

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

«Особливості зв'язку емоційного інтелекту зі стресостійкістю у студентів»

Студентки 4 курсу ОР «Бакалавр»,
Факультету психології,
спеціальності 053 «Психологія»
Григорович Софії Антонівни



Науковий керівник:
Доцент кафедри загальної психології,
Кандидат психологічних наук
Кириленко Таїса Сергіївна

Роботу допущено до захисту в ДЕК
Кафедрою загальної психології
Протокол №__від_____
Завідувач кафедри загальної психології
Кандидат психологічних наук, доцент
Юрчинська Ганна Кирилівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» У ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1 Історія прогресу «емоційного інтелекту» як наукового феномену.....	7
1.2 Моделі емоційного інтелекту.....	12
Висновки з першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ОСОБИСТОСТІ	19
2.1 Методи і методики дослідження емоційного інтелекту і стресостійкості особистості.....	19
2.2 Аналіз і інтерпретація отриманих даних.....	21
Висновки з другого розділу.....	27
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	28
3.1 Методи підвищення рівня емоційного інтелекту особистості.....	28
3.2 Техніки підвищення рівня стресостійкості особистості.....	33
Висновки з третього розділу.....	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Складність і різноманітність існування сучасного суспільства вимагає всебічного осмислення нових психологічних явищ, зокрема актуальності питання про сутність емоційного інтелекту. Вивчення цього явища є новим напрямом у дослідженні емоційної сфери особистості. Доцільність вивчення емоційного інтелекту визначається значенням емоцій у житті та діяльності людини. Загальновизнаним є той факт, що емоції включені у всі психічні процеси та стан людини, вони супроводжують будь-які прояви його активності. Широкий спектр емоцій демонструє значні можливості емоційного фактора.

Дослідженню питань емоційного інтелекту, розробці його концепції присвячені роботи західних учених: Д. Гоулмена, П. Саловей, Дж. Майєра, Д. Карузо, Г. Гарднера, Р. Барона, С. Хейна, Р. Купера, А. Савафа. В Україні вивченням феномена емоційного інтелекту займалися: Т. Кириленко, О. Льошенко, І. Аршава, Е. Носенко, Г. Березюк, О. Власова, В. Оськин, О. Філатова. Проте сьогодні ще чітко не визначено роль та значення емоційного інтелекту.

Сучасні умови життя, в яких проходять процеси формування й соціалізації особистості, світові процеси глобалізації та інтеграції, постійна трансформація ціннісної системи суспільства, ризики природного, техногенного чи людського фактору, та інші глобальні соціальні чинники висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Тобто для того, щоб відбувався процес успішної її адаптації до нових викликів середовища, в якому відбувається її життя, їй необхідно розвивати ряд психологічних особливостей, зокрема психологічної гнучкості, стійкості, адаптивності, тощо. Велика кількість інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, інколи це призводить і до формування посттравматичних стресових розладів.

У сучасному суспільстві постійно спостерігається збільшення попиту на психологічні послуги, якщо до прикладу, ще якийсь десяток років тому в українських реаліях було важко пояснити в чому саме полягають функціональні особливості психологів, то сьогодні психологія і як наука, і як практика почала набирати потужних обертів, пропонуючи все більший і більший спектр професійних послуг.

Дослідження поняття стійкості має багату наукову розробку. До найбільш популярних розвідок можемо віднести праці таких зарубіжних й вітчизняних науковців, як: Г. Сельє, С. Л. Рубінштейн, В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко, І. Аршава, С. Д. Максименко, І. Волков, Ф. Горбов, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Леонт'єв, Б. Ломов, О. Лурія, В. Мерлін, Н. Наєнко, О. Овчіннікова, А. Петровський, В. Суворова та ін.

Проте, враховуючи усе вище зазначене, вивчення і дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості знаходяться на дуже низькому рівні. Залежність цих двох феноменів, особливо на просторах України, розглядалася дуже вузько, тому ми вважаємо, що доцільним буде приділити цьому більшу увагу.

Мета роботи полягає у розкритті особливостей зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості. Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сутність і зміст поняття «емоційний інтелект».
2. Визначити рівень прояву емоційного інтелекту у студентів-психологів.
3. Виявити рівень стресостійкості серед студентів-психологів.
4. Розкрити зв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості, його особливості.
5. Подати добірку методів підвищення рівней емоційного інтелекту і стресостійкості особистості.

Об'єкт: емоційний інтелект як явище.

Предмет: зв'язок емоційного інтелекту зі стресостійкістю особистості.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища емоційного інтелекту і його зв'язку із стресостійкістю особистості;
- емпіричні, зокрема методики діагностики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; методика «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» Н.Холла;
- математично-статистичні: знаходження середніх величин, кореляційний аналіз тощо.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 30 осіб. З них 15 студентів та 15 студенток, віком від 21 до 27 років, які є студентами 3-4 курсів факультету психології заочної форми навчання КНУ імені Тараса Шевченка. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

- саме для такої вибірки проведено дослідження щодо зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості цих осіб;
- визначено зв'язки між інтегративним, парціальними рівнями емоційного інтелекту і статевими відмінностями.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у подальшій розробці подібних досліджень. Отримані результати можуть використовуватися для виявлення подібного зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості, а також для виявлення залежності між статевими відмінностями і рівнем прояву різних аспектів емоційного інтелекту.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 27 найменувань (із них 14 іноземною мовою). Основний обсяг дипломної роботи викладено на 40 сторінках. Робота містить 3 таблиці (на 21-26 сторінках) та 2 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» У ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Історія прогресу «емоційного інтелекту» як наукового феномену

Введенню терміна «емоційний інтелект» в наукову парадигму передувала поступова зміна точки зору на співвідношення емоційних і пізнавальних процесів. У ХХ - ХХІ століттях в західній історії вивчення емоційного інтелекту Дж. Мейер виділяє п'ять періодів [21]:

- 1) 1900 - 1969 роки - дослідження емоцій і інтелекту були відносно відокремлені;
- 2) 1970 - 1989 роки - в центрі уваги дослідників перебував взаємний вплив когнітивних і інтелектуальних процесів;
- 3) 1990 - 1993 роки - емоційний інтелект визначений як предмет психологічного дослідження;
- 4) 1994 - 1997 роки - емоційний інтелект популяризували;
- 5) з 1998 року по теперішній час - відбувається прояснення сутності феномену [1].

Для першого періоду характерна поява і розвиток тестів інтелекту (в першу чергу логічного і вербального) і початок вивчення соціального інтелекту. При цьому концепція інтелекту залишається виключно когнітивною.

На концептуальному полі дослідження емоцій головна увага приділяється вирішенню проблеми про те, що первинне: фізіологічні реакції або емоції. В цей час емоції розглядалися в основному як детерміновані культурою психічні явища, в яких часто бачили продукт патології і гіперчутливості. Дослідження емоцій в основному проводяться окремо від досліджень інтелекту. Проте робляться перші спроби аналізу взаємозв'язків між когнітивними і афективними процесами. Так, німецький філософ і психолог Г. Майер

пропонує докладну класифікацію видів мислення [22]. У ній він поряд з «судящим» (логічним) мисленням виділяє емоційне мислення, в якому на першому плані стоять практичні потреби - почуття і воля.

Емоційне мислення Г. Майер поділяє на афективне (естетичне і релігійне) і вольове. Під естетичним мисленням розуміється естетичне переживання, що включає судження «подобається - не подобається». Релігійне мислення зводиться до емоційних уявлень фантазії, до суджень віри. Дослідження Г. Майера показує, що «емоційне мислення» відіграє значиму роль у розумовій діяльності людини.

Подальший розвиток уявлень про структуру інтелекту йшов по шляху її диференціації. У 1920 році класик американського біхевіоризму Е.Л. Торндайк відокремлює соціальний інтелект від інших форм інтелекту і визначає його як здатність розуміти чоловіків і жінок, хлопчиків і дівчаток і управляти ними - діяти мудро в людських відносинах [27]. У 1926 році Торндайком розроблена модель, в якій «загальна основа інтелектуальних дій розчинялася у взаємодії безлічі окремих чинників».

Найраніша робота, випереджаюча відкриття емоційного інтелекту, - дослідження, проведене в кінці 1930-х років Р.Л. Торндайком і С. Штейном. Дослідники визначили соціальний інтелект як «здатність розуміти людей і управляти ними». На основі проведених досліджень Торндайк і Штейн зробили висновок, що соціальний інтелект як унітарна здатність може бути вимірний [27]. На початку 30-х років Ч. Хант і Е. Торндайк намагалися дослідити соціальний інтелект шляхом пред'явлення малюнків з емоційними виразами облич і завдань на ідентифікацію емоцій по вербальному опису [5].

Поступово ідея множинності сторін інтелекту утвердилася в науці. Як приклад можна привести концепцію Л. Терстоуна (1938), в рамках якої він виділяє сім так званих первинних розумових потенцій [10]. Проте серед зазначених чинників (рахункова здатність, вербальне сприйняття, вербальна

гнучкість, швидкість сприйняття, просторова орієнтація, асоціативна пам'ять) автор не знаходить такого, який мав хоча б непряме відношення до інтелектуальної обробки емоційної інформації.

Пізніше виклик традиційній точці зору на інтелект кинув Д. Векслер [28], який вперше заявив про те, що існує діапазон видів мислення, що представляють собою компоненти загального інтелекту, але відрізняються від традиційного коефіцієнта інтелекту (IQ). Векслер розділив інтелектуальні здібності на вербальні і невербальні (здатності до уявлення) і показав, що у різних людей може домінувати та чи інша їх група.

Дослідник Р.В. Ліпер виявив, що емоції викликають, підтримують і спрямовують діяльність. Він припустив, що «емоційна думка» вносить свій внесок в «логічну думку» і мислення в цілому [11].

У 1955 році А. Елліс почав розробляти раціонально-емотивну терапію (Rational Emotive Therapy) - підхід до консультування, який включав в себе навчання тому, як досліджувати свої емоції логічно, за допомогою роздумів. На первісне формулювання ідеї раціонально-емотивної терапії мали значний вплив уявлення А. Адлера про те, що емоційні реакції людини безпосередньо пов'язані з її основними ідеями, переконаннями, відносинами або принципами і, по суті, викликаються когнітивно [18].

У цей період зустрічаються окремі випадки вживання терміна "емоційний інтелект". Так, в 1960-х роках вказаний термін був використаний в літературній критиці і в психіатрії [9].

В кінці 1970 - 1980-х років (протягом другого періоду) відзначається зростаючий інтерес до вивчення взаємодії емоцій і мислення [2]. Ідея про продуктивну взаємодію емоційних і когнітивних процесів знайшла своє підтвердження в ряді досліджень. Серед них: вивчення впливу депресії на реалістичність мислення, взаємозв'язку схильності до коливань настрою і креативності, а також вивчення здатності до емоційної саморегуляції. Було

висунуто припущення про існування «когнітивного кільця», що об'єднує настрої і судження. Суть його в тому, що негативні емоції призводять до негативних думок, які в свою чергу підсилюють інтенсивність емоційних переживань. У той же час позитивні емоції активізують позитивні думки.

Розвиваючи ідею множинності інтелектуальних проявів, висунуто Л. Терстоуном, Х. Гарднер виявив можливість категоризації більшості різних видів інтелекту [6]. У 1983 році дослідник зробив припущення про можливість існування різноманітних інтелектуальних здібностей, включаючи так звані «інтрапсихічні здібності» (по суті, це здатність до інтроспекції - самоспостереження) і «особистісні здібності». Спочатку (1985) Гарднер виділив сім видів інтелекту: просторовий, вербальний, логіко-математичний, кінестичний, музичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний [19].

В теорії Р. Стенберга інтелект розглядається як інформаційна система, яка служить пристосуванню людини до навколишнього середовища (в широкому сенсі слова). Основне положення триархічної теорії звучить таким чином: «Інтелект можна визначити як вид розумової саморегуляції (самоврядування), розумового управління всім життям конструктивним цілеспрямованим способом». Розумова саморегуляція містить три основні елементи: адаптацію до навколишнього середовища, селекцію нових впливів навколишнього середовища, або вибір середовища, сумісного з індивідом, і формування навколишнього середовища [26].

У триєдиній теорії Р. Стенберга підкреслюється зв'язок інтелекту з трьома процесами життя людини [26]: внутрішніми інформаційними процесами, досвідом і зовнішнім світом. Відповідно до зазначеної концепції, на інтелект впливають три типи психічних процесів (або компонентів):

- метакомпоненти, що регулюють процес вирішення проблеми і включають її визначення, виділення етапів в процесі вирішення і висновок про остаточне рішення;

- виконавчі компоненти, що представляють собою процеси, пов'язані з актуальним вирішенням конкретної проблеми, в тому числі шляхом її трансформації;
- компоненти придбаних знань, зумовлені специфікою навчання і зберіганням корисних на майбутнє відомостей.

Зазначений автор піддав критиці інші концепції інтелекту за те, що в них основний акцент ставиться на виконавчих компонентах (тобто на аналізі отриманих раніше знань) і недостатня увага приділяється досвіду і метакомпонентам. Облік останніх дозволив би поширити вимірювання на область соціального, практичного та емоційного інтелекту.

У 1985 році Р. Бар-Он вводить поняття «коефіцієнт емоційності» і пропонує анкету (EQ-i) для його вимірювання.

В одній зі статей, що передують появі концепції емоційного інтелекту, Дж. Мейер і П. Селовей заявили про те, що вплив емоційних явищ на пізнання регулюється і опосередковується особистістю. Вони вказали на наявність деякого комплексу індивідуальних здібностей або рис, «відповідаючих» за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним або деструктивним для людини [23]. Для відкриття нового виду інтелекту залишалось звести воєдино різні напрямки досліджень, які побічно вказували на існування EI, точно і зрозуміло визначити термін «емоційний інтелект» і з'єднати його з істотними напрямками досліджень. Крім цього, необхідно було продемонструвати емпіричні докази концепції EI.

Початком третього періоду можна вважати 1990 рік, коли Дж. Мейер і П. Селовей опублікували їх першу дослідну роботу, в якій вони сформулювали визначення терміна «емоційний інтелект», а також запропонували методику його вимірювання. У публікації в журналі *Intelligence* (1993) зазначені автори навели докази на користь того, що емоційний інтелект є одним з основних

видів інтелекту. В подальшому були зроблені серйозні емпіричні дослідження в цій області.

Під час четвертого періоду, на думку Дж. Мейера, намітився незвичайний поворот подій: термін «емоційний інтелект» став популяризуватися, а сама область досліджень розширилася. Популяризація ЕІ бере свій початок з книги Д. Гоулмана «Emotional Inteligence» [3, 4]. Було створено безліч методик, пропонованих для вимірювання емоційного інтелекту.

З 1998 року по теперішній час (п'ятий період) пропонується безліч варіантів удосконалення концепції емоційного інтелекту спільно з впровадженням нових методик його вимірювання; з'являються перші рецензовані наукові статті з даної теми. Дослідження в цій галузі ускладнюються наявністю популярних уявлень про емоційний інтелект, підходів до його виміру, далеких від наукової парадигми. В даний час, на думку Дж. Мейера, в літературі існують «два» емоційних інтелекта. Один з них, «популярний» ЕІ, визначається по-різному, швидко набувається і служить найкращим предиктором успіху в житті, в той час як «інший» емоційний інтелект є науковим феноменом [8].

1.2 Моделі емоційного інтелекту

Як показує історія розвитку уявлень про емоційний інтелект, кожна група дослідників прагне по своєму визначити досліджуване поняття. Але все-таки, узагальнюючи дані, можна помітити, що всі концепції, так чи інакше, потрапляють в одну з двох груп.

Дж. Мейер, Д. Карузо і П. Селовей такі групи назвали «Моделі здібностей» (ЕІ розуміється як когнітивний феномен) і «Змішані моделі» (ЕІ утворюється шляхом комбінації особистісних характеристик і розумових здібностей) [24].

Також існує ще один поділ усіх концепцій ЕІ на дві групи, запропонований К.В. Петрідесом і Е. Фьорнхем [13]. У ньому є класи «ЕІ як здатність» і «ЕІ як риса». Дані групи розрізняються по способу вимірювання емоційного інтелекту. Так, перша група оцінюється за допомогою тестів, а друга за допомогою опитувальників.

В нашій дипломній роботі ми розглянемо три моделі емоційного інтелекту.

1. Модель Пітера Саловея, Джона Майєра, Девіда Карузо

Дана концепція належить до моделей здібностей, тобто автори сприймають емоційний інтелект як феномен, який перш за все відноситься до інтелекту.

Емоційний інтелект для них - це група навичок, які дозволяють точно сприймати, розуміти і регулювати свої і чужі емоції, і виражати їх, а також використовувати емоції для збільшення ефективності мислення і розвитку інтелектуальної та емоційної сфер.

Дані дослідники вважають, що емоційний інтелект є поєднанням чотирьох здібностей:

1) Сприйняття, ідентифікація емоцій (своїх і емоцій інших людей), вираз емоцій. Це вміння розпізнати тип емоційного стану у себе по загальному самопочуттю, думкам і почуттям, а також ідентифікувати емоції інших людей шляхом оцінки зовнішнього вигляду, поведінки, мови, звуків, творів мистецтва. Крім цього, даний навик дозволяє точно проявляти емоції і потреби, пов'язані з цими почуттями; розрізняти істинні і помилкові висловлення почуттів.

2) Фасилітація мислення.

Дана здатність полягає в використанні емоцій для збільшення продуктивності мислення. Наприклад, вона дозволяє пробудити конкретну

емоцію і, контролюючи її, застосовувати для направлення уваги на цінну інформацію і запам'ятовування її. Крім цього, зміна настрою з позитивного на негативний або навпаки допомагає бачити проблему під різними кутами.

3) Розуміння емоцій.

Це вміння відносити емоційне переживання до певного класу, розпізнавати значення емоцій, бачити спільне між емоціями і словами, осмислювати складні неоднозначні почуття, помічати зміну однієї емоції на іншу.

4) Управління своїми емоціями і почуттями інших людей.

Дана здатність полягає в умінні свідомо регулювати емоції, бути готовим сприймати як позитивні, так і негативні почуття, оцінивши їх користь, продукувати емоції або абстрагуватися від переживання їх. Вона передбачає навички усвідомлення переживань, оцінки їх визначеності, корисності, схожості, а також контролю негативних і збільшення позитивних емоцій, без впливу на інформацію, яку вони в собі несуть.

Автори вважають, що для того щоб мати високий емоційного інтелекту, необхідно безперервно розвивати відносини з оточуючими, враховувати різноманітні можливості прояву почуттів, весь час долати емоційну нестабільність, залишаючись при цьому психологічно гнучким.

Для оцінки рівня EI в моделях здібностей використовують тести, в яких мається на увазі правильний варіант відповіді. З одного боку, це забезпечує ніби як об'єктивну оцінку перерахованих вище здібностей, високу надійність і високу валідність. З іншого боку, до цих пір залишається незрозумілим чи оцінюють ці тести емоційний інтелект випробуваного, чи оцінюють відповідність його думки щодо емоцій загальноприйнятим нормам.

2. Модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмена [3, 4]

Деніел Гоулмен завдяки серії своїх книг зробив поняття «Емоційний інтелект» дуже популярним і дав поштовх для поширення цього конструкту в різних прикладних сферах діяльності людини (організаційне консультування, тренінгова робота). Його концепція відноситься до змішаних моделей.

Гоулмен сформулював чотири грані EI:

1. Самосвідомість:

- Емоційна самосвідомість: це вміння індивіда відстежувати свої відчуття і почуття, те, як вони впливають на його психологічний стан і діяльність. Вона дозволяє бачити ситуацію цілком і вибрати найбільш ефективний варіант рішення в проблемній ситуації.
- Точна самооцінка: дана якість дозволяє людині адекватно оцінювати свої сили, конструктивно сприймати критику, визнавати свої слабкі сторони і бути готовою до їх вдосконалення.

2. Контроль:

- Впевненість в собі: ця здатність тісно пов'язана з самооцінкою, так як на основі знання про свої достоїнства і недоліки у людини формується уявлення, за рахунок яких сторін своєї особистості, вона може досягти успіху в справах.
- Приборкання емоцій: це вміння керувати своїми руйнівними емоціями, звертаючи їх на підвищення ефективності діяльності.
- Відкритість: це вміння чесно проявляти свої почуття і думки, яке дозволяє відповідати власним цінностям, визнавати помилкові вчинки, бути готовим до поліпшення своєї поведінки і поведінки оточуючих.

- Адаптивність: це здатність відповідати вимогам життя без витрачання енергії, а також комфортно себе почувати в ситуації невизначеності.
- Воля до перемоги: дана якість характеризується безперервним прагненням до розвитку і вдосконалення своїх можливостей, а також умінням ставити оптимальні цілі і досягати їх.
- Ініціативність: це вміння, керуючись метою, вибирати сприятливі умови для її реалізації, а якщо таких немає, то самостійно їх формувати.
- Оптимізм: завдяки цій рисі, людина здатна бачити в будь-якій проблемі вдалу можливість, позитивно ставитися до оточуючих.

3. Соціальна чуйність:

- Співпереживання: здатність сприймати великий діапазон емоцій, розуміти почуття інших, вмюючи уявити себе на їхньому місці.
- Ділова обізнаність: уміння відчувати зміни в житті організації, відстежувати соціальні зв'язки і ієрархію, помічати негласні причини поведінки колег.
- Люб'язність: готовність зробити все необхідне, щоб співрозмовники відчували себе комфортно, уважне ставлення до них.

4. Управління відносинами:

- Натхнення: уміння працювати з ентузіазмом, заражаючи їм всіх оточуючих.
- Вплив: здатність підібрати до кожної людини свій підхід, отримати схвалення своїх ідей від оточуючих, притягувати людей, бути харизматичним і вселяти довіру.

3. Модель Рувена Бар-Она була представлена в 1996 році на зборах американської асоціації психологів в Торонто (Канада). Модель складається з 15 можливостей:

- Самоповага - здатність розуміти і оцінювати себе, бачити свої можливості та обмеження, сильні та слабкі сторони, і приймати себе разом зі своїми сильними та слабкими сторонами.
- Емоційна усвідомленість - здатність людини розпізнавати у себе наявність емоції в конкретний момент, розрізняти свої емоції та розуміти причини їх виникнення.
- Асертивність / Самовираження - здатність ясно і конструктивно висловлювати свої почуття та думки, а також здатність мобілізувати свою емоційну енергію, виявляти при необхідності твердість переконань, стояти на своєму.
- Незалежність - здатність покладатися на себе і емоційно не залежати від інших.
- Емпатія - це вміння розпізнавати, усвідомлювати та розуміти почуття інших людей.
- Соціальна відповідальність - здатність ідентифікувати себе як члена соціальної групи, конструктивно співпрацювати з іншими людьми, піклуватися і брати на себе відповідальність за інших людей.
- Міжособистісні відносини - здатність конструктивного спілкування через вербальні та невербальні комунікації, здатність встановлювати та підтримувати взаємовигідні відносини, засновані на почутті емоційної близькості, вміння почуватися вільно та комфортно у соціальних контактах.
- Стресостійкість - здатність ефективно управляти своїми емоціями, швидко знаходити вихід із ситуації.
- Контролювання імпульсів - здатність стримувати свої емоції, утримуватися перед спокусою.

- Оцінка дійсності - здатність зв'язати свої думки та почуття з об'єктивною зовнішньою реальністю. Гнучкість - здатність швидко коригувати свої почуття, думки, уявлення та поведінку відповідно до мінливих обставин.
- Вирішення проблем - здатність встановлювати і формулювати проблему, а також знаходити для неї потенційно ефективне рішення.
- Самоактуалізація - здатність встановлювати цілі та прагнути до їх досягнення, реалізовувати свій потенціал.
- Оптимізм - здатність зберігати надію та позитивне ставлення навіть у складних обставинах.
- Щастя / Благополуччя - здатність відчувати задоволеність собою, іншими та життям у цілому.

Висновок з першого розділу

Емоційний інтелект активно вивчається, як в закордонній, так і у вітчизняній психології, на даному етапі дослідження мають собі за мету уточнити розуміння цього феномена.

Всі моделі емоційного інтелекту діляться на дві групи: залежно від зв'язку ЕІ з особистісними характеристиками («моделі здібностей» і «змішані моделі»), або за способом оцінки емоційного інтелекту («ЕІ як здатність» вимірюється тестом, і «ЕІ як риса» - опитувальником).

Емоційний інтелект - сукупність знань, вмінь та навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення та діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації. Саме емоційний інтелект надає нам інформацію щодо емоційного світу особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методи і методики дослідження емоційного інтелекту і стресостійкості особистості

Темою нашого дослідження є виявлення зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості у студентів-психологів.

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб виявити особливості зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості у студентів факультету психології.

Характеристика вибірки: для дослідження вибірка становила 30 осіб (15 студенток, 15 студентів), всі навчаються на факультеті психології. Вік цих студентів становив 21-27 років.

Дослідження проводилось у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

Учасникам було запропоновано відповісти на запитання методик. Перед початком опитування досліджуваних інформували про мету дослідження, роз'яснили інструкцію по роботі з методикою.

Процедура дослідження проходила в три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних.

Для дослідження була використана методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

Методика Холмса і Раге діагностує стресостійкість та соціальну адаптацію. Під стресостійкістю слід розуміти здатність людини витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Реакція на стрес складно піддається коригуванню. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресову поведінку коригувати можна.

Соціальна адаптація - процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Одним з видів соціальної адаптації є адаптація соціально-психологічна, тобто така взаємодія особистості і соціального середовища, яка призводить до оптимального співвідношенню цілей і цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей і традицій соціальної групи.

Адаптаційний потенціал - ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або мінливі умови навколишнього соціального середовища. Він пов'язаний з адаптивною підготовкою - накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливим чином організованої діяльності по пристосуванню до соціальних умов. Зовнішні труднощі, хвороба, стан затяжний екстремальності, голод і т. д. Знижують адаптаційний потенціал індивіда, і при зустрічі з ситуацією, загрозливою його життєвим цілям, може виникнути дезадаптація.

Доктора Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань, в тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности.

Опитувальний лист, запропонований для заповнення випробовуваному, наведений в Додатках (Додаток №1). На основі даної методики ми отримуємо можливість проаналізувати рівень стресостійкості або супротиву стресу.

Також для дослідження була використана методика «Опитувальник для виміру емоційного інтелекту» (автор - Н.Холл). Він містить всього 30 тверджень, ступінь згоди з якими досліджуваний шкалює від (-3) до (+3).

Даний інструментарій містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнання емоцій інших людей.

На основі даної методики ми отримуємо можливість проаналізувати сукупність емоційних та соціальних здібностей, визначити загальний рівень емоційного інтелекту і окремо рівні прояву по кожній зі шкал опитувальника. Опитувальний лист, запропонований для заповнення випробовуваному, наведений в Додатках (Додаток №2).

По результатам методик ми можемо зробити кореляційний аналіз для того, щоб визначити наявність зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості. Кореляційний аналіз ми робили в програмі Jamovi, щоб результати були достовірними і чіткими.

2.2 Аналіз і інтерпретація отриманих даних

Після проведення опитування ми отримали велику кількість даних, які ми обробили для того, щоб отримати результати методик. Отримані результати ми внесли в програму Jamovi для того, щоб коректно їх проаналізувати. На Таблиці №1, яка представлена нижче, ми можемо побачити середнє значення, моду, медіану, тобто значення, які виводяться з усього масиву отриманих результатів.

Descriptives

Таблиця №1

	gender	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Emotional_intelligence
N	жінка	15	15	15	15	15	15	15
	чоловік	15	15	15	15	15	15	15
Mean	жінка	231	10.3	- 4.00	3.07	8.13	6.87	24.4

	gender	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Emotional_intelligence
	чоловік	216	9.07	4.33	4.87	2.93	1.60	22.1
Median	жінка	209	11.0	- 4.00	5.00	10.0	8.00	32.0
	чоловік	201	8.00	6.00	5.00	3.00	2.00	23.0
Mode	жінка	188	11.0	- 7.00	- 2.00 ^a	12.0	12.0	13.0 ^a
	чоловік	59.0 ^a	8.00 ^a	8.00	1.00 ^a	1.00	- 1.00	13.0
Standard deviation	жінка	85.0	4.89	4.99	5.60	5.34	6.20	17.5
	чоловік	78.6	5.95	5.02	3.81	3.67	3.64	13.5
Minimum	жінка	100	3.00	- 11.0	- 9.00	- 5.00	- 10.0	- 22.0
	чоловік	59.0	- 6.00	- 6.00	0.00	- 4.00	- 5.00	- 4.00
Maximum	жінка	338	17.0	6.00	10.0	14.0	12.0	43.0
	чоловік	334	16.0	10.0	13.0	9.00	7.00	43.0

^a More than one mode exists, only the first is reported

**K1 – стресостійкість; K2 – емоційна обізнаність; K3 – управління своїми емоціями; K4 – самомотивація; K5 – емпатія; K6 – розпізнавання емоцій інших людей; Emotional_intelligence – інтегративний рівень емоційного інтелекту.

На Таблиці №1 ми можемо побачити, що інтегративний рівень емоційного інтелекту в середньому у студенток вищий ніж у студентів. Це, можливо, пов'язано з тим, що студентки надають більшого значення своїм емоціям і емоціям оточуючих, вони більш глибинно занурюються в різні емоційні стани. Взагалі ж у студенток і студентів низький інтегративний рівень емоційного інтелекту. За рівнями парціального емоційного інтелекту в середньому у студенток також вищі показники. Проте в студентів вищий рівень управління власними емоціями, що, можливо, пов'язано з тим, що студентки не завжди контролюють свої переживання, звикли в більшій мірі показувати їх оточуючим. Також це може бути пов'язано з тим, що студентів вікового періоду, який охопило наше дослідження, з дитинства виховували як таких, що не повинні розкривати свої істинні почуття та емоції, бо в якійсь мірі суспільством заперечується емоційне життя представників чоловічої статі.

Також на Таблиці №1 ми можемо побачити, що в середньому у студенток і студентів порогова (середня) ступінь опірності стресу, тобто оцінювані володіють середнім ступенем стресового навантаження. Їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Після проведення загального аналізу отриманих результатів, ми зробили кореляційний аналіз. Для цього ми також використовували програму Jamovi.

Нижче на Таблиці №2 представлені отримані після проведення кореляційного аналізу зв'язки.

№2

		K1	K2	K3	K4	K5	K6	gender
K1	Pearson's r	—						
	p-value	—						
K2	Pearson's r	0.164	—					
	p-value	0.385	—					
K3	Pearson's r	0.006	0.073	—				
	p-value	0.976	0.700	—				
K4	Pearson's r	0.007	0.012	0.546 **	—			
	p-value	0.971	0.951	0.002	—			
K5	Pearson's r	0.076	0.061	0.397 *	0.204	—		
	p-value	0.689	0.749	0.030	0.279	—		

№2

		K1	K2	K3	K4	K5	K6	gender
K6	Pearson's r	0.067	0.104	- 0.181	0.444 *	0.710 ***	—	
	p-value	0.725	0.584	0.338	0.014	< .001	—	
gender	Pearson's r	- 0.093	- 0.120	0.653 ***	0.191	- 0.506 **	- 0.473 **	—
	p-value	0.624	0.529	< .001	0.312	0.004	0.008	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

****K1 – стресостійкість; K2 – емоційна обізнаність; K3 – управління своїми емоціями; K4 – самомотивація; K5 – емпатія; K6 – розпізнавання емоцій інших людей.

Як ми можемо побачити на Таблиці №2 зв'язку між стресостійкістю особистості і парціальними рівнями емоційного інтелекту немає. Проте ж ми можемо говорити про наявність сильного зв'язку між статевими відмінностями і парціальною шкалою емоційного інтелекту «управління власними емоціями», що скоріш за все свідчить про вищі показники за цією шкалою у студентів. Також сильний зв'язок наявний між шкалами парціального рівня емоційного інтелекту «емпатія» і «розпізнавання емоцій інших людей», що свідчить про взаємозалежність цих двох шкал. Середні зв'язки ми виявили між статевими відмінностями та шкалами парціального

рівня емоційного інтелекту «емпатія» і «розпізнавання емоцій інших людей», що скоріш за все свідчить про вищі показники за цими шкалами у студенток. Також середній зв'язок був виявлений між шкалами парціального рівня емоційного інтелекту «управління своїми емоціями» і «самотивація». Низький, але наявний, зв'язок є між шкалами парціального рівня емоційного інтелекту «емпатія» і «управління власними емоціями», а також між шкалами «самотивація» і «розпізнавання емоцій інших людей».

Також для повноцінної перевірки отриманих результатів, ми пробували винайти зв'язок між інтегративним рівнем емоційного інтелекту і стресостійкістю особистості, але це також вказало нам на відсутність зв'язку (Таблиця №3).

Correlation Matrix

Таблиця №3

		Emotional_intelligence	K1	gender
Emotional_intelligence	Pearson's r	—		
	p-value	—		
K1	Pearson's r	0.082	—	
	p-value	0.666	—	
gender	Pearson's r	-0.075	-0.093	—
	p-value	0.694	0.624	—

*K1 – стресостійкість.

Щоб урівняти вимірювані дані ми пробували поділити кожен результат по методиці для визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге на 30, тобто обирали кратне для кожного числа, щоб потім спробувати знайти зв'язок між приблизно однаковими числами, але й після цього знайти зв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості нам не вдалося.

Враховуючи усе вище написане ми можемо зробити висновок, що зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості немає, проте завдяки нашій роботі ми винайшли зв'язки між статевими відмінностями і деякими проявами емоційного інтелекту.

Згідно з іншими науковими роботами, які нам вдалося знайти щодо зв'язку емоційного інтелекту і стресостійкості особистості, ми можемо підсумувати, що для виявлення цього зв'язку потрібно робити більш ширше дослідження з використанням більшої кількості методик. Але навіть за цих умов, не доведено, що зв'язок існує. Нам здається, що в подальшому потрібно проводити більші дослідження, щоб розглянути кожен нюанс цього зв'язку як зі сторони емоційного інтелекту, так і зі сторони стресостійкості особистості.

Висновок з другого розділу

Отримані дані говорять про те, що тенденцій до зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості немає. Проте нам вдалося знайти зв'язки між статевими відмінностями і інтегративним, а також парціальними, рівнями емоційного інтелекту. Так, наприклад, інтегративний рівень емоційного інтелекту в середньому у студенток вищий ніж у студентів.

В подальшому перспектив для розвитку цієї теми дуже багато. Тому що на цей час даних про наявність зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості замало

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Методи підвищення рівня емоційного інтелекту особистості

Сучасна психологія напрацювала величезну кількість способів та методик, спрямованих на розуміння людиною своїх почуттів, мотивів та реакцій. Деніель Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект. Чому він може бути важливіший за IQ» говорить про психотерапію взагалі як про спосіб перенавчання емоційних реакцій. Можна сперечатися про переважання одного методу перенавчання емоційних реакцій над іншим, однак така різноманітність задовольняє потребу різних людей у різних підходах до власного розвитку.

Отже, серед існуючого різноманіття способів, ми обрали найефективніші практики для розвитку емоційного інтелекту та емпатії.

1) Практика усвідомленості (Mindfulness)

Усвідомленість, за визначенням професора психології Гарвардського університету Елен Лангер, однієї з найавторитетніших дослідників та дослідниць у сфері ефектів практик усвідомленості, – це активний процес відмічання нових речей. Коли ви її практикуєте, то потрапляєте в теперішнє. Усвідомленість робить практика чутливішим до контекстів та перспектив. Усвідомленість веде до повноти життя в його зовнішніх і внутрішніх проявах.

У своєму реальному застосуванні практика усвідомленості – це медитація, яка знайомить людину з можливостями її розуму та вчить повертати увагу у теперішній момент. В цьому моменті людина вчиться відслідковувати тілесні реакції, розпізнавати неконтрольовані потоки емоцій та думок, керувати своєю увагою. Умисне направлення уваги на певний

момент відбувається без оцінок та осуду. І в цей момент немає правильного чи неправильного способу думати про щось.

Складовою частиною емоційного інтелекту є розпізнавання власних емоцій та пов'язаних з ними думок і саме з нею в першу чергу працює практика усвідомленості. Тому виправданим є твердження, що “Mindfulness”, як усвідомленість та уважність, становить базу емоційного інтелекту.

Тренуючи свою усвідомленість та фокусуючи увагу на моменті тут і тепер, ми стаємо емоційно свідомішими. Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до контролю, керуванню та використанню своїх емоцій та почуттів. Вміння бути уважним до себе та власних станів разом із здатністю порівнювати та аналізувати дозволяють людині виявляти та розуміти емоції інших. Це проявляється у співчутливому піклуванні про оточуючих та здатності проявляти емпатію у стосунках. Легше відбувається встановлення та підтримання контакту з співрозмовниками та партнерами.

Із стану внутрішнього спокою, який розвивається на основі тривалого застосування технік медитації та практики усвідомленості, людині легше оцінювати події, які нею сприймаються. Це значно підвищує здатність до творчості та критичного мислення, допомагає визнавати існування різних точок зору на ситуацію і, зрештою, вирішувати конфлікти.

За даними західних досліджень, люди, які займаються медитацією та практикою усвідомленості, демонструють вищі рівні розвитку емоційного інтелекту, вищі рівні позитивного афекту і нижчі рівні негативного афекту, а загалом більшу задоволеність життям.

2) Арт-терапія

Арт-терапією називають особливу форму психотерапії, психокорекції та розвитку особистості, засновану на творчому самовираженні за допомогою різних видів мистецтва (живопис і малюнок, ліплення, музика, танець, театр). Арт-терапевт допомагає людині, використовуючи різні художні засоби,

досягти ряду цілей – дослідження емоцій та почуттів, врегулювання конфліктів, покращення самоусвідомлення та самооцінки, моделювання позитивного психоемоційного стану, керування власною поведінкою та набуття соціальних навичок.

Особливо корисною є арт-терапія для тих людей, які мають складнощі із словесним вираженням своїх емоцій та почуттів. Наприклад, люди, які пережили травмуючі події. При цьому вдається обійти «цензуру» свідомості. Мовою символів людина встановлює контакт із власним підсвідомим і може виразити дійсно важливі для неї процеси.

Найважливішим механізмом терапевтичного впливу в арт-терапії є відредагування психотравмуючих ситуацій, яке відбувається в експресивній (створення художнього продукту), а не рефлексивній формі. Такий підхід стимулює досягнення клієнтом катарсису – вивільнення і позбавлення від негативного досвіду. Загалом арт-терапія є інсайт-орієнтованим методом, використовуючи атмосферу довіри, високої толерантності і уваги до внутрішнього світу людини. Вона навчає давати соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним почуттям, та усвідомлювати думки і почуття, які зазвичай пригнічуються. Поступово розвивається здатність до саморегуляції.

Завдяки арт-терапевтичному впливу мобілізується творчий потенціал людини, внутрішні механізми саморегуляції та зцілення, тобто інтеграції отриманого досвіду у внутрішній світ людини. Арт-терапія задовольняє потребу людини в самоактуалізації, а саме розкритті широкого спектру можливостей людини і ствердження нею свого унікального способу буття у цьому світі.

При застосуванні арт-терапевтичних методів людина через власну художню роботу та діалог з арт-терапевтом знайомиться із власним внутрішнім світом, вербалізує пригнічені або витіснені емоції та почуття. Тобто, набуває самоусвідомленості. Вчиться саморегуляції, вираженню

емоцій, встановленню контакту з іншими людьми. Розвиває та зміцнює своє творче начало. Розуміючи себе, вчиться досягати стану внутрішнього спокою та встановлювати контакт з іншими. Підтримувати соціальні зв'язки та вирішувати конфліктні ситуації.

Оскільки арт-терапія використовує невербальне спілкування через мистецтво для вираження та розуміння почуттів, це може сприяти підвищенню емоційного інтелекту. Крім того, досвід використання різних художніх матеріалів і технік, таких як різьблення по дереву, ігри з глиною або плетіння, може допомогти людям навчитися нових способів регулювати свої емоції.

3) Ненасильницьке спілкування

Ключ до покращення того, як людина справляється зі своїм стресом і неприємними емоціями, а також як вона справляється з конфліктами з іншими, лежить у ненасильницькому спілкуванні (NVC). Усі вищезгадані аспекти є невід'ємною частиною емоційного інтелекту. За даними Центру ненасильницького спілкування, заснованого доктором філософії Маршаллом Б. Розенбергом, NVC базується на «природному стані співчуття, коли в серці немає насильства».

Компоненти NVC:

- Спостереження — це те, що ми бачимо або чуємо, що ми визначаємо як стимул для наших реакцій. Наша мета — описати, на що ми реагуємо конкретно, конкретно й нейтрально, так само, як відеокамера може зафіксувати якийсь момент. Це допомагає створити спільну реальність з іншою людиною. Спостереження дає контекст для нашого вираження почуттів і потреб. Ключ до спостереження полягає в тому, щоб відокремити наші власні судження, оцінки чи інтерпретації від нашого опису того, що сталося. Навчання перекладати судження та інтерпретації мовою спостереження віддаляє нас від правильного/неправильного

мислення та допомагає нам брати відповідальність за свої реакції, спрямовуючи нашу увагу на свої потреби як джерело наших почуттів, а не на іншу людину. Таким чином, спостереження, які прокладають шлях до більшого зв'язку з собою та з іншими, стають важливим будівельним блоком для глибокого зсуву свідомості.

- Почуття – це те, що представляє наш емоційний досвід і фізичні відчуття, пов'язані з нашими потребами, які були задоволені або залишаються незадоволеними. Наша мета – визначити, назвати та зв'язатися з цими почуттями. Ключ до виявлення та вираження почуттів полягає в тому, щоб зосередитися на словах, які описують наш внутрішній досвід, а не на словах, які описують наші інтерпретації дій людей. Коли ми висловлюємо свої почуття, ми продовжуємо брати на себе відповідальність за свій досвід, що допомагає іншим почути те, що для нас важливо. Це збільшує ймовірність того, що вони реагуватимуть у спосіб, який задовольнить усі наші потреби.
- Потреби. Наші потреби є вираженням нашої найглибшої спільної людяності. У контексті NVC потреби стосуються того, що є найбільш живим у нас: наших основних цінностей і найглибших людських прагнень. Розуміння, іменування та зв'язок із нашими потребами допомагають нам покращити наші стосунки з самими собою, а також сприяти порозумінню з іншими. Ключ до виявлення, вираження та зв'язку з потребами полягає в тому, щоб зосередитися на словах, які описують спільний людський досвід, а не на словах, які описують конкретні стратегії задоволення цих потреб. Всякий раз, коли ми включаємо людину, місце, дію, час або об'єкт у наше вираження того, що ми хочемо, ми описуємо стратегію, а не потребу. Внутрішній перехід від зосередження на певній стратегії до зв'язку з потребами часто призводить до

відчуття сили та звільнення, оскільки ми можемо звільнитися від прив'язаності до однієї конкретної стратегії, визначивши основні потреби та досліджуючи альтернативні стратегії. Почуття виникають, коли наші потреби задовольняються або не задовольняються, що трапляється в кожен момент життя. Наші почуття пов'язані з тригером, але вони не викликані тригером: їх джерелом є наш власний досвід задоволених чи незадоволених потреб. Таким чином, пов'язуючи свої почуття з нашими потребами, ми беремо на себе повну відповідальність за свої почуття, звільняючи себе та інших від провин і звинувачень.

- **Запити.** Щоб задовольнити наші потреби, ми надаємо запити, щоб оцінити, наскільки ймовірно, що ми зможемо співпрацювати з конкретними стратегіями, які ми маємо на увазі для задоволення наших потреб. Наша мета полягає в тому, щоб визначити та висловити конкретну дію, яка, на нашу думку, буде служити цій меті, а потім перевірити з іншими причетними, чи вони готові брати участь у задоволенні наших потреб таким чином. Навчитися чітко просити та переключити нашу свідомість на запити замість вимог – це дуже складні навички для більшості людей. Люди часто вважають, що частина запиту є найскладнішою через те, що можуть виникати складнощі у визначенні стратегії, яка могла б насправді задовольнити наші потреби, не шкодячи іншим потребам.

3.2 Техніки підвищення рівня стресостійкості особистості

У зв'язку з актуальністю проблеми стресостійкості людством було винайдено безліч різноманітних способів підвищення стресостійкості та релаксації. Ефективність деяких із них була доведена не лише суб'єктивними самозвітами людей, а й фізіологічними показниками різного роду зниженням обміну речовин, зменшенням м'язової напруги та утримання холестерину в

крові, зміною артеріального тиску, частоти серцевих збогів і іншими фізіологічними параметрами.

Нижче наведено деякі релаксаційні техніки, що призводять до вироблення стресостійкості, адаптації та профілактики асоціальної поведінки.

1) Медитація.

Медитація - це вправа для мозку, але так само, як та будь-яка фізична вправа, позначається на психічному стані. Існує безліч типів медитації: трансцендентальна, чакра йога, суфізм, дзен-медитація, сото-дзен і т.д. Незалежно від типу медитації скрізь використовується один або два прийоми: розкриття свідомості чи концентрація уваги. Розкриття свідомості вимагає безоцінного відношення: людина приймає всі внутрішні і зовнішні стимуляції, щоб проникнути у свідомість, не використовуючи ці стимули окремо. Мета медитації - оволодіння власною увагою та контролем над ним. В результаті людина навчається концентруватися виключно на необхідному йому, не зважаючи на все інше (на стресори різноманітних, наприклад). Людина, яка володіє техніками медитації, здатна контролювати биття свого серця, ритм дихання, ритми мозку. Це свідчить про те, що люди, які практикують медитацію, краще справляються зі стресом, які автономна нервова система більш стабільна. Крім того, люди, які практикують медитацію, менш тривожні і мають внутрішній локус контролю. Всі ці якості роблять їхнє життя більш успішним і здоровим.

2) Аутогенне тренування та візуалізація.

Аутогенне тренування - це релаксаційна техніка, що складається з комплексу вправ, що викликають відчуття теплоти у всьому тілі, яка використовується для того, щоб спочатку розслабити тіло, а потім передати це розслаблення на усвідомлення шляхом візуалізації. Відчуття теплоти виникає у зв'язку з розширенням судин, а відчуття тяжкості виникає у зв'язку із розслабленням м'язів. Як перше, так і друге свідчать про розслаблення.

Внаслідок аутогенного тренування серцебиття, ритм дихання, м'язове напруження та вміст холестерину в крові знижуються. Альфа-хвильова активність мозку та приплив крові до кінцівок збільшується. Також аутогенні тренування зменшують тривожність, пригніченість та втому. Все це, як і при використанні медитації, що збільшує стресостійкість.

3) БОЗ-терапія.

Суть методу полягає у навчанні людини керувати своїм організмом. За умови пред'явлення людині стимульного матеріалу він бачить зміну власного функціонального стану. Коли людина навчається керувати своїми функціональними станами, він краще зазнає впливу стресових факторів. Існує два напрямки - біофітбек та нейрофітбек. Перший напрямок заснований на навчанні управлінню периферичної нервовою системою, друге працює з навчанням коригування ритмів мозку. За допомогою біологічної зворотної зв'язку коригуються такі розлади, як фобії, депресії, головний біль стресового генезу, безсоння. Найбільш важливим є той факт, що ефект від біологічного зворотного зв'язку досягається протягом декількох місяців і зберігається протягом тривалого часу.

4) «Щеплення» проти стресу Мейхенбаума.

Метод розроблений Дональдом Гербертом Мейхенбаумом. Техніка «щеплення» проти стресу створює стійкість до стресу за допомогою програми навчання людини зі справлення зі стресовими ситуаціями зростаючої складності. Процедура навчання людини спрямована на розвиток у неї здатності гнучко реагувати на стресори різного генезу.

5) Техніка «Візуалізація»

Ситуація, що турбує пацієнта, програється в уяві як би на внутрішньому екрані і тим самим гасить гнів. За розвитком ситуації пацієнт спостерігає ніби із боку. Він повинен уявити себе глядачем, який дивиться художній фільм, у якому він грає головну роль. Для візуалізації треба розслабитися, зосередитись

на внутрішніх відчуттях та привести в норму дихання. Далі можна рекомендувати такі варіанти:

- зменшити зріст людини, що викликала гнів, нехай вона буде карликом, гномом або козицею;
- постаратися побачити цю людину у кумедному вигляді (наприклад, у трусах і в касці);
- уявити гнів у вигляді пучка енергії, що йде через пацієнта у кривдника;
- придумати сцену уявного реваншу по відношенню кривдника і насолодитися "помстою".

6) Техніка «Заспокійливе дихання»

У вихідному положенні, стоячи або сидячи, пацієнт повинен зробити повний вдих. Потім, затримавши подих, уявити коло і повільно, через рот, видихнути його центр. Повторити 3 рази. Потім 4 рази видихнути у центр уявного квадрата.

Після виконання цієї процедури обов'язково настає заспокоєння.

7) Техніка «Антистрес»

Проведення цієї вправи сприяє зняттю надмірної нервово-емоційної напруги. Для цього протягом 3 секунд пацієнту потрібно натискати на «антистресову точку», яка знаходиться під підборіддям.

При масуванні цієї точки має відчутись легка ламота. Після масування потрібно розслабитись та уявити стан знемоги, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути, потягнутись, потім напружити і розслабити м'язи всього тіла.

8) Техніка «Зівок»

Позіхання дозволяє збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються в процесі позіхання, прискорюють кровотік у судинах головного мозку.

Пацієнту потрібно заплющити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би вимовляючи низьке розтягнуте «у-у-у-у». В цей час як можна яскравіше потрібно уявити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконується з одночасним потягуванням всього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що посилює розслаблення м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс.

9) Техніка "Прес"

Рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, що вимагає впевненості у власних силах або на початку виникнення несприятливого емоційного стану.

Пацієнту потрібно уявити у собі, на рівні грудей потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчутти у грудях цей прес, його тяжкість, міць. Виробляючи повільний тривалий видих, подумки опускати прес вниз, уявляючи, як він витісняє психічну напруженість, що накопичилася в тілі, негативні емоції, зрештою «прес» вистрілює негативні переживання в землю.

10) Техніка «Усунення»

При розмові з людьми, які можуть негативно впливати на пацієнта, насамперед йому потрібно подумки відокремити їх екраном із щільного скла, візуалізувати цей екран до відчуття повної реальності. Пацієнт повинен бачити та чути співрозмовника, але його злість та ненависть не повинна проходити до пацієнта. Потрібно створити екран. Уявити непробивну стіну.

Пацієнт раптом побачить, як його "доброзичливці" стануть йому абсолютно байдужі. У цьому випадку зміна буває разючою. Вони раптом стають ввічливими та спокійними.

Висновки з третього розділу

Ми можемо зробити висновок, що методик на підвищення рівней стресостійкості і емоційного інтелекту особистості достатньо багато, вони мають доказову базу і багато позитивних відгуків. Наведені вище методики підходять для роботи особистості над собою.

ВИСНОВКИ

Отже, наша дипломна робота була присвячена дослідженню зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкості особистості. У дослідженні прийняли участь 30 осіб, серед яких 15 студенток і 15 студентів, студентів-психологів Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Використавши, обрані нами методики, обробивши результати, ми прийшли до висновку, що в умовах цього дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості немає.

Виконавши поставлені перед нами завдання ми змогли:

- 1) Проаналізували сутність і зміст поняття «емоційний інтелект» на шляху його формування як наукового феномену. Визначили, що емоційний інтелект активно вивчається, як в закордонній, так і у вітчизняній психології, на даному етапі дослідження мають собі за мету уточнити розуміння цього феномена. Визначили, що всі моделі емоційного інтелекту діляться на дві групи: залежно від зв'язку ЕІ з особистісними характеристиками («моделі здібностей» і «змішані моделі»), або за способом оцінки емоційного інтелекту («ЕІ як здатність» вимірюється тестом, і «ЕІ як риса» - опитувальником). Розглянули дві моделі емоційного інтелекту.
- 2) Визначили, що інтегративний рівень емоційного інтелекту в середньому у студенток вищий ніж у студентів. Взагалі ж у студенток і студентів низький інтегративний рівень емоційного інтелекту. За рівнями парціального емоційного інтелекту в середньому у студенток також вищі показники. Проте в студентів вищий рівень управління власними емоціями. Вияснили, що в цілому серед опитуваних емоційний інтелект знаходиться на достатньо низькому рівні, але у студенток він все ж таки зазвичай вище.
- 3) Виявили, що в середньому у студенток і студентів порогова (середня) ступінь опірності стресу, тобто оцінювані володіють середнім

ступенем стресового навантаження. Відмінностей за статтю не виявлено.

- 4) Розкрили відсутність зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості в умовах нашого дослідження.
- 5) Надали добірку методів для підвищення рівней емоційного інтелекту і стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3.
- 2) Власова, О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: моногр. / О.І. Власова. – Київ: Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
- 3) Гоулман Д. «Эмоциональный интеллект» - Нью-Йорк, 1995.
- 4) Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
- 5) Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми // Вісник Київського національного університету Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2007.
- 6) Кириленко Т.С. і Льошенко О.А. Самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості
- 7) Кириленко Т.С. Психологія. Емоційна сфера особистості. / Київ. Либідь – 2007.
- 8) Майер, Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
- 9) Носенко, Е.Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е.Л. Носенко // Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. – 2000.
- 10) Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [Монографія]. – Вища шк., 2003.
- 11) Носенко, Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004.

- 12) Робинсон, Д. Интеллектуальная история психологии / Д. Робинсон. – М.: Ин-т философии, теологии и истории св. Фомы, 2005.
- 13) Санникова, О.П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995.
- 14) Bar-On, R. Development of the Bar-On EQ-I: A measure of Emotional Intelligence / R. Bar-On. – Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association, Chicago, 1997.
- 15) Bar-On, R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
- 16) Bower, G.H. Emotional Influences in Memory and Thinking: Data and Theory / G.H. Bower, P.R. Cohen. In M.S. Clark & S.T. Fiske (Eds.), *Affect and cognition*. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1982.
- 17) Ellis, A. *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach* / McGraw-Hill – 1974.
- 18) Gardner, H. *Frames of mind* / H. Gardner. – New York: Basic Books, 1983.
- 19) Leeper, R.V. A motivational theory of emotion to replace «emotion as disorganised response» / R.V. Leeper // *Psychol. Rev.* – 1948.
- 20) Mayer, J.D. The intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. N.Y. – 1993.
- 21) Mayer, J.D. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings / J.D. Mayer, P. Salovey // *Preventive Psychology*, 1995.
- 22) Mayer, J.D. What is emotional intelligence? / J.D. Mayer, P. Salovey // P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. – New York: Basic, 1997.
- 23) Mayer, J.D. *Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications* / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004.
- 24) Saarni, C. *Development of emotional competence* / C. Saarni. – N.Y.: Guilford Press, 1999.

- 25) Sternberg, R.J. Social intelligence and decoding skills in nonverbal communication / R.J. Sternberg, C. Smith // *Social Cognition*. – 1985.
- 26) Thomdike E. L. Intelligence and its use // *Harper's Magazine*. 140. — 1920.
- 27) Wechsler, D. Non-intellective factors in general intellect / D. Wechsler // *Psychological Bulletin*. – 1940. Reprinted in *Journal of Abnormal Social Psychology*. – 1943.

ДОДАТКИ

Додаток №1

ІНСТРУКЦІЯ

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпці кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ

№	Життєві події	Кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	

9	примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	вагітність партнерки	
13	міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	

25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	

39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Дякуємо за ваші відповіді!

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Оцінюваний в бланку з ситуацією зазначає події, які з ним трапилися протягом останнього року. Необхідно порахувати бали відповідно до нижче наведеної таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один раз, то кількість балів слід помножити на вказане випробуванням кількість разів.

№	бали	№	бали
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26

5.	63	27.	26
6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23
9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20
12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18
15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11

22.	29		
-----	----	--	--

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТУ

Високий ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє високим ступенем стійкості до стресу. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє середнім ступенем стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стрессоустойчив завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смирення.

Низька ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє низьким ступенем стресостійкості. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів понад 300, то оцінюваного загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Додаток №2

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я сліdkую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйних до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів.

Якщо ваш тест набрав:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.