондентів, які мали значне зниження настрою. Також на 36% збільшилися прояви легкого зниження настрою серед юнаків, і на 16% стало більше опитуваних з оптимальними показниками відсутності зниженого настрою на момент проведення опитування.

Ще серед юнаків-мігрантів на 20% стало більше опитуваних, які мають високий рівень стресостійкості, на 32% стало більше осіб, які мають помірну стресостійкість. І на 52% зменшилася кількість респондентів, які мали вияви низької стресостійкості.

Також у групі респондентів, з якими проведено програму тренінгу з розвитку ЕІ як чинника стресостійкості юнаків-мігрантів, на 20% підвищилася кількість респондентів ЕГ, схильних до вибору стратегії, «вирішення проблем», на 60% стало більше опитаних, які обирають стратегію «пошук соціальної підтримки». І на 80% зменшилася частка опитаних, які надавали перевагу «униканню проблем» при виникненні стресових ситуацій.

На основі отриманих результатів дослідження підтверджено ефективність тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку зроблено такі висновки (відповідно до поставлених у роботі завдань):

1. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури розкрито сутність і структуру емоційного інтелекту; розглянуто характеристики стресостійкості та її розвитку в юнацькому віці.

Термін «емоційний інтелект» трактується у психологічній літературі як здатність людини усвідомлювати і визнавати власні почуття і почуття інших, здібність управляти своїми емоціями і емоціями інших людей. Також емоційний інтелект розглядається як «інтегральна властивість особистості як форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу.

Емоційний інтелект виконує інтерпретативну, регулятивну, адаптивну і стресозахисну, активізуючу функції. До ключових ознак емоційного інтелекту відносяться: усвідомлення власних почуттів, емоційна поінформованість, здатність ідентифікувати емоції інших людей, емпатія, самомотивація, здатність приймати власні емоції і нести за них відповідальність.

Найбільш відома модель емоційного інтелекту (від вчених Дж. Мейера, П. Саловея і Д. Карузо), містить у собі такі компоненти: ідентифікація й вираження емоцій: власних; інших людей; регуляція емоцій: власних; інших людей; використання емоцій у мисленні й діяльності; керування своїми емоціями й почуттями інших людей. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она складається із компетенцій особистості у таких сферах життєдіяльності, як: внутрішньоособистісна сфера; сфера міжособистісних стосунків; сфера адаптивності; сфера управління стресом; сфера загального настрою.

На формування емоційного інтелекту впливає розвиток таких особистісних якостей, як: емоційна стійкість, позитивне ставлення до себе та до інших людей; внутрішній локус контролю; емпатія.

Для розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці важливо спрямовувати психологічну роботу на: підвищення у них розуміння цінності емоційного світу; формування їхньої емоційної компетентності; зниження рівня напруженості психологічних захистів; поліпшення міжособистісної внутрішньої компетентності.

При цьому вказано, що емоційний інтелект виступає одним із чинників розвитку стресостійкості, що є актуальним на сучасному етапі виживання українського народу в умовах воєнного стану в країні.

Стресостійкість розуміється як властивість особистості, що складається із сукупності елементів, вона має в своєму складі психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний компоненти, а також компоненти емоційного досвіду особистості. Стресостійкість передбачає збереження здатності до соціальної адаптації, значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної саморегуляції та ін. Міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена особистісними якостями, також важливими є характеристики соціального оточення, які впливають на поведінку людини як у стресовій ситуації, так і після неї, коли вона переживає наслідки і вплив стресу на своє життя. Вказано чинники, які сприяють і перешкоджають формуванню стресостійкості.

Стресостійкість формується у процесі набуття досвіду багаторазового подолання стресів, включає адекватну оцінку стресової ситуації, регуляцію власних емоцій, вибір адекватної копінг-поведінки, здатність опиратися на свої сильні сторони, вміння опрацювати власний стресовий досвід, наявність соціальної підтримки.

2. Підібрано психодіагностичний інструментарій та визначено вибірку (внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку) для проведення емпіричного дослідження.

Для вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку організовано емпіричне дослідження. Для проведення дослідження сформовано вибірку, що включає 100 осіб (50 внутрішніх мігрантів юнацького віку, 50 зовнішніх мігрантів юнацького віку). вік опитуваних – від 16 до 20 років.

Відповідно до побудованої концептуальної моделі дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у процесі дослідження підібрано та використано такі психодіагностичні методики дослідження: «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) (для діагностики розвитку емоційного інтелекту); «Методика диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга) (для діагностики депресивних станів респондентів); «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (для визначення рівня стресостійкості); «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) (для встановлення копінг-стратегій респондентів).

Отримані результати опрацьовано за допомогою методів якісного та кількісного аналізу, вирахування середніх значень, процентних співвідношень, табличного та графічного представлення даних. Також в ході обробки та аналізу емпіричних результатів дослідження використовувались методи математичної статистики (методи кореляції, кластерного аналізу та оцінки значимості різниць у групах).

3. Емпірично досліджено емоційний інтелект як чинник стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку.

Більшість респондентів юнаків мають середній і високий рівні емоційної самосвідомості (45% та 30%), володіють оптимальною здатністю

до розуміння та розпізнавання емоцій. Решта (20%) мають низьку емоційну самосвідомість, не вміють управляти власними емоціями, не здатні до вияву емпатії до інших.

Тільки 23% осіб не мають проявів депресивних настроїв і станів. А для решти властиві від легкого до сильного ступеню зниженого, поганого настрою протягом останнього часу. Більшість опитаних (45%) мають незначне, однак виразне зниження настрою за останній час. Для 20% опитаних властиве значне зниження настрою. У 12% виявлено глибокі прояви зниженого настрою, симптоми субдепресії та депресії.

30% юнаків мають високу стресостійкість, у 45% встановлено помірну стресостійкість. І 25% респондентів мають низьку стресостійкість, не вміють адекватно реагувати на стрес, не здатні до наполегливого вирішення проблем.

Більшість юнаків обирають копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» (40%) та «уникнення проблем» (36%). Ще 24% респондентів мають вибір продуктивної стратегії подолання стресових ситуацій – вирішення проблем.

Проаналізовано характеристики емоційних станів, стресостійкості та вибору копінг-стратегій в опитуваних юнаків-мігрантів, які мають різні рівні емоційного інтелекту. Для юнаків з високим рівнем емоційної самосвідомості властиві: відсутні симптоми депресії, висока рівня стресостійкість, вибір стратегії «вирішення проблем». Юнаки з низьким рівнем емоційної самосвідомості мають: наявні симптоми субдепресії або депресії; низьку стресостійкість; вибори стратегії «уникання проблем».

Оскільки серед мігрантів юнацького віку багато осіб мають низький рівень емоційної самосвідомості (емоційного інтелекту), це вказує на потребу проведення з ними психологічної роботи з розвитку емоційного інтелекту.

4. Розроблено програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості внутрішніх та зовнішніх мігрантів юнацького віку та визначено його ефективність.

Розроблена програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку має за мету: розвивати емоційний інтелект учасників, формувати їх стресостійкість; сприяти оптимізації психоемоційного стану. Структурно програма включає 5 зустрічей, кожна з яких тривала 4 години з урахуванням перерв, наступної тематики: «Пізнаємо свої емоції», «Релаксація і саморегуляція емоцій», «Долаємо стрес», «Самотивація до звершень», «Найкраще, що відбулося». Завданнями розробленої програми тренінгу визначено: підвищення навичок розуміння своїх емоцій та реакцій на різні події оточуючого світу; розвиток вміння рефлексувати свій внутрішній стан, розпізнавати та називати емоції; навчання учасників виражати емоції соціально прийнятним способом, відповідно до стресових ситуацій; розвиток у них комунікативних навичок, що відображають прояви міжособистісного емоційного інтелекту; зниження тривожності, напруження, негативних переживань фрустрації, розчарування; розвиток позитивного ставлення до себе та оточуючих, формування оптимістичного мислення у сприйнятті світу, розумінні майбутнього. Також під час проведення програми тренінгу приділено увагу формуванню емпатії і толерантності у ставленні до оточуючих людей, сприяння усвідомленню важливості розвитку емоційного інтелекту як запоруки досягнення згоди з іншими; мотивації до саморозвитку та продовження самостійної роботи з підвищення емоційного інтелекту та стресостійкості.

Розроблену програму тренінгу було впроваджено в роботу із юнаками-мігрантами, які під час констатувального етапу дослідження мали низький рівень емоційного інтелекту (емоційної самосвідомості) та стресостійкості. Для перевірки ефективності проведеної роботи організовано контрольне опитування респондентів, встановлено, що в групі респондентів, з якими ми

проводили програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, виявляється позитивна динаміка розвитку емоційної самосвідомості, стресостійкості, більш оптимальний вибір копінг-стратегій та зниження проявів депресивних станів.

Зокрема, серед цих юнаків на 28% стало більше опитаних з високим рівнем емоційного інтелекту (емоційної самосвідомості), на 40% стало більше осіб із середнім рівнем. На 16% стало більше опитуваних, які характеризуються оптимальними показниками відсутності зниженого настрою на момент проведення опитування. На 32% стало менше осіб, які мали виразно знижений настрій і свідчення депресії, на 20% стало менше респондентів, які мали значне зниження настрою.

Ще серед юнаків-учасників тренінгової роботи на 20% стало більше опитуваних, які мають високий рівень стресостійкості, що вказує на зростання їх внутрішньої сили та здатності опиратися впливу стресів та негативних переживань. На 32% підвищилася кількість юнаків, які мають помірну стресостійкість.

Ще на 20% підвищилася кількість юнаків, які обирають копінг-стратегію «вирішення проблем», на 60% стало більше осіб, які схильні до «пошуку соціальної підтримки» і на 80% зменшилася частка опитаних, які надавали перевагу «униканню проблем» при виникненні стресових ситуацій.

Відповідно до отриманих результатів дослідження підтверджено ефективність тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку, який рекомендуємо до впровадження в роботу практичних психологів, які надають допомогу особам юнацького віку в умовах внутрішньої чи зовнішньої міграції, для підвищення їх стресостійкості та розвитку емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80 (2). С. 66–72.
2. Бантишева О. О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 36–54.
3. Бінецька О. В. Особливості розвитку стресостійкості курсантів ДСНС України в процесі фахової підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 26–30.
4. Бойко С. Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (1–2 грудня 2017 р., м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 60–63.
5. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68-75.
6. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
7. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складних успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Вид.-поліграф. Центр «Київський університет», 2005. 308 с.

9. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник* / за наук. ред. В. Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 116–123.
10. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
11. Гацько А. Ф., Смігунова О. В. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка*. 2016. Вип. 177. С. 61–67.
12. Гірник А. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Університетське видавництво Пульсари, 2017. 64 с.
13. Годлевська В. Ю. Інформаційний стрес у дітей як причина психологічних наслідків військових конфліктів. *«Політичне життя»*. 2019. Вип. 2. С. 50–54.
14. Головнєва І. В., Милославська О. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативних умінь у студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 4 (29). С. 143–148.
15. Грабчак Н. М. Стрес як ресурс. Вінниця, 2019. 68 с.
16. Григоренко Ю. Л. Проблема стресу у діяльності менеджера. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/download/4080/3331>. (дата звернення: 10.11.2023).
17. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 2(21). С. 97–107.
18. Дерев'янку С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с.

19. Деркач А. В. Особливості роботи психолога з членами сімей, які вимушені були емігрувати через воєнні дії. *«Тенденції розвитку сімейної психології в умовах війни та невизначеності: виклики, рішення, перспективи»* XVI Міжнар. наук. конф. (24 червня 2022 р., м. Миколаїв). Миколаїв : Вид-во Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, 2022. С. 74–76.

20. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47–53.

21. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.

22. Діомідова Н. Ю., Шайхлісламов З. Р., Лазоренко Т. М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 108–122.

23. Дорош І. М. Ресурси особистості як чинник стресостійкості державних службовців. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія «Проблеми економіки та управління». 2020. № 2(8). С. 144–152.

24. Дубовик С. Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент»*. 2014. Вип. 5 (60). С. 8–14.

25. Дубчак Г. М. Структура професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. V. Вип. 13. С. 91–98.

26. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Агаєв Н.А., Кокун О.М.,

Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

27. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №3 (28). С. 51–59.

28. Індиченко Л. С. Вивчення стану здоров'я та стрес-факторів, які впливають на організм студента під час навчання. URL: http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Medecine/9_126014.doc.htm. (дата звернення: 10.11.2023).

29. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

30. Кириченко Р. В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. URL: https://knutd.edu.ua/publications/pdf/Ukrainian_editions/Kirichenko2015060502.pdf. (дата звернення: 10.09.2023).

31. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. канд. психолог. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2003. 20 с.

32. Козлова А. Емоційний інтелект. Київ : Шкільний світ, 2018. 126 с.

33. Козлова В. Технологія EQ-BOOST. Як використовувати емоційний інтелект у бізнесі та житті. Київ, 2019. 176 с.

34. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф.... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2016. 20 с.

35. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 70–81.

36. Корольчук В. М. Механізми адаптації особистості до стресу. URL: http://www.nbuiv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Nvmdu/psykh/2011_6/30.pdf. (дата звернення: 10.11.2023).
37. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–162.
38. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2009. 38 с.
39. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: http://www.nbuiv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf. (дата звернення: 10.11.2023).
40. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII, ч. 7. С. 252–261.
41. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Том 1. С. 85–89.
42. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2012. Вип. 9. С. 140–144.
43. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
44. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

45. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
46. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої Євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 70–77.
47. Луценко О. Л., Цапкова А. С. Переживання стресу та страхів у студентів-ВПО. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2017. Вип. 62. С. 18–25.
48. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: Проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна Робота»*. 2010. Вип. 2. С. 49–52.
49. Льошенко О. А. Проблема розвитку емоційної компетентності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр.* Київ, 2012. Вип. 14. С. 119–126.
50. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 327–328.
51. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4(15). С. 147–164.
52. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 210–216.
53. Лящ О. П. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. *Науковий вісник ХДУ*. 2017. Вип. 6. Т. 2. С. 43–48.

54. Макарова І. І. Передумови формування та розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 225–229.
55. Мацевко Т. М., Куций О. А. Дослідження емоційного інтелекту при формуванні лідерських якостей сержантського складу Збройних сил України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 211–219.
56. Мельничук О. Б. Емоційна складова професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2015. №11/1(16). С. 74–81.
57. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 161–171.
58. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 211–215.
59. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
60. Науменко А. Ю. Аналіз стресу в сучасних умовах життєдіяльності студентської молоді та її психосоматичне здоров'я. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2017. Вип. 27-28. С. 58–61.
61. Носенко В. М. Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 3. Ч. 2. URL: http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_2/11.pdf. (дата звернення: 10.11.2023).
62. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. №4. С. 95–109.

63. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. «Педагогіка і психологія»*. 2012. Т. 20. Вип. 18. С. 116–123.
64. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції : моногр. К. : Вища школа, 2003. 126с.
65. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
66. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 1. / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін.; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
67. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 243–253.
68. Павлович Н. Р. Зв'язок стресостійкості з метапізнавальними характеристиками. *Матеріали науково-практичної конференції «Інноваційний розвиток: освіта та наука XXI століття» (19 червня 2018 рік, Київ, Україна)*. Київ, 2018. Т. 6. С. 91–97.
69. Петришин В. В. Формування стресостійкості курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. Вип. 1. С. 151–158.
70. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>. (дата звернення: 10.11.2023).
71. Попова Т. С., Горват-Янушевська І. І. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. *Наукові праці. Соціологія*. 2014. Вип. 232. Т. 244. С. 63–66.

72. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Т. 22. С. 493–509.
73. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=5608>. (дата звернення: 10.09.2023).
74. Свідерська О. І., Піхович І. А. Емоційний інтелект як чинник особистісної адаптації науково-педагогічних працівників до онлайн-навчання. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 188–192.
75. Синишина В. М. Тренінг як засіб формування стресостійкості рятувальників. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 1 (38). С. 298–303.
76. Собченко О. М. Проблема дослідження стресу в екстремальних умовах діяльності. URL: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/texty/v8.2/sobchenko.doc>. (дата звернення: 10.11.2023).
77. Станіславик О. В., Власенко Т. А., Козак К. Б., Демченко О. В. Розвиток емоційного інтелекту як чинник успішності підприємницької діяльності. *Innovation and Sustainability*. 2023. № 1. С. 99–105.
78. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671–684.
79. Стівен Дж., Стей Г., Бук І. Переваги EQ. Дніпро: Баланс Бізнес Букс, 2020. 342 с.
80. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 33. С. 207–223.

81. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 85–91.
82. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290–294.
83. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 1. С. 107–114.
84. Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості (на прикладі педагогічної діяльності). *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7. Вип. 20. Ч. 2. С. 221–227.
85. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. *Психолог*. 2015. № 11/12. С. 31–34.
86. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник імені В. О. Сухомлинського Психологічні науки*. 2017. № 2 (18). С. 200–204.
87. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*. 2012. №12(95). С. 136–139.
88. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.
89. Яковенко О. В. Діагностика структурних компонентів емоційного інтелекту студентів НаУКМА. *Наукова конференція «Психолого-педагогічні особливості професійної підготовки фахівців у ВНЗ» (8 лютого 2018 року, Київ)*. Київ, 2018. С. 37–39.
90. Bar-On R. (1997) Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 232 p.

91. Bar-On R. (2006) The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
92. Biggs A., Brough P., Drummond S. (2017) Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice, First Edition* / Book Editor(s): Cary L. Cooper, James Campbell Quick. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118993811.ch21>. (дата звернення: 10.09.2023).
93. Gardner H. (1993) Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 304 p.
94. Goldberg, L. (1990) An alternative description of personality: The Big Five structure. *Journal of personality and Social Psychology*, 59, 1216–1229.
95. Goleman D. (1998) Working with Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 383 p.
96. Livesey, P. V. (2017). Goleman-Boyatzis model of emotional intelligence for dealing with problems in project management. *Construction Economics and Building*, 17(1), 20–45.
97. Mayer J. D., Salovey P. (1995) Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
98. Nisar, Q., Hameed, W., Basheer, M. F., Hussain, M. S., & Waqas, A. (2021). The role of leaders' emotional sincerity towards followers' trust: Leaders' integrity & quality relationship. *Journal of Contemporary Issues in Business and Government*, 27(1), 472–479.
99. Salovey P., Mayer J.D. (1994) Some final thoughts about personality and intelligence. *Personality and intelligence*. Cambridge: U.K. Cambridge University Press, 303–318.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо ви погоджуєтесь із ним, на бланку відповідей у клітинці з таким же номером поставте позначку «+», якщо ж не погоджуєтесь, - у відповідній клітинці ставте знак «-». Будь ласка відповідайте відверто, так як Ви відчуваєте, думаєте або дієте, а не так, як прийнято. Вам можуть трапитися твердження, на які важко відповісти однозначно. У такому випадку обирайте той варіант відповіді, який є для Вас більш характерним. Час необмежений.

Обробка результатів. Підрахунок по шкалам:

Шкала «диференціація емоцій»: відповіді «так» - № 10, 15, 25, 35, 40, 45;

Відповідь «ні» - № 5, 20, 30, 50.

Шкала «вираження емоцій»: відповіді «так» - № 39, 44;

Відповіді «ні» - № 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 49.

Шкала «емпатія»: відповіді «так» - № 3, 8, 13, 18, 23, 33, 38, 43, 48;

Відповідь «ні» - № 28.

Шкала «управління емоціями»: відповіді «ні» - № 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Шкала «прийняття відповідальності за свої емоції»: відповіді «так» - № 26, 36, 46;

Відповіді «ні» - № 1, 6, 11, 21, 26, 31, 41.

Загальна шкала емоційної самосвідомості або інтраособистісного емоційного інтелекту розраховується як сума балів за усіма шкалами. Якісна оцінка показника здійснюється як інтеграція описів відповідних рівнів вираженості за окремими шкалами.

Бланк методики

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо ви погоджуєтесь із ним, на бланку відповідей у клітинці з таким же номером поставте позначку «+», якщо ж не погоджуєтесь, - у відповідній клітинці ставте знак «-». Будь ласка відповідайте відверто, так як Ви відчуваєте, думаєте або дієте, а не так, як прийнято. Вам можуть трапитися твердження, на які важко відповісти однозначно. У такому випадку обирайте той варіант відповіді, який є для Вас більш характерним. Час необмежений.

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Вік _____ Освіта _____

№	Твердження	Відповідь
1	Як тільки я вирішую щось зробити, я потрапляю в такі обставини, які утримують мене від досягнення мети.	
2	Іноді я даю волю почуттям, про що пізніше дуже шкодую.	
3	Якщо мій товариш потрапив у халепу, я дуже сильно переживаю і довго не можу заспокоїтись.	
4	У спілкуванні з людьми я поводжу себе дуже стримано.	
5	Я відчуваюсь нелегко в ситуаціях, коли потрібно висловити свої почуття.	
6	Хоч я іноді й потрапляю у конфліктні ситуації, я ніколи не буваю їх ініціатором.	
7	Іноді я не можу утриматись від вигуків у цирку, на спортивному матчі і т.п.	
8	Я добре розумію, що інші переживають люди : чи то радість, надію, чи сум, страх, печаль.	
9	Я намагаюсь не показувати свої почуття і завжди тримаю себе в руках.	
10	Я завжди точно знаю, через що у мене спорти вся настрій.	

11	Якщо мені щось не вдається, це трапляється через зовнішні причини, які я не можу змінити.	
12	Мені буває важко приховати свій гнів та роздратування.	
13	Мій настрій сильно залежить від оточення: якщо компанія весела – у мене піднесений стан, якщо ж сумна – я теж можу засумувати.	
14	Мене важко підкупити сльозами.	
15	Коли мені необхідно прийняти рішення, я точно знаю, що я відчуваю з приводу цієї ситуації: страх, сумніви, сподівання, безпеку чи ін.	
16	Я легко визнаю свої помилки, і мені не важко вибачатися перед тим, кому я завинив.	
17	Викладачі часто роблять (робили) мені зауваження, коли я не можу стримати свій гарний настрій.	
18	Іноді я власним тілом відчуваю чужий біль або щастя.	
19	Я можу зберігати спокій, коли люди, що поруч відчувають фізичний біль.	
20	Якщо мені хтось не подобається, я часто не можу сказати, що саме в цій людині я не сприймаю.	
21	На мою думку, щастя більше залежить від гарної долі, ніж від власних зусиль людини.	
22	Іноді, під час перегляду кінофільму, мені важко стримати сльози, хоча я відчуваю сором за це.	
23	Мені важко казати людям “ні”.	
24	У своїй поведінці я керуюся здоровим глуздом, а не тимчасовими емоціями.	
25	Коли мені тривожно, я добре усвідомлюю, чого саме я непокоюсь.	
26	Часто в мене псується настрій через близьких людей та друзів.	
27	Часом я не можу стримати сміх у недоречних ситуаціях.	
28	Я можу переступити через почуття інших людей заради досягнення мети.	
29	Я не дозволяю собі плакати	
30	При спілкуванні з іншими людьми я іноді не можу визначитися, що саме я до них відчуваю - інтерес, нудьгу, симпатію, презирство чи щось інше.	
31	Я відчуваю полегшення, коли у когось виявляється така сама проблема, як і у мене.	
32	Коли у транспорті починається суперечка, я іноді не можу стриматися і теж втручаюся в конфлікт.	
33	Якщо я виграю змагання або конкурс, я відчуваю вину перед тими, хто виявився слабшим за мене.	
34	Мені важко зізнатися у коханні.	
35	Я часто прислухаюся до своєї інтуїції.	
36	Почуття щастя залежить тільки від мене.	
37	Я можу бити тарілки або псувати речі, коли дуже розлючений (-на).	
38	Я не можу зарізати курку або забити кролика, бо мені дуже шкода тварин.	
39	На моєму обличчі дуже легко прочитати, що я переживаю.	
40	У моєму житті були такі ситуації, за які я до цього часу відчуваю сором.	
41	Коли у мене поганий настрій, я часто зриваю злість на комусь.	
42	Якщо хто-небудь дратує мене, я можу сказати все, що я про нього думаю, не зважаючи на наслідки.	

43	Часто малознайомі люди люблять розповідати мені про свої проблеми.	
44	Я легко кажу людям компліменти.	
45	Я здатний(-на) на сильні почуття такі як пристрасна любов або ненависть ...	
46	Я легко сприймаю критику.	
47	Якщо я бачу несправедливість, мені важко промовчати, навіть коли це загрожує мені поганими наслідками.	
48	Коли на моїх очах трапляється нещасний випадок, я завжди намагаюся допомогти.	
49	Коли мені тривожно або страшно, я намагаюсь робити вигляд, що все гаразд.	
50	У мене не буває таких почуттів як гнів, ненависть, заздрість, презирство, відраза...	

Додаток Б

Методика диференціальної діагностики депресивних станів

В. Зунга

(Шкала зниженого настрою - субдепресії (ШЗНС))

Опитувальник розроблений для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії (ступінь вираженості зниженого настрою – субдепресії).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваете останнім часом. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Варіанти відповіді:

- ніколи або інколи;
- іноді;
- часто;
- майже завжди або постійно.

Час заповнення – 20 хвилин”.

№	Твердження	Ніколи або інколи	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1.	Я відчуваю пригніченість, тугу	1	2	3	4
	2. Вранці я відчуваю себе найкраще.				
	3. У мене бувають періоди, коли я плачу, або на очі навертаються сльози.				
	4. У мене поганий нічний сон.				
	5. Апетит у мене не гірше звичайного.				
	6. Мені приємно дивитись на привабливих жінок/чоловіків, спілкуватися з ними, знаходитись поруч.				
	7. Я помічаю, що втрачаю вагу				
	8. Мене турбують закрепи				
	9. Серце б'ється швидше, ніж зазвичай.				
	10. Я втомлююся без будь-яких причин				
	11. Я мислю так само ясно, як завжди.				
	12. Мені легко виконувати те, що я вмю.				
	13. Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці.				
	14. У мене є надії на майбутнє.				
	15. Я більш дратівливий, ніж раніше.				
	16. Мені легко приймати рішення.				
	17. Я відчуваю, що корисний і потрібний людям.				
	18. Я живу досить повним життям.				
	19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру.				
	20. Я і досі радію від того, від чого радів завжди.				

Обробка та інтерпретація результатів

Сирі бали, набрані респондентом за “прямими” і “зворотними” відповідями, підсумовуються, і отримана таким чином “сиря” оцінка переводиться в шкальну O' за формулою:

$$O' = \frac{\Sigma_{\text{пр}} + \Sigma_{\text{зв}}}{80} \times 100.$$

де $\Sigma_{\text{пр}}$ – сума закреслених цифр до прямих тверджень (номери: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19);

$\Sigma_{\text{зв}}$ – сума закреслених цифр до зворотних тверджень (номери: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

Наприклад: у твердження номер 2 закреслена цифра 1 – ми ставимо в суму 4 бали; у твердження номер 5 закреслено відповідь 2 – ми ставимо в суму 3 бали; у твердження номер 6 закреслено відповідь 3 – ставимо в суму 2 бали; у твердження номер 11 закреслено відповідь 4 – ставимо в суму 1 бал і т. д.

Таблиця оцінки прямих і зворотних тверджень

Твердження	Оцінка тверджень (бали)			
	1	2	3	4
Прямі: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19	1	2	3	4
Зворотні: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20	4	3	2	1

Нормативні дані, отримані на 200 здорових респондентах, вказують, що середня величина індексу зниження настрою дорівнює $40,25 \pm 5,99$ бали. Весь обсяг шкальних оцінок поділяється на чотири діапазони:

діапазон 1 – нижче 50 балів – особи, які не мають в момент дослідження зниженого настрою,

діапазон 2 – від 51 до 59 балів – незначне, але чітко виражене зниження настрою,

діапазон 3 – від 60 до 69 балів – значне зниження настрою,

діапазон 4 – вище 70 балів – глибоке зниження настрою (субдепресія або депресія).

Таким чином, результати кожного респондента відповідають одному з чотирьох діапазонів зниження настрою.

Додаток В

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)©

Ініціали _____ Дата _____ Вік _____

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями,					

такими як сум, страх та гнів.					
Підрахуйте бали у кожному стовпчику	0	+	+	+	+
Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC					

Опитувані можуть бути розподілені на три групи відповідно до категорії стресостійкості:

- низька стресостійкість (CD-RISC-10 \leq 26), тобто від 1 до 26 балів;

- помірна ($>$ 26 CD-RISC-10 \leq 32), тобто від 27 до 32 балів;

- та високий рівень стресостійкості (CD-RISC-10 $>$ 32), тобто більше 32 балів за сумою отриманих оцінок.

Методика «Індикатор коопінг-стратегій» (Д. Амірхан)

ІНСТРУКЦІЯ: Нас цікавить, як люди справляються з проблемами, труднощами і неприємностями в своєму житті. У формі представлено кілька можливих способів подолання проблем і неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, ви зможете визначити, який із запропонованих варіантів зазвичай використовується вами. Всі ваші відповіді залишаться невідомими стороннім. Спробуйте подумати про одну з серйозних проблем, з якою ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк хвилюватися. Опишіть цю проблему в декількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть одну з трьох найбільш прийнятних відповідей для кожного твердження.

Бали нараховуються за наступною схемою:

1. Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали.
2. Відповідь: «Згоден» в 2 пунктах.
3. Відповідь - «Не згоден» в 1 бал.

Текст анкети

1. Я дозволяю собі поділитися своїм досвідом з другом.
2. Намагаюся робити все таким чином, щоб мати можливість вирішити проблему найкращим чином.
3. Я шукаю всі можливі рішення, перш ніж щось робити.
4. Я намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Я приймаю співпереживання та розуміння когось.
6. Я роблю все можливе, щоб не давати іншим можливості бачити, що мої справи погані.
7. Обговоріть ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені відчувати себе краще.
8. Я поставив перед собою ряд цілей, які дозволяють поступово справлятися з ситуацією.
9. Я дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Я мрію, фантазую про кращі часи.
11. Я намагаюся вирішити проблему різними способами, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Я довіряю своїм страхам родичу чи другу.
13. Я проводжу більше часу, ніж зазвичай, на самоті.
14. Я розповідаю людям про ситуацію, тому що тільки обговорення її допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити ситуацію.
16. Я повністю зосереджуюся на вирішенні проблеми.
17. Я думаю про план дій для себе.
18. Я дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Я йду до когось (друга або фахівця), щоб допомогти мені почувати себе краще.
20. Я наполегливий і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Я уникаю взаємодії з людьми.
22. Я переходжу на хобі або спорт, щоб уникнути проблеми.
23. Я йду до друга, щоб допомогти мені стати більш обізнаним про проблему.
24. Я йду до друга за порадою, як виправити ситуацію.
25. Я приймаю співпереживання, взаєморозуміння друзів, які мають таку ж проблему.
26. Я сплю більше, ніж зазвичай.
27. Я фантазую, що речі могли бути іншими.
28. Я уявляю себе героєм книг або фільмів.
29. Я намагаюся вирішити проблему.
30. Я хочу, щоб люди залишили мене в спокої.

31. Я приймаю допомогу від друга чи родича.
32. Я шукаю розради від тих, хто мене найкраще знає.
33. Я намагаюся ретельно планувати свої дії і не діяти імпульсивно.

Ключі:

Шкала «вирішення проблем» – відповіді «так» на пункти 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «так» по пунктах 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповіді «так» на пункти 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Розв'язування задач: 11 – 16 балів – дуже низький; 17 – 21 бал – низький; 22 – 30 балів – середній; 31 і вище – високий.

Пошук соціальної підтримки: нижче 13 балів – дуже низький; 14 – 18 балів – низький; 19 – 28 балів – середній; 29 і більше балів – високий.

Уникнення проблем: 11 – 15 балів – дуже низький; 16 – 23 балів – низький; 24 – 26 балів – середній; 27 і більше балів – високий.

Додаток Д

Вхідні дані (сирі бали)

Стать	Група	Диференціація емоцій	Вираження емоцій	Емпатія	Управління емоціями	Прийняття відповідальності за свої емоції	Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Прояви депресивного настрою	Рівень стресостійкості	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем
0	1	1	1	3	2	4	11	80	16	14	21	33
1	1	1	1	3	5	4	14	75	3	21	33	24
0	1	2	5	4	1	2	14	80	21	25	13	27
1	1	3	4	1	3	2	13	79	22	22	30	33
0	1	3	4	3	5	1	16	79	7	20	40	14
1	1	1	2	2	3	3	11	77	11	25	37	31
1	1	3	3	5	4	2	17	78	4	27	25	31
1	1	5	3	1	3	4	16	78	15	20	34	32
1	1	2	1	3	5	5	16	77	8	20	13	29
0	1	4	3	4	1	3	15	77	26	18	35	40
1	1	5	4	5	3	4	21	77	1	14	33	31
0	1	2	2	1	3	3	11	75	22	17	11	24
1	1	1	4	4	5	1	15	77	16	34	18	34
1	1	2	2	4	3	3	14	76	25	22	39	33
0	1	5	5	4	1	4	19	75	13	27	23	33
1	2	3	2	4	3	3	15	72	26	16	33	32
1	2	3	4	1	2	5	15	75	3	14	22	33
1	2	3	2	2	5	5	17	75	15	15	32	18
1	2	3	3	1	4	2	13	75	13	11	20	19
0	2	4	4	4	4	4	20	75	9	24	23	17
0	2	3	1	1	3	1	9	74	18	18	21	26
0	2	2	3	1	5	5	16	73	12	11	25	40
0	2	2	1	5	1	4	13	73	23	11	38	30
0	2	3	3	5	4	3	18	72	18	20	26	37
0	2	3	4	2	5	2	16	71	1	15	31	32
1	1	5	6	6	8	6	31	72	31	23	29	21
0	1	4	7	4	4	6	25	72	31	38	28	19
1	1	4	6	4	8	5	27	71	28	23	16	31
1	1	5	6	8	6	5	30	65	27	27	30	35
1	1	7	7	4	7	5	30	71	30	24	35	23

1	1	6	8	5	4	6	29	71	31	34	39	31
1	1	4	5	5	7	6	27	70	28	40	13	20
0	1	4	7	4	8	5	28	70	28	34	24	40
0	1	6	5	5	5	4	25	70	32	37	37	32
0	1	5	4	4	8	6	27	65	28	26	23	35
0	1	6	5	8	6	6	31	70	32	34	24	13
0	1	6	5	7	6	6	30	70	31	29	14	34
0	1	6	6	8	8	6	34	69	27	25	25	31
1	1	8	4	8	5	4	29	69	28	26	32	27
1	1	5	5	4	7	4	25	68	28	26	17	35
0	1	5	4	8	4	6	27	61	30	37	15	19
1	1	7	5	8	4	5	29	66	27	27	40	20
0	1	5	4	5	5	6	25	66	29	34	37	29
1	1	7	4	4	7	4	26	66	27	33	33	40
0	1	6	5	8	6	5	30	65	29	37	34	32
1	1	8	5	4	7	5	29	62	30	35	18	22
1	2	8	5	5	7	4	29	65	29	15	23	28
0	2	8	5	4	7	4	28	65	28	16	37	23
1	2	5	6	7	6	7	31	64	30	19	38	12
0	2	7	7	7	6	7	34	63	29	17	37	17
1	2	5	6	7	5	8	31	64	31	23	25	37
0	2	7	6	5	4	8	30	64	30	24	34	14
0	2	4	5	4	5	7	25	63	32	23	17	18
0	2	4	4	5	4	4	21	62	29	23	38	35
0	2	8	6	8	7	7	36	54	31	26	22	33
1	2	4	7	5	6	6	28	62	31	21	31	14
0	2	7	5	5	6	8	31	61	29	21	29	20
0	2	6	5	4	7	6	28	61	29	29	23	23
1	2	4	8	5	5	6	28	61	29	23	33	19
0	2	8	4	7	8	5	32	60	32	19	23	29
0	2	4	7	6	5	8	30	59	28	24	22	12
0	2	5	7	5	5	8	30	59	28	16	36	32
0	2	7	5	4	5	6	27	59	32	26	27	38
0	2	4	7	6	7	5	29	52	31	29	22	16
0	2	4	6	7	7	7	31	58	32	26	32	38
1	2	8	6	7	7	6	34	57	28	29	40	23
0	2	8	8	5	7	6	34	57	31	31	25	24
1	2	4	6	4	4	8	26	57	32	32	39	21

0	2	7	5	6	6	5	29	56	30	34	25	39
1	2	4	7	5	5	8	29	55	30	32	23	39
0	1	7	7	9	9	9	41	55	37	35	18	33
1	1	8	8	10	9	8	43	54	35	33	23	38
0	1	9	7	10	9	9	44	52	38	33	15	16
0	1	7	7	8	9	7	38	45	37	29	15	22
1	1	8	7	7	10	8	40	52	38	34	24	32
0	1	9	9	10	7	7	42	52	40	30	30	33
0	1	7	9	9	8	8	41	52	40	40	34	38
0	1	9	9	7	7	7	39	51	36	34	17	23
0	1	9	7	7	10	9	42	50	37	37	14	39
1	1	8	7	9	10	8	42	45	33	27	17	33
0	1	8	8	8	7	7	38	50	40	32	23	40
0	1	8	7	10	9	8	42	50	38	34	13	23
0	1	9	7	10	8	8	42	49	40	40	29	13
1	1	9	8	7	7	7	38	48	37	39	36	40
0	2	9	8	7	9	8	41	47	34	33	22	38
0	2	9	7	10	8	8	42	44	37	25	21	13
0	2	9	8	10	9	9	45	47	38	31	23	20
0	2	8	8	9	7	9	41	47	34	34	29	29
1	2	9	10	7	7	9	42	46	38	33	13	30
1	2	10	9	7	8	9	43	45	34	37	15	20
0	2	7	9	9	10	10	45	45	35	32	14	11
1	2	10	9	7	7	8	41	44	34	33	18	15
0	2	10	10	9	8	10	47	44	40	38	16	22
0	2	10	9	8	10	8	45	42	40	35	22	27
0	2	9	9	9	7	8	42	42	34	35	11	37
0	2	10	8	8	7	10	43	42	38	36	17	23
0	2	9	10	9	7	8	43	40	38	25	21	22
1	2	9	9	8	8	8	42	41	38	25	16	29
0	2	9	10	8	9	9	45	40	37	37	11	23
0	2	9	10	10	8	8	45	42	39	32	21	20

Уникання проблем	Pearson Correlation	-,092	-,114	-,155	-,134	-,090	-,191	-,155	,131	,008	,063	1
	Sig. (2-tailed)	,365	,259	,124	,184	,375	,057	,124	,193	,934	,531	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Group Statistics

	Стать	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Диференціація емоцій	Хлопці	40	5,35	2,607	,412
	Дівчата	60	6,25	2,454	,317
Вираження емоцій	Хлопці	40	5,35	2,359	,373
	Дівчата	60	6,05	2,317	,299
Емпатія	Хлопці	40	5,08	2,314	,366
	Дівчата	60	6,33	2,529	,326
Управління емоціями	Хлопці	40	5,73	2,038	,322
	Дівчата	60	6,22	2,344	,303
Прийняття відповідальності за свої емоції	Хлопці	40	5,40	2,110	,334
	Дівчата	60	6,28	2,256	,291
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Хлопці	40	26,90	9,761	1,543
	Дівчата	60	31,13	10,598	1,368
Прояви депресивного настрою	Хлопці	40	65,05	11,220	1,774
	Дівчата	60	59,38	11,713	1,512
Рівень стресостійкості	Хлопці	40	25,10	10,456	1,653
	Дівчата	60	29,85	8,768	1,132
Вирішення проблем	Хлопці	40	25,85	7,406	1,171
	Дівчата	60	27,87	7,769	1,003
Пошук соціальної підтримки	Хлопці	40	27,13	8,783	1,389
	Дівчата	60	24,22	7,977	1,030
Уникання проблем	Хлопці	40	27,88	7,508	1,187
	Дівчата	60	26,88	8,768	1,132

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Диференціація емоцій	Equal variances assumed	,187	,666	-1,752	98	,083	-,900	,514	-1,919	,119
	Equal variances not assumed			-1,731	80,179	,087	-,900	,520	-1,935	,135
Вираження емоцій	Equal variances assumed	,015	,904	-1,469	98	,145	-,700	,476	-1,646	,246
	Equal variances not assumed			-1,464	82,689	,147	-,700	,478	-1,651	,251
Емпатія	Equal variances assumed	1,722	,192	-2,521	98	,013	-1,258	,499	-2,249	-,268
	Equal variances not assumed			-2,566	88,679	,012	-1,258	,490	-2,233	-,284
Управління емоціями	Equal variances assumed	,492	,485	-1,081	98	,282	-,492	,455	-1,394	,411
	Equal variances not assumed			-1,112	91,225	,269	-,492	,442	-1,370	,386
Прийняття відповідальності за свої емоції	Equal variances assumed	,193	,661	-1,968	98	,052	-,883	,449	-1,774	,007
	Equal variances not assumed			-1,995	87,498	,049	-,883	,443	-1,763	-,003
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Equal variances assumed	,611	,436	-2,019	98	,046	-4,233	2,097	-8,395	-,072
	Equal variances not assumed			-2,053	88,329	,043	-4,233	2,062	-8,332	-,135
Прояви депресивного настрою	Equal variances assumed	,401	,528	2,410	98	,018	5,667	2,351	1,000	10,333
	Equal variances not assumed			2,431	86,182	,017	5,667	2,331	1,033	10,301
Рівень стресостійкості	Equal variances assumed	2,423	,123	-2,456	98	,016	-4,750	1,934	-8,588	-,912
	Equal variances not assumed			-2,371	73,465	,020	-4,750	2,004	-8,743	-,757
Вирішення проблем	Equal variances assumed	,455	,502	-1,295	98	,198	-2,017	1,557	-5,106	1,073
	Equal variances not assumed			-1,308	86,454	,194	-2,017	1,542	-5,081	1,048
Пошук соціальної підтримки	Equal variances assumed	2,497	,117	1,715	98	,089	2,908	1,696	-,457	6,273
	Equal variances not assumed			1,682	78,080	,097	2,908	1,729	-,534	6,350
Уникання проблем	Equal variances assumed	2,339	,129	,586	98	,559	,992	1,692	-2,366	4,350
	Equal variances not assumed			,605	91,929	,547	,992	1,640	-2,266	4,250

Group Statistics

	Група	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Диференціація емоцій	Внутрішні мігранти	50	5,48	2,451	,347
	Зовнішні мігранти	50	6,30	2,589	,366
Вираження емоцій	Внутрішні мігранти	50	5,28	2,138	,302
	Зовнішні мігранти	50	6,26	2,465	,349
Емпатія	Внутрішні мігранти	50	5,78	2,597	,367
	Зовнішні мігранти	50	5,88	2,446	,346
Управління емоціями	Внутрішні мігранти	50	5,92	2,481	,351
	Зовнішні мігранти	50	6,12	1,965	,278
Прийняття відповідальності за свої емоції	Внутрішні мігранти	50	5,32	2,075	,293
	Зовнішні мігранти	50	6,54	2,233	,316
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Внутрішні мігранти	50	27,78	10,282	1,454
	Зовнішні мігранти	50	31,10	10,416	1,473
Прояви депресивного настрою	Внутрішні мігранти	50	65,88	10,875	1,538
	Зовнішні мігранти	50	57,42	11,240	1,590
Рівень стресостійкості	Внутрішні мігранти	50	26,96	10,347	1,463
	Зовнішні мігранти	50	28,94	9,031	1,277
Вирішення проблем	Внутрішні мігранти	50	29,04	7,059	,998
	Зовнішні мігранти	50	25,08	7,777	1,100
Пошук соціальної підтримки	Внутрішні мігранти	50	25,52	8,979	1,270
	Зовнішні мігранти	50	25,24	7,842	1,109
Уникання проблем	Внутрішні мігранти	50	29,22	7,547	1,067
	Зовнішні мігранти	50	25,34	8,561	1,211

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Диференціація емоцій	Equal variances assumed	1,781	,185	-1,626	98	,107	-,820	,504	-1,821	,181
	Equal variances not assumed			-1,626	97,709	,107	-,820	,504	-1,821	,181
Вираження емоцій	Equal variances assumed	1,160	,284	-2,124	98	,036	-,980	,461	-1,896	-,064
	Equal variances not assumed			-2,124	96,091	,036	-,980	,461	-1,896	-,064
Емпатія	Equal variances assumed	1,162	,284	-,198	98	,843	-,100	,505	-1,101	,901
	Equal variances not assumed			-,198	97,651	,843	-,100	,505	-1,101	,901
Управління емоціями	Equal variances assumed	4,060	,047	-,447	98	,656	-,200	,448	-1,088	,688
	Equal variances not assumed			-,447	93,119	,656	-,200	,448	-1,089	,689
Прийняття відповідальності за свої емоції	Equal variances assumed	,598	,441	-2,830	98	,006	-1,220	,431	-2,075	-,365
	Equal variances not assumed			-2,830	97,471	,006	-1,220	,431	-2,076	-,364
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	Equal variances assumed	,001	,978	-1,604	98	,112	-3,320	2,070	-7,428	,788
	Equal variances not assumed			-1,604	97,984	,112	-3,320	2,070	-7,428	,788
Прояви депресивного настрою	Equal variances assumed	,041	,840	3,825	98	,000	8,460	2,212	4,071	12,849
	Equal variances not assumed			3,825	97,894	,000	8,460	2,212	4,071	12,849
Рівень стресостійкості	Equal variances assumed	1,406	,239	-1,019	98	,311	-1,980	1,942	-5,834	1,874
	Equal variances not assumed			-1,019	96,242	,311	-1,980	1,942	-5,835	1,875
Вирішення проблем	Equal variances assumed	,397	,530	2,666	98	,009	3,960	1,485	1,012	6,908
	Equal variances not assumed			2,666	97,095	,009	3,960	1,485	1,012	6,908
Пошук соціальної підтримки	Equal variances assumed	2,920	,091	,166	98	,868	,280	1,686	-3,066	3,626
	Equal variances not assumed			,166	96,256	,868	,280	1,686	-3,066	3,626
Уникання проблем	Equal variances assumed	1,931	,168	2,404	98	,018	3,880	1,614	,677	7,083
	Equal variances not assumed			2,404	96,481	,018	3,880	1,614	,677	7,083

Final Cluster Centers

	Cluster				
	1	2	3	4	5
Стать	0	0	0	0	1
Група	2	1	2	1	2
Диференціація емоцій	6	3	9	8	3
Вираження емоцій	6	3	9	8	3
Емпатія	6	3	9	8	3
Управління емоціями	6	3	8	8	4
Прийняття відповідальності за свої емоції	6	3	9	8	3
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	29	14	43	39	16
Прояви депресивного настрою	64	76	45	51	76
Рівень стресостійкості	30	19	38	35	7
Вирішення проблем	27	20	33	33	19
Пошук соціальної підтримки	28	25	18	23	30
Уникання проблем	26	32	21	36	25

Number of Cases in each Cluster

Cluster	1	42,000
	2	15,000
	3	18,000
	4	15,000
	5	10,000
Valid		100,000
Missing		,000

ANOVA

	Cluster		Error		F	Sig.
	Mean Square	df	Mean Square	df		
Стать	,392	4	,236	95	1,662	,165
Група	,364	4	,248	95	1,468	,218
Диференціація емоцій	119,813	4	1,690	95	70,901	,000
Вираження емоцій	102,033	4	1,448	95	70,456	,000
Емпатія	106,028	4	2,105	95	50,364	,000

Управління емоціями	82,102	4	1,722	95	47,688	,000
Прийняття відповідальності за свої емоції	89,978	4	1,396	95	64,464	,000
Інтегральний показник емоційної самосвідомості	2474,632	4	9,201	95	268,948	,000
Прояви депресивного настрою	3040,760	4	16,965	95	179,233	,000
Рівень стресостійкості	2089,899	4	10,328	95	202,354	,000
Вирішення проблем	678,930	4	32,441	95	20,928	,000
Пошук соціальної підтримки	428,416	4	55,283	95	7,749	,000
Уникання проблем	614,302	4	45,273	95	13,569	,000

The F tests should be used only for descriptive purposes because the clusters have been chosen to maximize the differences among cases in different clusters. The observed significance levels are not corrected for this and thus cannot be interpreted as tests of the hypothesis that the cluster means are equal.

Додаток Ж

Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості у мігрантів юнацького віку

Мета: розвивати емоційний інтелект учасників, формувати їх стресостійкість; сприяти оптимізації психоемоційного стану.

Завдання програми тренінгу:

1. Підвищувати навички розуміння своїх емоцій та реакцій на різні події оточуючого світу; розвивати вміння рефлексувати свій внутрішній стан, розпізнавати та називати емоції;

2. Навчати виражати емоції соціально прийнятним способом, відповідно до стресових ситуацій;

3. Розвивати комунікативні навички, що відображають прояви міжособистісного емоційного інтелекту;

4. Знижувати тривожність, напруження, негативні переживання фрустрації, розчарування;

5. Розвивати позитивне ставлення до себе та оточуючих, формувати оптимістичне мислення у сприйнятті світу, розумінні майбутнього.

6. Формувати емпатію і толерантність у ставленні до оточуючих людей, сприяти усвідомленню важливості розвитку емоційного інтелекту як запоруки досягнення згоди з іншими;

7. Мотивувати до саморозвитку та продовження самостійної роботи з підвищення емоційного інтелекту та стресостійкості.

Структура: 5 зустрічей, кожна з яких тривала 4 години з урахуванням перерв, що передбачають ознайомлення учасників з проблематикою розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, відпрацювання навичок саморегуляції емоцій та поведінки; оволодіння техніками м'язової релаксації, розслаблення, що сприятливо впливає на зниження психоемоційного напруження; формування навичок встановлення гармонійної взаємодії з іншими людьми тощо.

Заняття 1. «Пізнаємо свої емоції»

Мета: формування уявлень про емоційний світ; розвиток емоційної сфери (вивчення відтінків емоцій); формування навичок регулювання своїх емоцій, толерантності до емоцій інших людей; розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту; формування впевненості в собі, підвищення віри у власні сили.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Привітання

Вправа «Самоусвідомлення»

Мета: дати змогу відчувати себе і власні емоційні реакції, думки; проаналізувати характер переважних емоційних реакцій.

Учасникам пропонується наступна інструкція: «Покладіть перед собою аркуш паперу і ручку. Спробуйте спокійно подихати протягом 5-10 хвилин. Запишіть, що ви зараз відчуваєте, про що думаєте тощо.

Після завершення роботи проаналізуйте, який відсоток від загальної кількості висловлювань займають:

- сенсорні відчуття (запах, світло, теплові відчуття тощо);
- тілесні відчуття (втома, сон, почуття голоду тощо);
- власні думки: про минуле, про сьогодні, про майбутнє.

Проаналізуйте, які з цих думок «одержали верх» над вами, заважали виконувати інструкцію, вимагали довгих міркувань. Саме ці думки мають владу над вами.

Обговорення і прийняття правил тренінгових занять

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів.

Для вільного обговорення та прийняття психологом пропонуються правила роботи в групі. Психолог разом з учасниками обговорюють відомі правила тренінгової взаємодії, записують основні правила на дошці.

Психолог пропонує групі перелік правил – принципів роботи в групі:

- Спілкування на основі довіри.
- Спілкування за принципом «тут і тепер».
- «Я-висловлювання».
- Щирість спілкування.
- Конфіденційність.
- Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі.
- Правило «СТОП!»
- Повага до того, хто говорить.
- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Інформаційне повідомлення «Світ емоцій»

Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'ятсот слів, які дозволяють описати емоційний стан.

На жаль, не завжди люди говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе відчуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре», «нормально» або «погано».

Люди не завжди знаходяться «в контакті» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити.

Є й інша причина зайвої стриманості – традиції, що регулюють емоційні прояви. Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо хлопці, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможливує побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно – означає управляти нею.

Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій. Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відроза, презирство (огида), сором, провина, страх.

Решта емоцій вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це поєднання печалі й любові; в ревнощах приховані любов, ненависть і заздрість; пригніченість – складна комбінація сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Емоціям і почуттям

властива полярність, за різних обставин вони можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення».

Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дозволяє відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх переживати. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщаються» до негативного полюса.

Вправа «Відобразити свої емоції»

Мета: дати змогу відобразити свої емоції за допомогою міміки і жестів, показати учасникам, що інші не можуть відгадати їх емоційні стани, оскільки більшість не вміють ні відображати, ні правильно сприйняти невербальну інформацію.

Психолог пропонує учасникам відобразити різні емоції (які найчастіше виникають) за допомогою міміки та жестів. Пояснити, у яких саме випадках виникають певні емоції.

Інформаційне повідомлення про емоційний інтелект

Емоційний інтелект особистості – психологічне утворення, яке має подвійну природу та, з однієї сторони, пов'язане з когнітивними здібностями, а з іншої, – з емоційними особливостями людини (О. Мельничук)

У сучасних психологічних дослідженнях емоційний інтелект розглядається насамперед як здатність людини аналізувати свої емоції, керувати ними, вміння визначати емоції інших та вміння керувати емоціями інших людей (Е. Носенко, Н. Коврига та ін.).

Емоційний інтелект виконує такі функції:

1. Інтерпретативна, адже ЕІ допомагає людині продуктивно розпізнавати емоційну інформацію (вирази обличчя, інтонація голосу), що сприятливо впливає на накопичення і систематизацію знань, набуття свого емоційного досвіду.
2. Регулятивна, ЕІ сприяє відчуттю емоційного комфорту та адекватному зовнішньому відображенню емоцій людини.
3. Адаптивна і стресозахисна, ЕІ допомагає актуалізувати та стимулювати психічні резерви людини у стресових ситуаціях.
4. Активізуюча, ЕІ забезпечує гнучку здатність людини пристосовуватися до інших у спілкуванні (Костюк А.).

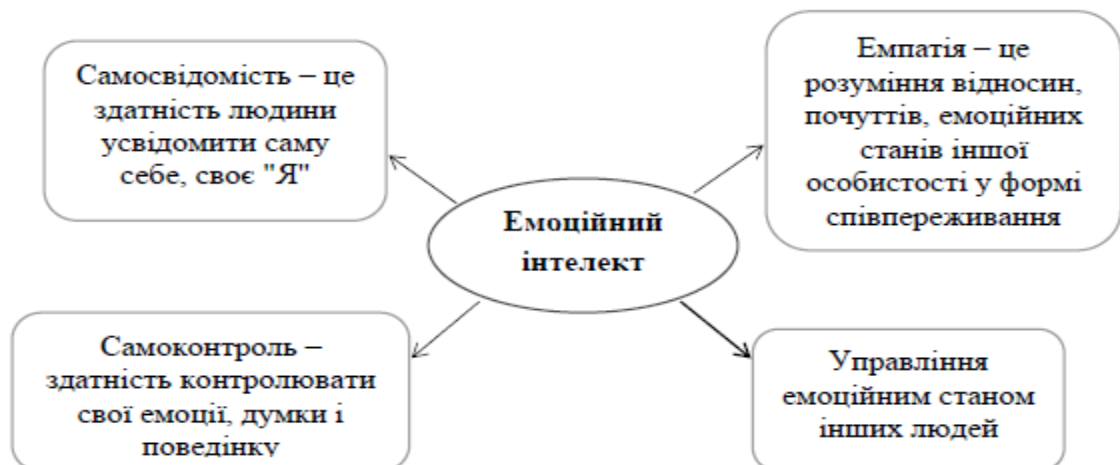


Рис. 1.1. Структура емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом)

У найбільш повному варіанті модель емоційного інтелекту від Д. Гоулмана містить у собі такі складові:

1. Особистісні навички:

- самосвідомість (емоційна самосвідомість, точна самооцінка, упевненість у собі);

- самоконтроль (приборкання емоцій, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм);

2. Соціальні навички:

- соціальна чуйність (співпереживання, ділова поінформованість, люб'язність);
- керування міжособистісними відносинами (наснага, вплив, допомога в самовдосконаленні, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, зміцнення особистих взаємин, командна робота й співробітництво).

Дискусія «Навіщо людині емоційний інтелект?»

Психолог запрошує учасників висловити свої думки за і проти емоційного інтелекту для сучасної людини. Пропонує поділитися на 2 групи, де кожна має назвати по 5-10 аргументів за або проти.

Вправ «Вплив доброї справи на гарний настрій»

Слово психолога: «Фахівці стверджують, що добрі справи позитивно впливають на наше психофізіологічне здоров'я. З'ясувалося, що стан людини, охопленої поривами доброти, організм сприймає як позитивний стрес і виробляє величезну кількість захисних речовин. Тому по-справжньому добрі люди набагато рідше хворіють. До того ж, у стані «приступу доброти» виробляються гормони, що активізують розумову діяльність і збуджують творчий потенціал».

За бажанням учасників можна обговорити їх згоду чи незгоду з висловленими положеннями, навести приклади гарного самопочуття після виконання добрих справ.

Завдання учасникам: скласти списки добрих справ, які вони можуть втілити на цьому тижні, щоб допомогти іншим.

Вправа «Релаксація на контрасті»

Мета: формувати навички саморегуляції м'язової напруги, розвиток вмінь релаксації у потрібний момент

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

- Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
- Напружте й розслабте ступні ніг.
- Напружте й розслабте гомілки.
- Напружте й розслабте коліна.
- Напружте й розслабте стегна.
- Напружте й розслабте сідничні м'язи.
- Напружте й розслабте живіт.
- Розслабте спину й плечі.
- Розслабте кисті рук.
- Розслабте передпліччя.
- Розслабте шию.
- Розслабте лицьові м'язи.
- Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете,— ви повністю розслабилися.

III. Підведення підсумків

Психолог пропонує учасникам згадати все, що відбувалося під час заняття, свої почуття, думки, реакції на те, що відбувається в групі. «Згадайте сьогоднішню роботу на тренінгу і продовжте наступні фрази: «Я зрозумів... Мене здивувало... Я відчув... Думаю, що ... Сьогодні мене вразило...» та ін. Кожен учасник висловлює свої враження від заняття.

Заняття 2. «Релаксація і саморегуляція емоцій»

Мета: розвиток навички висловлення емоцій, метафоричного їх представлення, розгляд стереотипних способів управління емоціями; підвищення навичок рефлексії емоційного стану та пошуку ресурсів для виходу зі стресу; надання інформації про розвиток самоконтролю та здатність розрізняти емоційні стани інших людей, про характеристики емоційного інтелекту; ознайомлення із техніками релаксації та саморегуляції; формування позитивного мислення; сприяння побудові плану досягнення бажань, визначення кроків з їх реалізації, ресурсів для їх втілення; розроблення спільних рекомендацій з учасниками для оптимістичної самозміни життя.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Вправа «Десять подій»

Мета: розвиток навичок рефлексії, самоаналізу емоційного світу.

Пропонується описати п'ять найкращих (найгірших) подій у власному житті.

Запитання до учасників:

Як Ви вважаєте, чому ці події відбулися?

Ваше ставлення до цих подій?

Чи хотілося б Вам, щоб ці події відбулися знову?

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Вправа «Метафоричне висловлення почуттів»

Слово психолога: «Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я почувуюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Вербалізація почуттів виконує подвійну роль: з одного боку, інформує партнера про почуття, а з іншого – допомагає регулювати власний емоційний стан. Негативне почуття втрачає свою інтенсивність і владу над людиною, якщо про нього розповісти. Іноді важко висловити почуття такими словами, як «гнів», «відчай», «страх». У цьому випадку можуть допомогти порівняння й метафори, які також є мовою почуттів. Техніка метафоричного висловлення почуттів потребує творчого підходу.

Завдання учасникам: Підібрати метафоричні висловлювання для переживання різних емоцій – радості, суму, печалі, розчарування.

Зачитати їх іншим, і запропонувати відгадати, яку саме емоцію задумав автор.

Робота в групах «Стереотипні способи управління емоціями»

Психолог спочатку повідомляє інформацію, а далі пропонує поділитися а три підгрупи та навести аргументи за і проти обраної стратегії.

Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

Необдуманий викид емоцій – «вибух».	Це неконструктивне звільнення від гніту накопичених емоцій при «втраті терпіння». Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчути полегшення. Це пояснює поширену думку: корисніше для здоров'я дати вільний вихід гніву чи розпачу, ніж стримуватися. Хоча ця точка зору є частина правди, водночас, психологічні істини мають більш тонкі відтінки. «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаємостосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини.
Пригнічення	Пригнічення – активний вплив на емоції, спрямований проти їх

	<p>природного перебігу та виявлення. Адже не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються і нагноюються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні травми та проблеми, пов'язані зі стресом. Відомий фахівець з емоційної компетентності М. Рейнольдс твердить: «Якщо емоції не висловлювати, тоді вони відправляються в тіло. Тіло – ніби сміттєвий бак. Коли він переповнений, серцево-судинна, імунна, травна, статева, інші системи дають збій. Пригнічені емоції не роблять нас щасливими». Заперечуючи власні почуття, забороняємо собі бути емоційними, отже, живими, тоді втрачаємо здатність відчувати взагалі.</p> <p>Життя упівсили. У півподиху. Пригнічення негативних емоцій знищує й позитивні, такі як: ніжність, любов, радість, щастя. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні.</p> <p>Під вантажем накопичених дрібних непорозумінь, про які відрито не говорилося, і невисловлених образ поступово погіршуються стосунки. Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. У житті трапляються ситуації, коли це недоречно. І в цьому випадку дозвольте емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для наступних дій. Недоцільно чинити опір емоціям й почуттям, які вже виникли та їх відчуваємо. Адже опір лише підживлює енергією і посилює те, що для нас є небажаним (наприклад, страх виступу).</p>
Уникнення	<p>Уникнення – це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм придушення. Замість придушення або уникнення емоцій доцільно бути в контакті з ними, довіряти їм, відкрито і природньо висловлювати.</p>

Обговорення. Група учасників розбивається на три підгрупи відповідно стереотипних способів управління емоціями. В кожній підгрупі учасники наводять як мінімум по 5 аргументів «за» та «проти» використання такої стратегії. Можна наводити приклади із свого життя.

Вправа «Відповідай, а не реагуй» (надання інформації про розвиток самоконтролю та здатність розрізнити емоційні стани інших людей)

Психолог повідомляє учасникам: «Я – це те, як я чую світ; якщо відкинути всі маски, залишиться тільки це», – говорять східні мудреці, щиро вважаючи, що всі смисли нейтрального світу ідуть від самої людини.

Реагуючи на ситуацію, а не відповідаючи на неї, можна бути агресивним, непоміркованим, завдаючи шкоду собі і людям. Реагування відбувається миттєво і не задумуючись. Якщо позаду вас несподівано луснула кулька, і ви підскочите – це реакція. Якщо на дорогу вибігло цуценя і шофер натиснув на гальмо – це також реакція. Реакція не піддається свідомому контролю.

Багато людей дозволяють собі реагувати на різні повсякденні ситуації. Якщо хтось розлютив їх, чи зачепив почуття, то перше імпульсивне бажання – відреагувати так само. Але така реакція принесе їм більше шкоди, ніж користі, а крім того, позбавить можливості знайти прийнятне рішення у даній ситуації.

Відповідь потребує обдумування, вона передбачувана, з певною метою, з усвідомленням того, чого саме ви хочете в даній ситуації, що дасть можливість вирішити

її найкращим чином. Якщо бджола сяде вам на ногу, ви можете відреагувати так: вдарите по ній, і вона вас вжалить. Ви не задумалися над своїми діями, а просто зробили те, що зробили. Якщо б ви подумали, то вчинили б по-іншому: спокійно зігнали б бджолу з ноги, щоб вона не вжала. У стосунках з людьми те ж саме.

Не потрібно реагувати, потрібно відповідати на будь-яку ситуацію – це у ваших силах і залежить тільки від вашого вибору. Результат добре продуманої відповіді завжди перевищить результат імпульсивної реакції.

Інформаційне повідомлення «Характеристики емоційного інтелекту»

Розвинений емоційний інтелект впливає на життєвий успіх особистості, адже включає в себе:

- готовність суб'єкта мобілізувати себе на активну діяльність (внутрішньоособистісний EI),
- вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими,
- запобігання виникненню конфліктів через регулювання емоційної експресивності (міжособистісний EI),
- здатність до саморегуляції (Четверик-Бурчак А.).

В дослідженні С. Дерев'янка вказано, що для осіб з високим рівнем EQ характерні способи емоційного реагування, пов'язані з прийняттям проблем і акцентуванні на їх вирішенні, активна позиція. А для респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту властиві способи емоційного реагування, пов'язані з запереченням проблем і самозахисними тенденціями (Дерев'янка С.).

Психолог пропонує оцінити наявність в учасників зазначених рис емоційного інтелекту та висловити думку, чи потрібний EI кожному з них, і якщо так – то де б він міг допомогти?

Вправа-наратив «Тільки від мене залежить»

Мета: мотивувати до прийняття відповідальності за своє життя, активізація віри у власні сили, підвищення довіри до себе.

Психолог пропонує учасникам закінчити речення «Тільки від мене залежить» не менш ніж 10 варіантами.

Учасники мають не тільки записати закінчення речення на аркуші, а й голосно вимовити їх. Кожному учаснику дозволяється вибрати по 1-2 твердження, які вони записали і сказати в загальному колі обговорення.

Інформаційне повідомлення «Техніки релаксації та саморегуляції»

Мета: ознайомити учасників із техніками саморегуляції і релаксації, мотивування запроваджувати їх з профілактичною метою в своє життя.

Психолог: «Технік релаксації та саморегуляції існує багато. Будь-яку можна запровадити до списку своїх щоденних ритуалів. Це:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Глибокий вдих. Прийом досить простий, проте при належному використанні може вплинути на свідомість. Відмінно спрацьовує у стресовій ситуації. Слід наповнити легені повітрям, затримати дихання на 10-12 секунд, потім повільно видихнути. Зроблена перерва дасть можливість усвідомити серйозність ситуації, оцінити власні переваги, а також отримати підживлення для організму та стримати хвилювання. Важливим аспектом прийому і те, що треба гнати від себе негативні думки, оскільки вони перешкоджають отриманню належного результату. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Обійми. Є найкращим методом заспокоєння, тому що дають відчуття підтримки та безпеки. Під час обіймів у кров викидаються ендорфіни, що дозволяють подолати стрес. Важливим аспектом прийому є те, що обійматися потрібно тільки з близькою вам людиною, яка приємна. Несимпатична вам людина викличе лише бурю негативу, |

<p>посиливши ситуацію. Найкраще обійматися з малюками. Діти здатні не лише заспокоїти, а й підняти настрій.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Масаж. Є однією з найдієвіших технік релаксації. Курс такого лікування дає стійкий терапевтичний ефект. Навіть один сеанс масажу здатний подарувати приємні відчуття, розслабити напружені м'язи, заспокоїти нерви. Щоб людина відчула себе на порозі раю, цілком достатньо помасажувати комірцеву зону, мочки вух, пальці рук чи ніг. Масування шийного відділу краще, оскільки саме там проходить безліч артерій, вен і нервових закінчень. А масаж, поєднаний із технікою релаксації за Джекобсоном, посилить кровообіг, заспокоїть м'язи та водночас дасть відчуття бадьорості.
<ul style="list-style-type: none"> • Ароматерапія. Цей прийом ідеально поєднується з попереднім. Можна, наприклад, приймати ванни з різними травами. Вранці – м'ятні, увечері – бергамотові. Щоб підвищити працездатність та налаштуватися на позитив, цілком достатньо придбати аромалампу та поставити на свій робочий стіл. Кілька крапель апельсинової олії підійдуть для цього ідеально! До того ж на настрої позитивно позначаються парфуми із запахом цього представника цитрусових, або просто ваза, наповнена цими яскравими тропічними фруктами.
<ul style="list-style-type: none"> • Музика. З давніх часів нею задовольняли царів, оскільки вона є воістину чарівним методом для зняття напруги. Музика здатна відволікти від проблем та подарувати приємні емоції. Сучасні вчені довели, що класичні твори благотворно впливають на розвиток творчих здібностей у дітей, а чіткі барабанні ритми підвищують увагу та концентрацію. Для дорослих це не менш корисно. Якщо щодня вранці протягом 15 хвилин танцювати під барабанний бій, то через якийсь час ви відчуєте себе більш життєрадісною та невимушеною людиною. Причина цього – вібрація, яка походить від ударного інструменту.
<ul style="list-style-type: none"> • Трав'яний чай. Відмова від кофеїну (чорний і зелений чаї, кава) та перехід на вживання лікарських рослин призводить до позбавлення організму від токсинів та покращення концентрації уваги. Головне, щоб трав'яний чай був правильно підібраний. Ромашка, меліса і м'ята дозволяють заспокоїтися, а женьшень і материнка дарують бадьорість. Якщо у вас є проблеми з артеріальним тиском, то обов'язково отримайте консультацію лікаря перед використанням трав'яного чаю.

Психологічний комплекс вправ «Медуза та ін.» для зняття стресу і саморегуляції

Мета: познайомити із комплексом вправ для розвитку навички саморегуляції та подолання негативних емоцій; стресу.

Психологи рекомендують використовувати комплекс вправ для подолання стресу, що включає вправи-саморегуляції, релаксації та аутотренування. На заняттях розглянемо і відразу спробуємо виконати всі з них.

Ці вправи краще виконувати під спокійну музику.

1. *Лобово-потилична корекція (кінезіологічна корекція).* Одну долоню покладіть на потилицю, іншу – на чоло. Заплющіть очі й подумайте про якусь негативну ситуацію. Зробіть глибокий вдих-видих. Уявіть подумки цю саму ситуацію ще раз, але тільки в позитивному аспекті, обміркуйте й усвідомте те, як можна було б дану проблему вирішити. Після появи своєрідної «пульсації» між потиличною й лобовою частинами самокорекція завершується глибоким вдихом-видихом. Вправа виконується від 10 до 30 хв. Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

2. *Вуха*. М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору – назовні від верхньої частини до мочки – п'ять разів. Про-масажуйте ділянку за вухом униз до ключиці – п'ять разів.

3. *«Медуза»*. Сидячи на стільці, робіть плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді.

Вправа «Я і мої бажання»

Мета: усвідомити диференційованість власного Я; визначити найбільш важливі бажання; проаналізувати здійсненність своїх бажань; запобігати фрустрації та спрямування на досягнення найбільш привабливих бажань.

Кожен з учасників письмово виконує наступні завдання:

- 1) скласти перелік 10 основних цінностей життя;
- 2) записати усі бажання, які спали на думку;
- 3) вибрати з усіх бажань 5-6 найбільш важливих для вас;
- 4) уявити, ніби кожне бажання – це ваш друг. Опишіть їх і дайте їм ім'я. Це може бути конкретне ім'я, вигадане або улюблена фраза цієї людини;
- 5) на окремому аркуші на всю площину намалювати велике коло. В середині цього кола – маленьке, діаметром 1-2 см, позначити його «Я» (центральна особистість);
- б) оточуюче коло розбити на сектори необхідної величини (залежно від Ваших друзів-бажань) і розмістити у них олюдені бажання;
- 7) уявити, що ви і ваші бажання разом зустрічаєте Новий рік. Що б вони вам подарували?

Обговорення: учасники представляють свої бажання з іменами; характеризують їх та описують, що б вони могли подарувати центральній особистості. Чи толерантні одна до одної ваші бажання? Якою мірою представлені у бажаннях Ваші життєві цінності? Що нового ви дізналися про себе? А про свого партнера? Які бажання можна здійснити за короткий час?

Вправа «Кроки до бажань»

Мета: сприяти побудові плану досягнення бажань, визначення кроків з їх реалізації, ресурсів для їх втілення.

Далі психолог пропонує побудувати кожному учаснику план, як можна реалізувати свої бажання – невеликі – зараз, а великі бажання-цілі – через певний час, визначити проміжки часу, за які можна наблизитися до бажаного, з'ясувати, які ресурси необхідні для їх втілення.

Вправа «Аукціон ідей» (для рефлексії емоційного стану та пошуку ресурсів для виходу зі стресу)

Психолог: «Що ми порадимо людині, яка:

- роздратована, розсерджена, обурена;
- боїться, невпевнена в собі;
- відчуває сильне занепокоєння, дуже хвилюється;
- переживає значний стрес, не може впоратися з негативними емоціями;
- скривджена, засмучена, відчуває себе самотньою, нещасливою?»

Учасниками пропонується якнайбільше способів, що допомагають справитися з названими емоційними станами. Прийняті способи записуються на дошці психологом.

Розроблення спільних рекомендацій з учасниками для оптимістичної самозміни життя

Психолог пропонує учасникам скласти пам'ятку для себе та інших учасників щодо того, що можна зробити, щоб змінити своє життя на краще.

Пропонує наступні позиції:

- Усміхайтесь, це надасть вам упевненості.
- Відмовтеся від бажання жалітися або звинувачувати обставини чи інших людей.
- Позбавтеся негативних думок.

- Не заздріть чужому успіхові.
- Ніколи не здавайтеся. Вірте у себе.
- Частіше спілкуйтеся з людьми активними, оптимістами, успішними.
- Не звертайте уваги на дрібні непорозуміння, не перетворюйте їх на конфлікт.
- Не бійтеся помилок – просто своєчасно їх виправляйте.
- Не виходить задумане – неодмінно розберіться чому. Починайте робити все спочатку і так – аж поки вийде.

III. Підведення підсумків

Психолог пропонує учасникам згадати все, що відбувалося під час заняття, свої почуття, думки, реакції на те, що відбувається в групі. «Згадайте сьогоднішню роботу на тренінгу і продовжте наступні фрази: «Я зрозумів... Мене здивувало... Я відчув... Думаю, що ... Сьогодні мене вразило...» та ін. Кожен учасник висловлює свої враження від заняття.

Заняття 3. «Долаємо стрес»

Мета: ознайомлення із сутністю поняття «стрес», його наслідками для здоров'я та взаємин з іншими; ознайомлення учасників із способами подолання стресу; сприяння розвитку навичок спілкування, передачі емоційних станів; ознайомлення із **технікою інтонування та мімічного відображення емоцій; із технікою глибокого дихання для самозаспокоєння** (для зниження емоційної напруги, тривожності);

Ознайомлення із способами боротьби зі стресом, ресурсами для цього; сприяння пошуку власних ресурсів для подолання стресів; формування навичок саморегуляції емоцій, управління власними емоційними реакціями; стимулювання до розвитку стресостійкості, позитивного мислення; зниження тривожності, напруженості, подолання негативних емоційних переживань.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Вправа «Книга»

Мета: надати можливість розслабитися, знизити напруження і тривожність.

Психолог звертається до учасників: «Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо».

Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Вправа «Асоціації до слова «стрес» та способи його подолання»

Мета: активізувати спілкування та взаємодію між учасниками і підготувати їх до подальшого спілкування щодо переживання стресового чи фрустраційного станів.

Кожен учасник отримує стікери різного кольору. Психолог пропонує їм на кожному стікері окремо написати свої асоціації, які виникають у них, коли ті чують слово «стрес». Учасники пишуть будь-яку кількість асоціацій, далі – озвучують написані асоціації та приклеюють їх на фліп-чарті. В он-лайн форматі – записують на окремих аркушах і показують через камеру.

Обговорення: Чому саме такі асоціації виникли у Вас до слова «стрес»? Які відтінки мають асоціації – негативні чи позитивні? Яких відтінків більше? Чи часто ви стикаєтесь із цими асоціаціями у своєму повсякденному житті?

Вправа «Техніка інтонування»

Мета: для розвитку навичок спілкування, вміння привернути увагу оточуючих засобами міміки, пантоміміки, передачі емоційних станів.

Багаторазовими дослідженнями психологів підтверджено той факт, що будь-яка інформація передається не тільки словом, а й через інтонацію, жести, позу, ходу, міміку мовця.

Від того, як повідомляється інформація, залежить і те, як її сприймає співрозмовник, чи викликає у нього позитивні емоції чи навпаки є передумовою стресової ситуації.

Завдання учасникам:

1) сказати з різними інтонаціями слова: «Добрий день», «До побачення» - голосно, тихо; коротко, розтягнуто; заїкаючись, переконливо, ствердно; захоплено, задумливо; зухвало, скорботно; розчаровано, урочисто; ніжно, грубо; іронічно, жартівливо, злісно; тоном відповідального працівника, тоном безтурботної дитини і т.д.

2) засмутитися, як після втрати гаманця; як після затримки потягу; як після словесної образи з боку дорогої людини; як від перегляду старих фотоальбомів;

3) посміхнутися як переможець; переможений; підлабузник начальнику, начальник підлеглому, мати немовляті.

Далі відбувається обговорення в групі: Чи володієте ви інтонуванням у тій мірі, як би це вам хотілося? Які емоції та інтонації було легше відтворити? Що ви відчули під час виконання вправи?

Інформаційне повідомлення «Ресурси для формування стресостійкості»

Стійкість до стресу розуміється як «здатність організму зберігати нормальну, продуктивну працездатність, зберігати потрібний ступінь адаптації до впливу екстремальних чинників середовища. Стресостійкість характеризує стан тривалої опірності організму до фізичного, емоційного та психічного напруження, і навіть виснаження, що викликається включеністю людини в емоційно-напружені і стресові ситуації» (Корольчук В.).

Детермінантами первинної стресостійкості особистості В. Корольчук називає: «швидкість опрацювання інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність та продуктивність діяльності» (Корольчук В.)

У той же час О. Поліщук надає великого значення особистісному компоненту стресостійкості. Він вважає, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами. Відтак існує реальна можливість прогнозування міри чутливості особистості до стресорів різної модальності (Поліщук О.).

Ресурси стресостійкості, які допомагають особистості успішно справитися із поточними проблемами та подолати стреси, також поділяються на внутрішні і зовнішні.

Внутрішні ресурси стресостійкості:

- Особистісні: активна мотивація подолання; інтернальний локус контролю; впевненість у собі; позитивне та раціональне мислення; емоційно-вольові якості; емоційний інтелект; досвід подолання стресових ситуацій тощо;
- Поведінкові: копінг-стратегії; асертивна поведінка; пошук соціальної підтримки;
- Фізичні: стан здоров'я; турбота про збереження та зміцнення здоров'я;
- Стиль життя: наявність / відсутність шкідливих звичок; наявність часу для відпочинку; здорове харчування; здоровий сон.

Зовнішні ресурси стресостійкості:

- Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна): інститути соціальної підтримки; держава; організація; родина; друзі;
- Матеріальні: достатній рівень матеріального прибутку; задовільні умови життя та відпочинку; безпека життя; оптимальні умови праці; стабільність оплати праці.

Рис. 1.2. Ресурси стресостійкості

Водночас у працях науковців зазначається оптимальний вплив соціальної підтримки на здатність людини долати стреси. Зокрема, вона наголошує, що «люди, які отримують ефективну соціальну підтримку від своєї сім'ї, друзів, значущих та авторитетних знайомих, а також соціальних співтовариств, мають міцне здоров'я, легше справляються зі стресами, вони значно стійкіші до захворювань» (Стельмашук Х.).

Соціально підтримуючий процес, на думку дослідниці, відіграє важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій, та «включає три складові:

- здатність особи знаходити людей, які готові надати допомогу – пошук соціальної підтримки;
- наявність таких людей і структур, що здатні надати підтримку (сім'я, друзі, значущі інші, члени громадських організацій);
- здатність людини приймати допомогу від оточуючих – сприйняття соціальної підтримки» (Стельмашук Х.).

Обговорення: Які способи розвитку стресостійкості Ви знаєте? Які соціальні ресурси для подолання стресів у Вас є?

Вправа «Мої внутрішні і соціальні ресурси»

Психолог пропонує учасникам скласти два переліки ресурсів, які допомагають успішно долати стреси. У перший стовпчик слід записати свої ресурси, якості, риси, які надають впевненості в собі.

У другому стовпчику слід вказати людей, до яких можна звернутися за допомогою, і бажано напроти кожної людини написати, за якою саме допомогою хоче звернутися учасників до конкретної людини.

Вправа «Я тобі допоможу»

Використовуючи напрацьовані списки із попередньої вправи, учасники визначають, які у них є ресурси, щоб допомогти іншим, і почувши, що хтось має потребу в певній допомозі, можуть запропонувати її.

Вправа «Способи боротьби зі стресом»

Мета: ознайомити учасників із способами боротьби зі стресом, запропонувати поділитися досвідом успішної боротьби зі стресом у групі.

Психолог: «Давайте пошукаємо оптимальні методи подолання стресів. Напишіть будь-які методи зняття стресів, якими Ви звичайно користуєтесь у своєму житті (не менше 10). Наприклад, 1) поговорити із подругою; 2) сприйняти з гумором; 3) отримати пораду компетентної людини; 4) з'їсти щось смачненьке; 5) поспати; 6) почитати цікаву книгу; 7) погуляти в парку; 8) потанцювати». Потрібно доповнити цей список і зачитати в групі.

Обговорення: Як способи подолання стресу Вам прийнятні? Що здалося найбільш адекватним для Вас і вашого партнера? Які способи у списку Вашого партнера здалися Вам позитивними чи негативними, які найлегше впровадили?

Вправа «Стоп – зупинись, заспокойся, дій»

Мета: вчити учасників управляти своїм емоційним станом, володіти собою, ознайомити із технікою «світлофора» (зупинись, заспокойся, дій).

Психолог пропонує учасникам відповісти на питання: «Яка перша емоція виникає в стресовому стані?»

Учасники відповідають. Психолог пропонує діяти покроково в стресовому стані, використовуючи метод «Світлофор». А саме: зупинитися, заспокоїтися, потім – діяти.

Важливо на перших двох кроках володіти техніками саморегуляції стану.

На даному етапі можна запропонувати бажаючим учасникам «пройти» із власною проблемою по уявному коридорі, використовуючи метод «Світлофор». Слід обговорити відчуття та емоції.

Вправа «Глибоке дихання для самозаспокоєння» (для зниження емоційної напруги, тривожності)

Вступне слово психолога: Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно через рот, при цьому рахуйте до шістнадцяти або більше, так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

III. Підведення підсумків

Психолог пропонує учасникам згадати все, що відбувалося під час заняття, свої почуття, думки, реакції на те, що відбувається в групі. «Згадайте сьогоднішню роботу на тренінгу і продовжте наступні фрази: «Я зрозумів... Мене здивувало... Я відчув... Думаю, що ... Сьогодні мене вразило...» та ін. Кожен учасник висловлює свої враження від заняття.

Заняття 4. «Самотивація до звершень»

Мета: розвивати емоційний інтелект; формувати навички управління емоціями; ознайомлення із багатоманітністю емоційного світу, сутністю емоційного благополуччя та його досягнення у сферах самоставлення і ставлення до інших людей; мотивування до успіхів у житті, відчуття себе творцем свого життя; формування адекватного ставлення до критики та невдач; допомога в побудові плану саморозвитку та стимулювання до його втілення; ознайомлення із кроками розвитку емоційного інтелекту, із технікою зменшення інтенсивності негативних емоцій; відпрацювання навичок регуляції та релаксації.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

Вправа «Улюблений колір»

Мета: підвищення усвідомлення своєї значущості, цінності; підвищення впевненості в собі;

Психолог: Уявіть, що Ваше тіло оточує якийсь колір, який для Вас символізує впевненість (Який це колір? Чому саме він?).

Пізніше, коли Ви опинитеся в реальній ситуації, знову уявіть біля себе цей колір. Нехай він допоможе почуватися впевнено.

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Мозковий штурм «Укладаємо словник емоцій»

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами.

Опис. *Першим кроком розвитку емоційної компетентності* є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передує її вираженню. Інколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів.

Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Психолог акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах.

Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відображає емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так трапляється, психолог запитує: *Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?*

Вправа-самодіагностика «Рівень емоційного благополуччя»

Психолог пропонує учасникам пройти тест, визначити рівень власного психологічного емоційного благополуччя (психологічної рівноваги).

Інструкція: За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

1. Ставлення до самого себе.	Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а) чи гадаєш, що значно кращий (б) або гірший (в) за інших?	Якщо ти обрав: варіант (а) - це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе; (б) - можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти; (в) - шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.
2. Ставлення до інших людей.	Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б)?	(а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю; (б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід

		критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.
3. Відчуття господаря свого життя.	Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?	(а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі; (б) – тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.
4. Уміння задовольняти власні потреби.	Коли виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б)?	(а) – правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших; (б) – той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.
5. Уміння переживати невдачі.	Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?	(а) – це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає. (б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

Вправа «План саморозвитку»

Далі після отримання результатів тестування учасниками обговорюються сфери, які вони хочуть розвивати:

1. Ставлення до самого себе
2. Ставлення до інших людей.
3. Відчуття господаря свого життя.
4. Уміння задовольняти власні потреби.
5. Уміння переживати невдачі.

На кожному із сфер рекомендується записати по 1-2 кроки, які сприяють покращенню результатів «тут і тепер» та у найближчому майбутньому.

Після цього загальному колі відбувається обговорення, які саме кроки відзначили учасники.

Психолог звертає увагу, що досвід інших можна використовувати й для себе, а тому, якщо чийсь варіант саморозвитку і вдосконалення сподобалися – їх варто записати і спробувати втілити у власне життя, розширюючи свій емоційний досвід.

Інформаційне повідомлення «Кроки у розвитку ЕІ»

Психолог повідомляє учасникам кроки у розвитку ЕІ:

1) перший крок до розвитку ЕІ – це усвідомлення своїх емоцій і знаходження «пускових кнопок», що запускають ці емоції.

2) другим кроком є спостереження за емоційними станами оточуючих людей і розвиток навички за вербальними і невербальними ознаками визначати, яку емоцію відчуває співрозмовник.

3) третій крок – управління своїми емоціями. Людина досконало володіє тільки одним способом управління емоціями – придушенням, однак емоції не зникають зовсім, а можуть виявитися в інших формах і зашкодити фізичному здоров'ю.

4) четвертий крок – управління емоціями інших людей, що включає цілий комплекс навичок, пов'язаний з умінням заспокоїти іншу людину, якщо та засмучена чи сердита, агресивна чи тривожна, а також протилежні вміння «заразити» позитивною емоцією інших людей (Кириченко Р.).

Далі психолог запитує, які кроки є зрозумілими, як можна реалізувати ці кроки у реальному житті. Чи вдавалося учасникам спостерігати за тим, як виявлявся ЕІ у розмовах знайомих людей, відомих акторів, політиків та ін.

Вправа «Я в майбутньому»

Психолог пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, коли уявляли себе?
- Коли розповідали?
- Чи полюбили ви себе?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

Вправа «Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс»

Слово психолога:

Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу «включіть внутрішнього спостерігача» і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м'язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба тощо.

2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.

3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м'язовим напруженням.

4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані. Корисно використовувати в таких ситуаціях техніку «Усмішка Будди».

Стираючи м'язовий малюнок негативних емоцій, послаблюєте їх сили. Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому (іспит, ділова зустріч, співбесіда тощо). «Стірайте мінус – малюйте плюс» задалегідь.

Релаксаційна вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, й ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

- Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?
- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчутти різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

III. Підведення підсумків

Психолог пропонує учасникам згадати все, що відбувалося під час заняття, свої почуття, думки, реакції на те, що відбувається в групі. «Згадайте сьогоднішню роботу на тренінгу і продовжте наступні фрази: «Я зрозумів... Мене здивувало... Я відчув... Думаю, що ... Сьогодні мене вразило...» та ін. Кожен учасник висловлює свої враження від заняття.

Заняття 5. «Найкраще, що відбулося»

Мета: стимулювання до узагальнення набутого досвіду, розвиток емоційного інтелекту та мотивування до продовження роботи із самовдосконалення; ознайомлення із якостями емоційно компетентної людини та стимулювання до розвитку її рис; сприяння адекватне сприйняття свого «образу Я»; формування позитивного мислення, життєстійкості і здатності долати життєві проблеми; мотивування до саморозвитку.

I. Організаційний момент, привітання, налаштування на групову роботу

II. Виконання основних вправ і завдань заняття

Вправа «Емоційно компетентна людина»

Слово психолога: Раніше поняття «управління собою» вважалося синонімом самоконтролю і пригнічення власних емоцій. Насправді, управління собою – це уміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина уміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних

позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомагає; уміє вибачитися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самостійно і в інших людей. Вміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи і є емоційними компетенціями. Удосконалювати емоційну компетентність можна через розвиток її складових – компетенцій.

Очевидно, що зазначеними характеристиками «портрет емоційно компетентної людини» не вичерпується.

Обговорення.

- Як Ви думаєте, що означає «бути емоційно компетентною людиною»?

- Для чого потрібно вміти управляти емоціями?

- Чи кожна людина може бути емоційно компетентною?

- Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

Учасники разом із психологом складають портрет емоційно компетентної людини, а потім аналізують, які риси є у них, а які слід розвинути.

Арт-вправа «Малюнок емоційного благополуччя, метафоричне втілення емоційно інтелектуальної людини»

Мета: розвивати рефлексію, адекватне сприйняття свого «образу я».

Психолог пропонує учасникам намалювати метафоричний образ, який асоціюється, співвідноситься із уявленнями про емоційне благополуччя, емоційний інтелект. Це може бути людина, природа, явище, предмет чи ін.

(Після закінчення роботи, учасники презентують свої малюнки та пояснюють, що сам намалювали і чому).

- Чи важко було виконувати завдання?

- Які враження у вас виникали, коли малювали?

Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

Робота в групах «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати процес самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:	Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:
«У мене нічого не вийде».	«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»
«Усе пропало»	«Це не кінець світу»
«Я дурень»	«Я помилився», «Я – успішна людина!»
«Мені обов'язково треба мати це»	«Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу»
«Я повинен бути першим»	«Мені б хотілося стати першим»
«Вони змушені це зробити»	«Сподіваюся, вони це зроблять»
«Це безнадійно»	«Ще не все втрачено»
«Не варто й починати»	«Треба хоч спробувати»
«Я не зможу»	«Я ніколи не переймаюся через дрібниці»
«Я безнадійна людина»	«Я дивлюся на світ із оптимізмом»
«Усе втрачено»	«Варто спробувати ще раз»

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємо трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Вправа для саморегуляції «Дерево»

Учасники стають у вільну позу. Кожний учасник сильно натискує п'ятами на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли не знаєш, як діяти, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини».

Потім учасники піднімають руки вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Самотньому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього психолог пропонує учасникам розслабитись, припинити натискувати п'ятами на підлогу, різко струсити руками, розслабити м'язи обличчя».

Вправа «Зустріч минулого і майбутнього»

Психолог пропонує учасникам уявити зустріч минулої, поточної і майбутньої версії «Я», поставити запитання один одному та написати їх (схематично) на аркуші паперу.

Орієнтовні запитання до «майбутнього Я»: Які досягнення та успіхи в минулому надихнули продовжувати шлях до мети? Які риси є сильними сторонами, що сприяють наполегливій праці?

Чи вдалося реалізувати себе в різних сферах діяльності, а якщо ні – то на скільки % досягнуто успіху (це знижує градус незадоволення собою «тут і тепер»). Чи не забуває господар («Я») про цінність попередньої підготовки, надбаних знань та вмінь (яка була ґрунтовна підготовка, скільки навчання, виховання, досвіду, освіти було вкладено, щоб вийшла розвинена особистість)?

Чи пам'ятає «майбутнє Я», які зусилля докладалися для досягнення успіхів у поточному моменті? та ін.

Які обіцянки минуле Я давало собі теперішньому? Чи вдалося досягти? Може потрібно зменшити максимальність градусу напруження у цих обіцянках і бути добрішими до себе? Дайте більш лагідні і комфортні обіцянки, яке майбутнє Я дійсно зможе досягти.

Запитання для обговорення в колі: Які враження від вправи? Які обіцянки Ви дали собі майбутньому? Чи можете ними поділитися? Як себе відчуваєте зараз?

Арт-вправа «Намалюй себе найкращим»

Мета: активізувати до розвитку внутрішніх ресурсів, мотивування до самовдосконалення.

Психолог пропонує учасникам намалювати себе з найкращими рисами особистості, готового до звершень та досягнення успіхів.

Можна малювати себе у вигляді метафоричних образів, предметів, які символізують ці успіхи.

Обговорення: Як ви себе відчуваєте? Чи подобається Вам малюнок? Чи достатньо Вам ресурсів, щоб почати зараз прямувати до мети власного успіху? Які люди оточують Вас, чи здатні вони підтримати і допомогти Вам? А чи можете Ви допомогти іншим прямувати до їх мети та успіху?

III. Підведення підсумків

Психолог пропонує учасникам згадати все, що відбувалося під час заняття, свої почуття, думки, реакції на те, що відбувається в групі. «Згадайте сьогоднішню роботу на тренінгу і продовжте наступні фрази: «Я зрозумів... Мене здивувало... Я відчув... Думаю, що ... Сьогодні мене вразило...» та ін. Кожен учасник висловлює свої враження від заняття.