

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

ДИПЛОМНА РОБОТА
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 2 групи
ОС «Бакалавр»
Бурдейна Анна Вікторівна

підпис

Науковий керівник:
Кандидат філософських наук
Асистент кафедри загальної психології
Предко Денис Єрофєєвич

Підпис

Допущено до захисту в ДЕК №1
Кафедра загальної психології
Протокол №__ від _____
Завідувач кафедри:
Кандидат психологічних наук,
Доцент кафедри загальної психології
Юрчинська Ганна Кирилівна

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	5
1.1. Поняття емоційного інтелекту	5
1.2. Поняття психологічного благополуччя та фактори його виникнення	11
1.3. Роль емоційного інтелекту у підтримці рівня психологічного благополуччя.....	18
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Опис вибірки та організація дослідження	22
2.2. Обґрунтування вибору методик дослідження.....	23
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	28
Висновки до другого розділу.....	40
Висновки	42
Джерела	44
Додатки.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Високий рівень психологічного благополуччя дозволяє працівникам залишатися на одній роботі більший період часу та не змінювати компанії. Тому зараз HR-спеціалістам та психологам важливо досліджувати цю сферу, щоб більше зацікавлювати працівників, покращувати їх психологічний стан та зменшувати відтік кадрів. А так як є гіпотеза, що на психологічне благополуччя сильно впливають особистісні якості працівників, такі як емоційний інтелект, актуальним є дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з емоційним інтелектом, які можна покращувати в рамках навчання персоналу.

Мета роботи полягає в тому, щоб дослідити залежність психологічного благополуччя від таких особистих якостей працівників як емоційний інтелект:

1. Здійснити теоретично-методологічний аналіз науково методологічної літератури щодо поняття психологічного благополуччя та емоційного інтелекту.
2. Визначити вираженість якостей емоційного інтелекту у людей з різним рівнем психологічного благополуччя.
3. Виявити залежність психологічного благополуччя від розвитку емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: залежність психологічного благополуччя від емоційного інтелекту.

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

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища емоційного інтелекту, професійного благополуччя;

- емпіричні, зокрема методики діагностики: методика “Тест емоційного інтелекту Н. Холла” та «Шкала психологічного благополуччя» (ШБП), розроблена К. Ріфф.

Емпірична база дослідження. У цьому дослідженні брали участь 36 осіб різної сфери діяльності та різної вікової групи. Максимальний вік досліджуваних - 42 роки, мінімальний вік досліджуваних - 18 рік, середній вік досліджуваних - 21,5 років, середній вік жінок – 21,2 роки, чоловіків – 22,5 років. Серед них жінок - 25(69%), чоловіків – 11 (31%).

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у сфері HR для створення ефективного інструментарію навчання персоналу, розвитку емоційного інтелекту для утримання психологічного благополуччя та задоволеності місцем роботи своїх працівників.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками; 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; двох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 47 найменування (із них 9 іноземною мовою). Основний обсяг курсової роботи викладено на сторінках 3-41 . Робота містить 5 рисунків та 6 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту

Емоційний інтелект відноситься до здатності виявляти власні емоції та керувати ними, а також емоціями інших. Емоційний інтелект, як правило, включає як мінімум три навички: емоційне усвідомлення або здатність виявляти та операціоналізувати власні емоції; вміння використовувати ці емоції та застосовувати їх у таких завданнях, як мислення та вирішення проблем; здатність керувати емоціями, що включає як регулювання власних емоцій, коли це необхідно, так і допомагати іншим робити те саме. Не існує затвердженого психометричного тесту чи шкали для емоційного інтелекту, як і для "g" (the general intelligence), загального фактора інтелекту - і багато хто стверджує, що емоційний інтелект не є фактичним конструктом, а способом опису міжособистісних навичок, що має інші назви.

Незважаючи на цю критику, концепція емоційного інтелекту, яку іноді називають емоційним коефіцієнтом або EQ, отримала широке визнання. Останніми роками деякі роботодавці навіть включали тести на емоційний інтелект у свої процеси застосування та інтерв'ю, спираючись на теорії, що високий рівень емоційного інтелекту є однією з ознак лідерства. Хоча деякі дослідження виявили зв'язок між емоційним інтелектом та ефективністю роботи, багато інших не виявили кореляції, а відсутність науково обґрунтованої шкали ускладнює справжнє вимірювання чи прогнозування чийогось емоційного інтелекту.

Людина з добре розвинутим емоційним інтелектом чудово усвідомлює свої емоційні стани, навіть негативні - розчарування, смуток, гнів - і здатна їх виявляти та керувати ними. Такі люди особливо налаштовані на емоції, які

переживають інші та мають високий рівень емпатії. Зрозуміло, що чутливість до емоційних сигналів, які поступають як від індивіда, так і з боку соціального оточення може зробити когось кращим другом, батьком, лідером або романтичним партнером, проте не всім властива така висока чутливість. На щастя, ці навички можна розвинути.

Наш емоційний інтелект впливає на якість нашого життя, оскільки він впливає на нашу поведінку та відносини. EQ є синонімом самосвідомості, оскільки дозволяє нам жити своїм життям з наміром, метою та самостійністю [3].

Багато хто з нас рухаються через життя, приймає важливі рішення, виходячи з сучасних обставин. Ми можемо сприймати їх як такі, що перевищують нашу здатність до змін, тим самим обмежуючи наші варіанти та рішення. Виділення часу для роздумів та вивчення того, чому ми вирішили робити те, що робимо, дозволяє нам вести життя, що визначається нашими свідомими намірами, а не лише обставинами.

Розвиток EQ може сильно вплинути на наш успіх. Наші особисті ситуації та інтелект також є чинниками; однак, EQ може скорегувати наш вибір, створивши варіанти, які ми, можливо, інакше не уявляли або вважали б можливостями.

Коли Саловей і Майєр ввели термін емоційний інтелект у 1990 році [35], вони були обізнані в попередній роботі про некогнітивні аспекти інтелекту. Вони описали емоційний інтелект як “форму соціального інтелекту, яка передбачає здатність до стеження за власними почуттями та чужими почуттями та емоціями, проведення порівняння між ними та використання цієї інформації, спрямованої на мислення та дії” [36, с. 185]. Саловей та Майєр також ініціювали науково-дослідницьку програму, спрямовану на розробку дійсних заходів емоційного інтелекту та дослідження його значення. Одним із прикладів є те, що вони виявили в своєму дослідженні, коли група людей дивиться фільм,

котрий змушує їх переживати негативні емоції, то ті, хто показав високий рівень емоційної обізнаності (це вміння ідентифікувати і називати настрій, який переживаєш) мають здатність до більш швидкого повернення до попереднього стану, ніж ті, хто просто переживає емоції і не має уявлення про те, що з ним відбувається і які емоції він переживає [34]. В іншому дослідженні люди, які набрали високі бали за точне сприймання своїх емоцій та котрі здатні розуміти та оцінювати чужі емоції, ці учасники дослідження показали кращу гнучкість та адаптивність у своєму соціальному середовищі та здатність будувати міцні стосунки у соціальних мережах [30]. Дані автори визначали емоційний інтелект як модель здібностей. Емоційний інтелект набув соціальної форми і визначався ними, як здатність в умінні відслідковувати свої та чужі почуття: використовувати емоційну інформацію як основу прийняття рішень. Дані автори відводять важливу роль здібностям, що становлять емоційний інтелект.

На початку 1990-х років Даніель Гоулман детально вивчав роботи Саловея та Майєра, і це врешті-решт призвело до написання його книги «Емоційний інтелект» [8]. Гоулман писав наукові статті для "Нью Йорк Таймс", головною темою якого було дослідження мозку та поведінки.

Гоулман, і Майєр, Саловей і Карузо стверджували, що сам по собі емоційний інтелект не є сильним провісником ефективності роботи [35]. Швидше, це забезпечує основу компетенцій, які є. Гоулман намагався представити цю ідею, розмежовуючи емоційний інтелект та емоційну компетентність [8]. Емоційна компетентність стосується особистих і соціальних навичок, які призводять до вищої ефективності у світі трудових відносин. Емоційна компетентність пов'язана з емоційним інтелектом та заснована на ньому. А певний рівень емоційного інтелекту необхідний для засвоєння навичок емоційної компетентності. Наприклад, здатність точно розпізнавати, що відчуває інша людина дає змогу розвивати конкретну компетенцію, таку як

вплив. Так само люди, які краще регулюють свої емоції, легше будуть розвивати таку компетентність, як ініціатива або досягнення мети.

Нарешті, може бути корисним врахувати, що емоційний інтелект складається з великої кількості здібностей, які вивчалися психологами протягом багатьох років. Таким чином, інший шлях до вимірювання емоційного інтелекту або компетентності здійснюється за допомогою тестів конкретних здібностей. Деякі з цих тестів є досить сильними та точними. Одним з таких прикладів тестів є SASQ Seligman, який був розроблений для вимірювання вивченого оптимізму, що вражає своєю здатністю визначати високоефективних студентів, продавців та спортсменів [33].

Коли психологи почали писати і думати про інтелект, вони зосередилися на когнітивних аспектах, таких як пам'ять та вирішення проблем. Однак були дослідники, які визначили, що також важливими є пізнавальні аспекти. Наприклад, Девід Векслер визначив інтелект як «сукупну або глобальну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно поводитися зі своїм оточенням» [38, с. 123]. Ще в 1940 р. він посилався на "неінтелектуальні", а також на "інтелектуальні" елементи, під яким він мав на увазі афективні, особистісні та соціальні фактори [33]. Крім того, ще в 1943 році Векслер висловив думку про те, що неінтелектуальні здібності є важливими для прогнозування своєї здатності досягти успіху в житті. Він написав: головне питання - чи неінтелектуальні, тобто афективні та конативні здібності допустимі як фактори загального інтелекту. Моє твердження, що такі фактори є не тільки допустимими, але й необхідними.

Емоційний інтелект розглядався зарубіжними вченими у контексті дослідження проблеми соціального інтелекту (Дж. Гілфрод, Г.Р. Айзенк, Х. Гарден). Американськими психологами Е. Торндайк та С. Штейн [5] було акцентовано увагу на тому, що соціальний інтелект є одним із видів інтелекту, наприклад, як математичний інтелект, образний інтелект, лінгвістичний

інтелект тощо. Соціальний інтелект визначався ними як «здатність розуміння інших, як діяти чи поводитися мудро стосовно оточуючих». У вітчизняних дослідженнях соціальний інтелект розглядався в контексті міжособистісної взаємодії та комунікативних навичок.

Вивчення соціального інтелекту широко представлено у дослідженнях М. І. Бобнєвої, В.М. Куніцина, А. Л. Южанинова, Н. А. Амінова, Ю. Н.Смельянова, Т. Бьюзена та ін. У проведених численних теоретичних та емпіричних дослідженнях йдеться про те, що соціальний інтелект відкрив шлях для вивчення емоційного інтелекту особистості як самостійного напрямку у психології.

Не менш важливий внесок було внесено Рувеном Бар-Оном [27]. Даним автором була введена аббревіатура для позначення емоційного інтелекту EQ-emocional quotient. Згідно з цим визначенням емоційний інтелект визначався ним, як «набір когнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що впливають на здатність людини справлятися з викликами та тиском зовнішнього середовища». Проведені дослідження Р. Бар-Она, допомогли зробити йому висновок, що важливість емоційного інтелекту багатогранна. Дослідження Д. Гоулмана визначило емоційний інтелект як модель емоційних компетенцій [23]. Емоційний інтелект розумівся як здатність усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших, а також вміння керувати своїми емоціями наодинці з собою та при взаємодії з іншими. Ця концепція має більш практикоорієнтований характер, її застосування дозволяє поглиблено провести аналіз ділових та міжособистісних ситуацій. У дослідженнях Д. Гоулман говорив про те, що коефіцієнт інтелекту впливає на успішність діяльності з ймовірністю від 4 до 25 %, цим емоційний інтелект розглядається з позиції соціального, лідерського інтелекту і вводять у його структуру лідерські характеристики.

Для того, щоб бути ефективним у своїй професійній діяльності треба розуміти та вміти керувати своїми емоціями.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз з вивчення феномена емоційного інтелекту показав, що існує різнобічний погляд на природу емоційного інтелекту. Під емоційним інтелектом ми розумітимемо, як психологічна освіта, що формується під час життя людини під впливом когнітивних та особистісних факторів, а саме виявляються в здібності людини розуміти свої та чужі емоції та управляти ними. Не дивлячись на інтегративний підхід у вивченні емоційного інтелекту, були виділені такі його характеристики як ідентифікація, розуміння та управління емоціями, вони залишаються незмінними і знаходять своє відображення у численних підходах. На розвиток емоційного інтелекту буде впливати те, як людина вибудовує комунікативні зв'язки, висловлює свої думки, почуття, емоції, підтримує стосунки і т.д. Також аналіз подій, що відбуваються з нами, дозволяє людині відстежувати свої емоції і вчить людину керувати ними. Розвинений емоційний інтелект у сучасному суспільстві робить людину більш тактовною і гнучкою у вираженні та розумінні своїх емоцій, а також емоцій інших людей.

Емоційний інтелект має своє відображення майже у всіх аспектах життя людини, а саме: адаптація до умов, що змінюються; вміння презентувати себе; прояв наполегливості, терпимості; гнучкість у емоційних реакціях; вибудовування довірчих відносин; вміння раціонально приймати рішення; переважання позитивних емоцій над негативними.

Емоційний інтелект є навичкою, якої можна навчитися. Подальше вивчення емоційного інтелекту дозволить підвищити рівень психологічної культури у суспільстві.

1.2. Поняття психологічного благополуччя та фактори його виникнення

А тепер розглянемо питання психологічного благополуччя. Більшість дорослих проводять на роботі більше часу, ніж де-небудь ще. Враховуючи той факт, що більшість дорослого життя проходить на роботі, благополуччя на робочому місці стає все більш важливим для загального благополуччя.

З'явився інтерес у середині 20 століття до таких категорій понять як "щастя", "задоволеність життям", "якість життя", що дозволило виділити в психології напрямок – психологічне благополуччя.

Необхідність запровадження такого поняття була пов'язана з тим, що виник інтерес до напрямку позитивної психології. На думку зарубіжних та вітчизняних дослідників, психологічне благополуччя визначалося як, позитивне функціонування особистості (К. Ріфф), баланс та взаємодія – позитивного та негативного (Н. Бредберн, Е. Дінер), особистісне зростання як показник психологічного благополуччя (О. Вотермен), відчуття щастя та задоволеності з базовими людськими потребами та цінностями (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова), фізичне здоров'я, хвороба зменшує можливість задоволення потреб людини (Р. М. Райан та Е. Л. Дисі), реалізація ідей, творча активність, бачення світу та самого себе (А. В. Вороніна), рівновага та цілісність психічних процесів (Л. В. Куликов).

Таким чином, психологічне благополуччя виступає сукупністю ресурсів особистості, які є в сучасному суспільстві ресурсами для досягнення гармонійних взаємовідносин особистості, як із собою, і з суспільством.

Значний внесок у розвиток напрямку позитивної психології зробив М. Селігман [25], говорячи про те, що «мало очистити людину від неприємних симптомів і проблем, щоб він почав відчувати себе благополучним та щасливим». У своїх дослідженнях він акцентував увагу на тому, що потрібно

вивчати ті ознаки поведінки, які призводять людину до відчуття щастя та задоволеності своїм життям.

Одним із синонімічних понять у психології виділяють "Суб'єктивне благополуччя". Поняття «суб'єктивне благополуччя» було введено Е. Дінер [44]. У структуру суб'єктивного благополуччя Е. Дінер включає 3 компоненти: задоволеність, комплекс приємних та неприємних емоцій. Однак, незважаючи на очевидну подібність розуміння структури суб'єктивного та психологічного благополуччя Е. Дінер, не вважає їх однозначними поняттями. Автором розуміється те, що у випадку розмежування даних понять у структуру психологічного благополуччя слід вводити додаткові параметри.

Так у Н. К. Бахарьової суб'єктивне благополуччя виходить з факторів толерантності та довіри людини [9]. Вона говорить про те, що «хоч і відчувати позитивні емоції важливо, сильний позитивний афект є обов'язковим для благополуччя. Невдоволення ж може бути пов'язані з порівнянням себе з іншими». Виходячи з цих факторів, суб'єктивне благополуччя має позитивну оцінку та визначається як задоволення особистістю своїх можливих потреб та її способів пристосування до зовнішніх умов, що змінюються.

Вивчаючи феномен психологічного благополуччя, багато авторів виділяють ряд синонімічних понять, наприклад, таких як «матеріальне благополуччя», «фізичне благополуччя», «задоволеність життям», "щастя", "духовне благополуччя". Автори відзначають схожість у трактуванні та структурі даних визначень, але вони не є синонімічними.

В представленій теорії Л. В. Куликова, йдеться про інтегративне визначення психологічного добробуту та розгляд його як частини суб'єктивного благополуччя [18].

Визначення феномену психологічного благополуччя у Є.В. Бородкіної, навпаки розглядається як поняття «суб'єктивне благополуччя», що найповніше

відображає такі поняття як «психологічний добробут», «щастя», «задоволеність життям»[10].

Суб'єктивне благополуччя виступає як активний вплив зовнішніх факторів, за допомогою яких людина отримує, пояснює та дає оцінку подіям, що відбуваються з нею. Підставами для характеристики суб'єктивного благополуччя виступає свідомість життя та життєстійкість людини.

У М. Аргайл інший погляд на визначення понять суб'єктивного та психологічного добробуту[7]. М. Аргайл дотримується погляду Е. Дінера, використовує його модель за основу розуміння даних феноменів, ототожнює їх із таким поняттям, як «щастя».

Саме поняття «психологічний добробут» було запроваджено американським психологом Н. Бредбен [15]. М. Бредбен закладав основою психологічного благополуччя баланс між позитивними та негативними емоціями (афект). Їм розроблена теорія афективного балансу. Основна ідея теорії в тому, що накопичення позитивного або негативних афектів відбувається за рахунок того, як людина реагує і переживає конкретні життєві ситуації. Позитивний афект дає людині відчуття радості, щастя, задоволеності, отже, людина має високий рівень психологічного благополуччя. Навпаки, переживаючи негативний афект людина відчуває незадоволеність, роздратованість, при цьому психологічний добробут буде на низькому рівні. Баланс між позитивним та негативним афектом не знаходиться в залежності один від одного. Так розрахувавши рівень позитивного афекту неможливо зробити висновок про те, яким буде рівень негативного афекту.

На думку М. Лінча, психологічний добробут розглядається як змінна характеристика особистості, яка включає в себе суб'єктивні та психологічні компоненти, і має зв'язок з адаптивною поведінкою [35].

Узагальнивши погляди зарубіжних учених, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя, як базовий суб'єктивний конструкт, який

відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних внутрішніх резервів людини [16].

Створена К. Ріфф шкала психологічного благополуччя, вважається більш надійною та поширеною у дослідженні психологічного благополуччя особистості.

Спираючись на підхід К. Ріфф у вивченні психологічного благополуччя, Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко пропонують розглядати даний феномен, як суб'єктивне переживання, яке пов'язане із системою оцінок про себе та свій життєвий простір [34]. В описаному ним підході, психологічний добробут постає як суб'єктивне відчуття людиною щастя, задоволеності собою та власним життям. Дані відчуття мають інтегровані переживання, пов'язані з базовими потребами та цінностями людини. Авторами було виділено актуальне та ідеальне психологічне благополуччя.

Крім виділення актуального та ідеального психологічного благополуччя, авторами було запроваджено його рівень. Низький рівень актуального психологічного благополуччя відображає незадоволеність своїм життям тобто переважання негативного афекту. Високий і середній рівень психологічного благополуччя відбиває ступінь задоволеності власним життям, відчуття щастя, тобто переважання позитивного афекту. Такий поділ (негативний, позитивні афекти) вважається більш надійним інструментом при порівняльному аналізі.

Продовжуючи вивчення рівня психологічного благополуччя О.С. Савельєва, дає йому таке визначення «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям» [25]. Змістове наповнення психологічного благополуччя порівнюється зі ставленням людини до власного життя.

Ваше загальне самопочуття складається з кількох вимірів. Психологічне благополуччя є одним із вимірів вашого цілісного здоров'я; ви не можете досягти загального благополуччя, не маючи балансу в кожному з вимірів.

Багато факторів сприяють психологічному благополуччю, включаючи ваше мислення про своє робоче місце, роботу, яку ви виконуєте, і людей, з якими ви працюєте. Ваша здатність переживати злети і падіння вашого професійного життя сприяє загальному задоволенню роботою. Розуміння вашого емоційного інтелекту (EI) і вміння витримувати шторм на робочому місці – все це впливає на ваш рівень стресу. Орієнтація в організаційній політиці та зміна робочого місця – все це сприяє вашому професійному благополуччю.

Важливими факторами, що сприяють професійному самопочуттю, можуть бути:

- Освітній рівень
- Досвід роботи
- Рівень майстерності
- Перегляд відповідної компенсації
- Проблеми поза робочим місцем
- Сімейний стан
- Економіка

Л. З. Сердюк схарактеризувала особистісний потенціал психологічного благополуччя. Нею встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане з ціннісно-смісловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Відтак психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей у майбутньому.

Поняття професійного здоров'я різними авторами тлумачиться по-різному. Деякі автори в рамках концепції активного забезпечення працездатності професійне здоров'я розуміють як властивість організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність та довголіття фахівця під час його довготривалої роботи в нормальних або екстремальних умовах професійної діяльності. К. Г. Маклаков професійним здоров'ям вважає певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність. Р. А. Березовська розглядає професійне здоров'я як узагальнену характеристику здоров'я індивіда в конкретних умовах його професійної діяльності, а також як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя. З метою підвищення працездатності як важливого параметру, що характеризує професійне здоров'я, необхідно вбачається активна робота компенсаторних процесів. С. А. Бугров визначає професійне здоров'я у вигляді схеми, яка містить в собі такі складові: функціональний стан фахівця, професійно-важливі якості, функціональні резерви, клінічний статус, біологічний вік. Професійне здоров'я через основні організаційні компоненти (високий рівень навчання і підготовки; надійність і безпека діяльності) взаємопов'язане з професійним довголіттям.

Ще одним значущим фактором професійного здоров'я є життєстійкість фахівця. Вона може бути причиною і наслідком протидії професійним деструкціям, тобто є важливим ресурсом збереження професійного здоров'я.

Поняття «життєстійкість» було введено С. Мадді і С. Кобейсом і визначено як інтегративну властивість, систему уявлень про оточуюче і власне про себе, що дозволяє людині перенести стресову ситуацію та зберегти внутрішню гармонію. Для цього людині потрібно визнати не тільки свої сильні сторони, а й власну вразливість перед проблемою. У вітчизняній психології використовувалося схоже поняття «особистісний потенціал», що було започатковано Д. О. Леонтьєвим. Він розтлумачив переклад поняття «hardiness», що використовував С. Мадді, як «життєстійкість», що обумовлюється мірою подолання особистістю самої себе. Життєстійкість є ключовою особистісною якістю, яка визначає вплив стресогенних факторів на здоров'я і на успішність діяльності. При цьому негативні події можуть стати чинниками позитивного особистісного розвитку. На взаємозв'язок особистості з оточуючим і розвиток життєстійкості впливають три її основні складові: залученість – як прийняття зобов'язань, безумовна ідентифікація себе з наміром виконати дію та з її результатом; контроль - як розуміння того, що боротьба впливає на те, що відбувається, незалежно від того, чи здатна вона вплинути на результат; прийняття ризику – як переконаність в тому, що все, що трапляється з людиною, є стимулом для її розвитку.

В книзі Norman M. Bradburn “Структура психологічного благополуччя” структура психологічного благополуччя розглядається з точки зору двох вимірів - позитивних та негативних переживань, кожне з яких формує благополуччя як незалежну змінну. На думку Carol D. Ruff, поняття психологічного благополуччя включає в себе шість ключових вимірів: автономія, вплив навколишнього середовища, особистісне зростання, гарні стосунки з іншими, ціль у житті та самоприйняття. Якщо співвіднести ці виміри з концепцією особистості А.Маслоу, то вочевидь, що самоактуалізація особистості є тим основним стрижнем, навколо котрого будується психологічне благополуччя. Самоактуалізація, як відомо, може бути в будь-якій області. У випадку, коли об'єктом нашого аналізу виступає професійна діяльність психолога-

консультанта, основним критерієм актуалізації професіонала буде виступати те, наскільки психолог “відбувся” як професіонал [44] .

На відміну від благополуччя, психологічне вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації чи цинізму та низького почуття особистого виконання, у відповідь на хронічні професійні стресори. Психологічне вигорання впливає на здатність людини успішно справлятися з унікальними проблемами на різних етапах професійного розвитку, особливо в періоди переходу ролі від учня до учня до професіонала на початку кар’єри. Наслідки вигорання включають депресію, подолання вживання алкоголю або наркотиків, розірвані стосунки та професійні помилки, зниження рівня задоволеності та намір залишити роботу. На жаль, за останнє десятиліття зросли показники психологічного вигорання в професіях, які обслуговують людей. Унікальні професійні виклики та можливості можна розглядати через призму розвитку, подібну до моделі психосоціального розвитку Еріксона, і простежити за допомогою вдосконалення різних сильних рис характеру. Акцент на позитивних психосоціальних факторах і посилення різних сильних рис характеру може протидіяти негативній відповіді на ці виклики. За допомогою професійного тренера чи наставника можна керувати професійним розвитком та успішно керувати особистим, професійним і лідерським розвитком.

1.3. Роль емоційного інтелекту у підтримці рівня психологічного благополуччя

В даний час у вітчизняній психології існує достатня кількість досліджень, які дозволяють розглядати зв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у процесі формування особистості.

Розробкою проблеми емоційного інтелекту займалися Дж.Майєр, Р. Бан-Он, Д. Гоулман, Є. В. Сидоренко, І. Н. Андрєєва, А. В.Карпов, Г. Г. Гарскова, Н. Холл, Д. В. Люсін та багато інших. Вивченням феномена психологічного благополуччя займалися Р. М. Шаміонов, П.В. Куликов, А. В. Вороніна, Е. Дінер,

Н. К. Бахарєва, М. Аргайл, К. Рїфф, С. А. Водяха, О. С. Ширяєва, Л. В. Куликов, Є. В. Бородкіна і т.д.

У багатьох практичних дослідженнях висувається гіпотеза про те, що рівень психологічного благополуччя особистості багато в чому залежить від рівня емоційного інтелекту. Так, маючи високий рівень емоційного інтелекту, а саме вміння усвідомлювати свої емоції та правильно їх інтерпретувати у професійній діяльності, житті, що є основою для сприятливого рівня психологічного благополуччя. Дані гіпотези отримують своє підтвердження, феномени емоційного інтелекту та психологічного благополуччя стають об'єктом глибшого вивчення та аналізу у науковій літературі.

Емоційний інтелект виявляється у здатності усвідомлювати власний емоційний стан, а також розуміти емоції, поведінку інших людей, керувати емоційними станами. Емоційний інтелект є, багато в чому, визначальним фактором успішності, як у професійній діяльності, так і в міжособистісній взаємодії. Так у багатьох практичних дослідженнях було виявлено зв'язок емоційного інтелекту з лідерством, ефективності поведінки у організації тощо.

У дослідженні А. М. Кустубаєвої та Є. В. Багаєва про взаємозв'язок ефективності прийняття рішень та емоційного інтелекту було доведено, що здатність людини до розуміння настрою, поведінки та мотивів інших людей має велике значення для ефективного прийняття рішення [24].

У працях Р. А. Ельмурзаєвої відзначається актуальність дослідження емоційного інтелекту у діловій культурі (М.Бонд, Р. Д. Льюїс, С. А.). А саме, що емоційний інтелект людини, що працює в тій чи іншій організації, визначається впливом національної культури [18]. Діяльність передбачає наявність таких компетенцій як внутрішньоособистісна та міжособистісна (соціальна, що допомагає працівникам ефективно виконувати професійні завдання.

Розглядаючи вплив рівня емоційного інтелекту на особистісну надійність співробітників А. С. Осипова та С. Н. Федотов виявили, що чим вищий рівень емоційного інтелекту співробітників, саме соціальної компетенції (чутливість, емпатія), тим вище здатність розуміти та керувати емоційним станом інших людей [29].

О. О. Марченко у своєму дослідженні пов'язує емоційний інтелект зі стратегіями управлінської діяльності керівників [22]. У стресових ситуаціях більшості людей властиво приймати імпульсивні рішення, з найбільшою кількістю емоційних витрат ресурсів. Наявність стресової ситуації призводить до

необхідності вироблення копінг-стратегій, а саме емоційний інтелект впливає на вибір копінг-стратегій керівників.

У цьому дослідженні були зроблено такі висновки. Розвинений емоційний інтелект дозволяє керівникам приймати ефективні копінг-стратегії («вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки», «обережні дії») та навпаки. Таким чином, поведінка керівника при високих показниках емоційного інтелекту носить конструктивний характер. Подолання стресових ситуацій відбувається з найменшими емоційними витратами та вибором активних стратегій поведінки. Маючи низькі показники емоційного інтелекту, керівник використовує деструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях. Таким керівникам складно розуміти та прогнозувати емоції, поведінку та вчинки інших людей.

Н. С. Котлярова у своєму дослідженні звертає увагу на значення емоційного інтелекту у відчутті психологічного благополуччя, задоволеністю життям, у студентському віці [24]. Розвиток емоційного інтелекту сприяє успішній та професійній діяльності. В результаті проведеного дослідження, було зроблено висновок, що добре розвинений емоційний інтелект допомагає людині краще вибудовувати своє життя, досягати цілей, і тим більше задовольняти різні сторони свого життя.

У дослідженні С. П. Дерев'янка, Я. С. Скорик відводиться роль психологічного благополуччя, насамперед людині з позитивним емоційним настроєм [12]. У цьому дослідженні результати підтверджують, що емоційний інтелект є основою психологічного благополуччя. Спрямованість своїх емоцій (внутрішньоособистісні, соціальні) також залежить від рівня психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

Таким чином, проведений теоретичний аналіз з вивчення феномена емоційного інтелекту показав, що існує різнобічний погляд на природу емоційного інтелекту. Під емоційним інтелектом ми розумітимемо, як психологічна освіта, що формується під час життя людини під впливом когнітивних та особистісних факторів, а саме виявляються в здібності розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Не дивлячись на інтегративний підхід у вивченні емоційного інтелекту, були виділено такі його характеристики як

ідентифікація, розуміння та управління емоціями, вони залишаються незмінними і знаходять своє відображення у численних підходах.

На розвиток емоційного інтелекту буде впливати те, як людина вибудовує комунікативні зв'язки, висловлює свої думки, почуття, емоції, підтримує стосунки і т.д. Також аналіз подій, що відбуваються з нами, дозволяє людині відстежувати свої емоції і вчить людину керувати ними. Розвинений емоційний інтелект у сучасному суспільстві робить людину більш тактовною і гнучкою в вираженні та розумінні своїх емоцій, а також емоцій інших людей. Емоційний інтелект має своє відображення майже у всіх аспектах життя людини, а саме: адаптація до умов, що змінюються; вміння презентувати себе; прояв наполегливості, терпимості; гнучкість у емоційних реакціях; вибудовування довірчих відносин; вміння раціонально приймати рішення; переважання позитивних емоцій над негативними. Емоційний інтелект є навичкою, якою можна навчитися. Подальше вивчення емоційного інтелекту дозволить підвищити рівень психологічної культури у суспільстві.

А аналіз теоретичних передумов виникнення та розвитку феномену психологічного благополуччя, дозволив розглянути об'єктивні закономірності появи нового напрямку в психологічній науці. Недостатнє вивчення факторів, характеристик, індикаторів та психодіагностичного інструментарію, роблять цей напрямок актуальним та перспективним у вивченні феномену психологічного благополуччя. Більш поглиблене вивчення фактів та закономірностей психологічного благополуччя дозволить підвищити його рівень і цим вплине на самореалізацію особи у всіх сферах її діяльності. Під психологічним благополуччям ми розумітимемо виражене в людини почуття задоволеності власним життям.

У сукупності, вивчаючи емоції та психологічне благополуччя, ми можемо вийти на такі компоненти, як суб'єктивне відчуття щастя, впевненість у собі, особистісні ресурси, мотивація тощо. Вивчення зв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, має практичне значення, тому що дозволить розширити практичні підходи в психології та дати основу для роботи психологів з розвитку та підтримки емоційної культури людини, а також її психологічного благополуччя. Таким чином, у сукупності високий рівень емоційного інтелекту та психологічного благополуччя робить осіб незамінними фахівцями у своїй професійній діяльності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки та організація дослідження

Метою емпіричного дослідження є перевірка гіпотези про те, що існує зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям досліджуваних з середнім віком 21,5 років.

Для реалізації мети дослідження було поставлено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити емоційний інтелект респондентів.
2. Виявити рівень та показники психологічного благополуччя.
3. Визначити характер зв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям.

У дослідженні взяли участь переважно студенти віком в середньому 21 рік.

Дослідження було проведене в 3 етапи:

Етап 1. Організація збору результатів опитування (підготовка анкети, проведення тестування учасників).

Етап 2. Обробка даних по результатам опитування, підрахунок показників.

Етап 3. Аналіз результатів дослідження, їх інтерпретація та оформлення роботи, формування висновків.

На першому етапі було проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення проблеми дослідження, а саме що означає поняття “емоційний інтелект” і як його операціоналізувати. На цьому ж етапі складено програму дослідження, тобто сукупність певних способів і прийомів раціонального використання тих чи інших методів отримання інформації, які включають в себе методи збирання, фіксації та перевірки даних і методи систематизування та аналізу цих даних. У цій дипломній роботі було використано 2 тестові

методики, які допомагають визначити рівень емоційного інтелекту, а саме методика “Тест емоційного інтелекту Н. Холла” та методика «Шкала психологічного благополуччя», яка дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя у респондентів.

Сформовано вибірку та здійснено підбір та підготовку методик дослідження. У цьому дослідженні брали участь 36 респондентів різного роду діяльності та різної вікової групи, проте переважно студенти. Вік від 18 до 42 років. Кількість жінок, які брали участь у дослідженні – 25, кількість чоловіків – 11. Максимальний вік досліджуваних - 42 років, мінімальний вік досліджуваних - 18 років, середній вік досліджуваних жінок – 21,2 років, чоловіків – 22,5 роки (Додаток А).

Дослідження проходило у 3 етапи. Спочатку була підготовка анкет та розповсюдження її для отримання необхідної кількості респондентів. Всі учасники проходили тестування на оцінку проявів емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, таким чином відбувся первинний збір даних про учасників.

На другому етапі був підрахунок результатів заповнених анкет та переведення їх у релевантний вигляд для інтерпретації.

На останньому третьому етапі дослідження відбувалась математико-статистична обробка отриманих даних, а також інтерпретація отриманих даних та оформлення дипломної роботи.

2.2. Обґрунтування вибору методик дослідження

Для оцінки психологічного благополуччя респондентів було використано методику «Шкала психологічного благополуччя» (ШБП), розроблена К. Ріфф, з

урахуванням ранніх досліджень М. Ягоди, адаптована на російській вибірці Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіною [12]. Опитувальник К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» теоретично обґрунтований інструмент, призначений для вимірювання виразності основних складових психологічного благополуччя. В даний час багатовимірною моделлю К. Ріфф приймається багатьма дослідниками, а розроблена автором методика виміру психологічного благополуччя неодноразово проходила перевірки на надійність і валідність і активно використовується в дослідницькій практиці у багатьох країнах. Таким чином, варіант опитувальника К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» надійний, валідний, виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя у піддослідних і може бути використаний у практиці психологічного консультування та корекції, психологічного супроводження професійної та навчальної діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя.

Використовувався варіант опитувальника, що складається з 54 тверджень та бланком відповідей зі шкалою від 1 до 5 зі ступенем згоди з даними твердженнями на даний момент. Отримані відповіді формують шість шкал методики, кожна з яких представлена чотирнадцятьма твердженнями. Твердження, що стосуються окремих шкал, перемішані (шляхом послідовного вибору за одним твердженням з кожної шкали та складання єдиного безперервного інструменту самозвіту).

Інструкція: "Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями про те, що Ви відчуваєте щодо себе та свого життя. Для цього виділіть цифру, найточніше описує ступінь вашої згоди із твердженням:

5 - абсолютно згоден,

4 – згоден,

3 – складно сказати, і згоден, і не згоден,

2 – не згоден,

1 - категорично не згоден.

Інтерпретація шкал:

Автономність:

(+) Самовизначення та незалежність; здатний протистояти соціальному тиску, мислити та поводитися незалежно; сам регулює свою поведінку; оцінює себе, з особистих стандартів.

(–) Стурбований очікуваннями та оцінками інших; при прийнятті важливих рішень спирається на судження інших; його мислення та поведінка схильне до соціального тиску.

Компетентність:

(+) Має почуття майстерності та компетентності у оволодінні середовищем; здійснює різноманітні види діяльності; здатний вибирати або створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб та цінностей.

(–) Важко справляється із повсякденними справами; відчуває, що нездатний покращити або змінити навколишні обставини; не усвідомлює можливості, що надаються довкіллям; відсутня почуття контролю за зовнішнім світом.

Особистісний ріст:

(+) Має почуття продовження розвитку та реалізації свого потенціалу; бачить свій зріст та експансію; відкритий новому досвіду; спостерігає дедалі більше вдосконалення себе та своєї поведінки з часом; зміни відображають дедалі більше пізнання себе та ефективність.

(–) Почуття особистісної стагнації; відсутнє відчуття покращення та експансії з часом; почуття нудьги та незацікавленості у житті; відчувається нездатним набувати нові установки та способи поведінки.

Позитивні відносини:

(+) Отримує задоволення від теплих, довірчих відносин з іншими; дбає про благополуччя інших; здатний до сильної емпатії, прихильності та близькості; розуміє необхідність йти на поступки в взаєминах.

(–) Зазнає нестачі близьких, довірчих відносин з іншими; йому важко дбати про інших, бути теплим та відкритим; ізольований та фрустрований у

міжособистісних відносинах; не прагне йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків із іншими.

Життєві цілі:

(+) Має цілі в житті та почуття спрямованості; почуття осмисленості свого минулого та сьогодення; має переконання, що надають життю ціль; у нього є підстави та причини для того, щоб жити.

(-) Немає почуття свідомості життя; нестача цілей, почуття спрямованості; не бачить цілей і у своєму минулому; відсутні погляди та переконання, що надають життю сенсу.

Самоприйняття:

(+) Позитивно ставиться до себе та свого минулого; усвідомлює і приймає свої різні сторони, включаючи як позитивні, так і негативні якості.

(-) Незадоволений собою; розчарований своїм минулим; стурбований певними особистісними властивостями; хоче не бути тим, ким є.

Бланк методики «Психологічне благополуччя» та ключі до неї представлені у Додатку .

Список змінних, за опитувальником К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» використовуваних у дослідженні:

- 1.А – автономність;
- 2.К – компетентність;
- 3.LR - особистісне зростання;
- 4.PZ – позитивні відносини (з іншими);
- 5.ZC – життєві цілі;
- 6.SM – самоприйняття.

Для вимірювання рівня емоційного інтелекту було використано діагностику "Емоційного інтелекту" Н. Холла [24]. Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник.

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень (Додаток Е) і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Досліджуваним пропонувалися наведені висловлювання (Додаток Е), які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження потрібно було написати цифру, виходячи зі ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

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

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз та інтерпретацію результатів дослідження почнемо з опису даних, отриманих щодо емоційного інтелекту. Емоційний інтелект ми вивчали за наступними показниками: емоційна усвідомленість, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій (рис.2.2.1.).



Рис. 2.1.1. Виразність показників емоційного інтелекту респондентів (середнє арифметичне).

Серед усіх показників найвищу виразність має такий показник емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність. Розвиненість цього показника дозволяє нам зробити висновок про те, що випробувані частіше, ніж інші, звертають увагу на свій внутрішній стан. Усвідомлення своїх емоцій дозволяє людині регулювати свою поведінку відповідно до ситуації, оцінювати важливість подій, що відбуваються. Також це визначається як вміння встановлювати факт наявності тієї чи іншої емоції у себе чи іншого людини. Використання різноманітних

прийомів розпізнавання емоцій залежить від суб'єктивного досвіду випробуваного. На основі розуміння своїх емоцій рекомендується створити словник емоцій, це допоможе упорядкувати свої емоції і краще розібратися у собі та оточуючих.

Наступними за рівнем виразності є такі показники емоційного інтелекту, як емпатія, самомотивація, розпізнавання емоцій. Високий рівень емпатії допомагає людині розуміти, що відчуває інша та вміло побудувати стосунки з нею. Для людей, які мають розвинений показник самомотивації, характерне вміння керувати своєю поведінкою за рахунок управління емоціями. Вміння розпізнавати емоції залежить від уміння людини аналізувати особливості невербальних ознак (жести, міміка, пози, пантоміміка) поведінки та співвідношення з вербальною інформацією. Таким чином, виходячи з отриманих даних, ми можемо говорити про те, що наші респонденти вміють ідентифікувати як свої емоції, і емоції інших людей. Увагу звертають на свій внутрішній стан, емоції. Про це нам свідчить виразність такого показника, як емоційна поінформованість. Такий показник, як керування емоціями знаходиться на найнижчому рівні, що характеризує випробуваних, як людей, що не надто володіють емоційною відхідливістю, тобто вони усвідомлено не можуть керувати своїми емоціями, регулювати рівень їх проявів.

Перейдемо до розгляду результатів вивчення рівнів розвитку емоційного інтелекту.



Рис.2.2.3. Розподіл респондентів за рівнем емоційного інтелекту (у %).

У процесі обробки даних, отриманих щодо рівня емоційного інтелекту з'ясувалося, що 1,6% респондентів мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Наявність високого результату передбачає, що досліджувані легко усвідомлюють свої емоції і так само можуть керувати своєю поведінкою, розуміють наслідки емоцій. Без особливих зусиль вони можуть впливати на емоційний стан іншої людини, з цього випливає, що вони мають добре розвинену емоційну гнучкість та відхідливість. Наявність таких властивостей, як емоційна лабільність, співчуття, співпереживання, допомагає людині ефективно вибудовувати комунікативні зв'язки. Так само добре розвинений емоційний інтелект надає широкий діапазон емоційних реакцій на події, поведінку інших і т.д. Низький рівень емоційного інтелекту мають 23,8% респондентів. Дані результати свідчать нам про те, що для них характерно часте нерозуміння того, що з ними відбувається, які емоції вони відчувають. Як наслідок не можуть керувати своїми емоціями та поведінкою. При спілкуванні з іншою людиною для них не характерне співпереживання, емпатія, відсутність емоційної гнучкості. У

стресових ситуаціях чи емоційно значимих важко можуть довільно керувати своїми емоціями та поведінкою.

Таким чином, для більшості досліджуваних характерний середній рівень емоційного інтелекту (74,6%). Тобто вони достатньою мірою можуть розуміти і усвідомлювати свої емоції, а також довільно керувати своєю поведінкою та поведінкою інших людей. При наявності стресових ситуацій можуть виявляти емоційну гнучкість, тобто довільне управління своєю поведінкою при цьому не змінюючи своїх цінностей, намірів, установок. Адаптивність поведінки дозволяє розуміти настрої, наміри інших людей що у групі, тим самим це дозволяє прогнозувати їхню поведінку.

Розглянемо результати дослідження психологічного благополуччя респондентів. Дані про виразність показників психологічного благополуччя представлені на рис. 2.2.4.

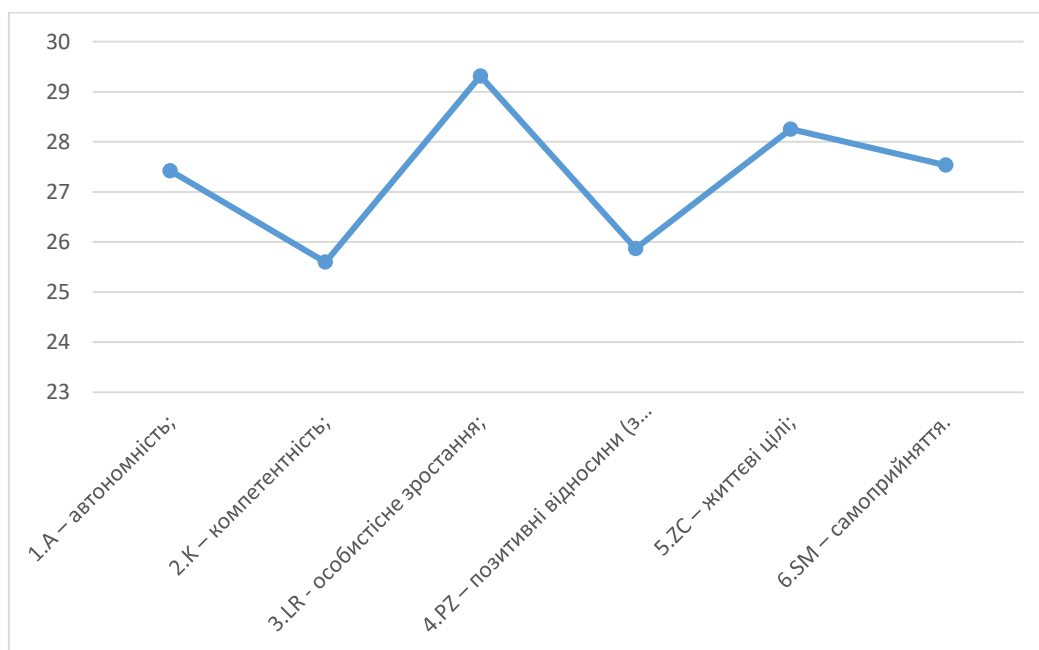


Рис. 2.2.4. Виразність показників психологічного благополуччя (середнє арифметичне)

Як бачимо з графіка, виразність показників психологічного благополуччя має деякі особливості. Найбільш виражений показник психологічного благополуччя у респондентів «особистісне зростання». Цей показник свідчить нам про те, що випробувані зацікавлені найбільше у розвитку та досягненню особистісного зростання, це можна пов'язати з тим, що респонденти переважно студенти або молоді люди. Це говорить нам про те, що досліджувані відкриті новому досвіду і в цьому їм допомагає їхній внутрішній потенціал. Самореалізація для них головне джерело розвитку особистості. Так само вони гнучкі до змін відповідно з власними знаннями та досягненнями. Так само це говорить про те, що вони ще не мають своєї усталеної системи поглядів, принципів переконань, що формуються на основі життєвого досвіду, так як вони прагнуть розвитку та знань. Дотримуються переконань, що наявність цілей у житті формує позитивне ставлення до свого минулого і справжнього життя. Джерелом натхнення на формування та досягнення нових цілей можуть бути побудовані перспективи та переконання.

Наступним за виразністю є такий показник психологічного благополуччя як життєві цілі. Ступінь самостійності та незалежності особистості визначає такий показник, як автономія. Таких респондентів характеризує те, що вони прагнуть до спроб інших людей змусити думати та діяти певним чином. Найчастіше це призводить до того, що вони не залежать від думки, оцінок оточуючих при прийнятті рішень вони покладаються на власну думку.

Незначну різницю у середніх значеннях мають такі показники психологічного благополуччя, як самоприйняття. У досліджуваних спостерігається наявність компетенцій у управлінні оточенням, які допомагають ефективно виконувати поставлені завдання. Вони схильні контролювати зовнішню діяльність, вважають, що це підвищує ефективність діяльності. Достатній рівень для створення оптимальних умов досягнення поставлених цілей

та задоволення власних потреб. Так само вони легко справляються з повсякденною діяльністю, здатні змінити та покращити складаються обставини на свій бік. Так само достатній рівень самоприйняття допомагає їм приймати у собі як позитивні, і негативні сторони характеру. Респонденти намагаються шукати альтернативи своїм негативним властивостям характеру. Однак вони можуть бути вразливими в оцінках свого минулого.

Компетентність знаходиться не на дуже високому рівні, проте це також може бути пов'язано з середнім віком наших респондентів 21,5 років.

У ході інтерпретації даних ми також отримали три групи з загального рівня розвитку психологічного благополуччя досліджуваних (Рис. 2.2.5).

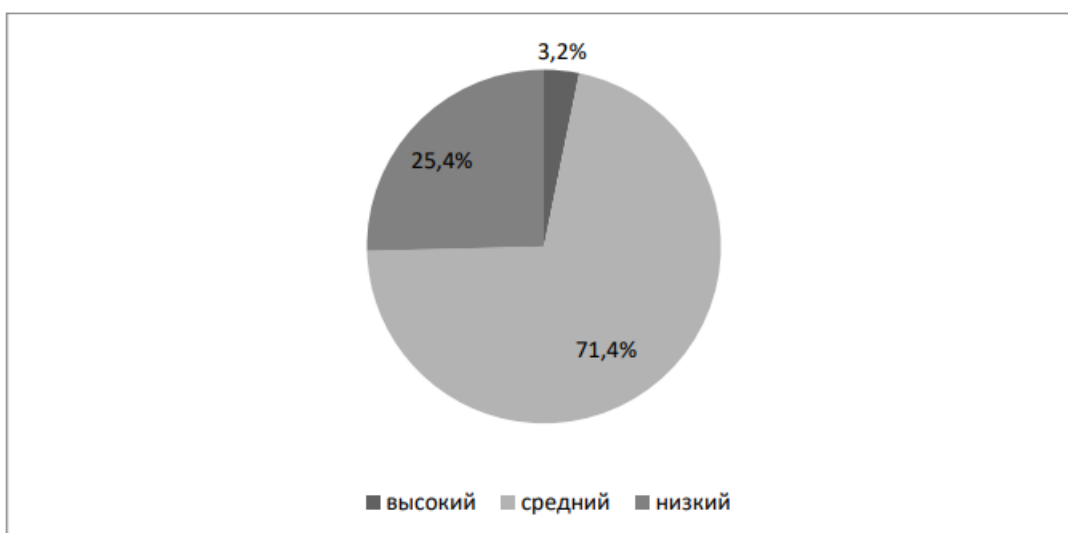


Рис. 2.2.5. Розподіл за рівнем психологічного благополуччя особистості

Більшість досліджуваних мають середній рівень психологічного благополуччя особи (71,4%). Цей показник означає, що військовослужбовці мають цілі та наміри на все життя, вони адекватно оцінюють своє минуле, здатні

встановлювати довірчі взаємини. Використовують можливості для досягнення поставлених цілей та задоволення потреб.

Для них із низьким рівнем психологічного благополуччя особи 25,4% характерна відсутність довгострокових цілей, часто вони розчаровані минулими подіями. При прийнятті важливих рішень їм властиво покладатися на думку інших. У професійній діяльності можуть виявляти занепокоєння з приводу виконання поставлених завдань. У взаємодії з іншими людьми їм важко бути відкритими, також можуть відчувати нездатність змінити свою поведінку.

Виразність високого рівня психологічного благополуччя особи становить 3,2%. Особи, які мають високий рівень психологічного благополуччя особистості відрізняються незалежністю в оцінці інших. Вони здатні встановлювати довірчі відносини з оточуючими, виявляють співчуття, дбають про благополуччя інших. Також вони мають почуття безперервного розвитку, відкриті новому досвіду, можуть змінювати свою поведінку відповідно до власними пізнаннями та досягненнями. Реалізують свій особистісний потенціал у професійній діяльності. Вважають, що сформовані переконання та принципи є джерелами мети у житті. Створюють оптимальні умови для досягнення поставленої мети. Найменший показник психологічного добробуту особистості спостерігається на високому рівню благополуччя. Ми можемо припустити, що відсутність даного рівня обумовлена умовами війни, а саме: емоційною напруженістю, суворою регламентованістю, присутністю елементів ризику, постійною бойовою готовністю тощо.

Загальний рівень психологічного добробуту особистості респондентів складає 164,6 балів (сер. знач.). Цей результат свідчить про те, що загалом рівень психологічного благополуччя у досліджуваній групі має середню виразність.

Таким чином, психологічний добробут становить основу самореалізації особистості, що виражається в людині почуттям задоволеності власним життям. Для них підвищення рівня психологічного благополуччя надає можливість справлятися зі стресовими та негативними ситуаціями, як у професійного, так і в повсякденному житті. Підтримка рівня психологічного благополуччя дозволить гармонійно розвиватися, та вибудовувати здорові стосунки з оточуючими.

Наступна обробка результатів проводилася за допомогою кореляційного аналізу для вивчення характеру зв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості (див. Додаток 3). Результати представимо на рис 2.2.6.

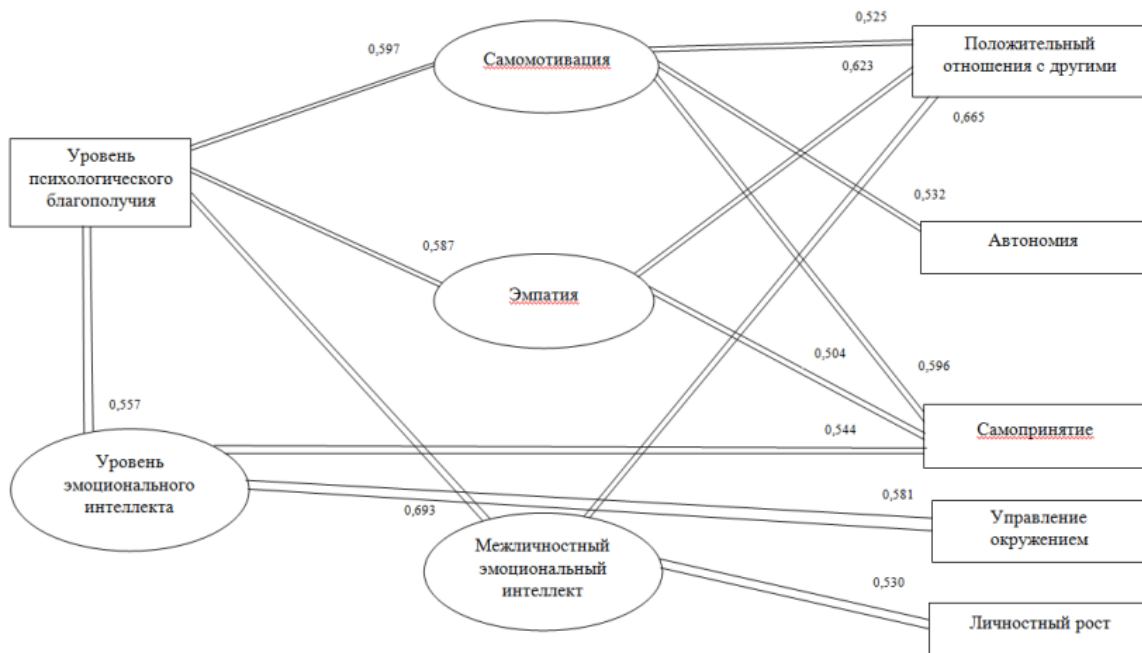


Рис. 2.2.6. Кореляційна пляда показників рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.

Примітка: $r \geq 0,5$; = коли $p \leq 0,001$

Існує значний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя ($r=0,557$ $p \leq 0,01$), тобто чим вище емоційний інтелект, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя.

Також цей показник пов'язаний з самоприйняттям ($r=0,544$, $p \leq 0,01$). Цей зв'язок дозволяє зробити висновок про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вони впевненіші у своїй поведінці та у вчинках; вміють приймати різні сторони характеру.

Кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом з таким показником, як управління оточенням ($r=0,581$, $p \leq 0,01$): чим вище емоційний інтелект, тим має вищий потенціал має почуття безперервного розвитку та самореалізації.

Рівень психологічного добробуту має високий кореляційний зв'язок із самомотивацією ($r=0,597$, $p \leq 0,01$), чим вищі показники рівня психологічного благополуччя, тим краще вміють керувати своєю поведінкою і усвідомлювати свої емоції, що переживаються.

Значний кореляційний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя з емпатією ($r=0,587$, $p \leq 0,01$), тобто чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим краще розуміють емоції інших людей, які вміють співпереживати емоційному стану іншої людини.

Показник міжособистісний емоційний інтелект має тісний кореляційний зв'язок із рівнем психологічного благополуччя ($r=0,0693$, $p \leq 0,01$): наявність у респондентів міжособистісного емоційного інтелекту дозволяє їм краще усвідомлювати свої потреби, створювати необхідні умови для досягнення своїх поставлених цілей.

Також міжособистісний емоційний інтелект має кореляційний зв'язок з показником позитивних відносин з іншими ($r=0,665$, $p \leq 0,01$) тобто наявність у досліджуваних міжособистісного емоційного інтелекту дозволяє вибудовувати надійні, довірчі відносини з оточуючими людьми.

Існує кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом із таким показником, як особистісне зростання ($r=0,530$, $p \leq 0,01$). Можна сказати, що наявність емоційного інтелекту дозволяє їм сприймати себе такими, що «зростають» і самореалізуються.

Таким чином, підтвердилася гіпотеза нашого дослідження про те, що існує зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, а саме: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень та показники його психологічного благополуччя.

Факторний аналіз дозволив виділити та описати комплекс у взаємозв'язках між складовими психологічного благополуччя та емоційного інтелекту кожної групи випробуваних (з високим, середнім, низьким рівнем психологічного благополуччя). У вибірці осіб з високим рівнем психологічного благополуччя показники групуються в чотирифакторну модель (пояснюють 75,9% сумарної дисперсії). Перший, найбільш вагомий, фактор (35,6%) презентований такими показниками: розпізнавання емоцій (факторне навантаження - 0,925), самомотивація (0,863), емоційна усвідомленість (0,781), управління своїми емоціями (0,776). Чинник був позначений як «позитивне емоційне спілкування».

Другий по значимості фактор (20,4%) утворений такими показниками: ціль у житті (0,916), емоційна усвідомленість (0,638), розуміння емоцій (0,575). Цей фактор був інтерпретований як «важливі життєві прагнення».

Третій фактор (12,6%) утворений такими показниками: автономія (0,781), особистісний ріст (0,736), управління своїми емоціями (0,731), самоприйняття (0,614). Фактор був інтерпретований як «особистісна незалежність».

По-четверте (7,4%) увійшли такі показники: самомотивація (0,894), емпатійність (0,546). Цей фактор був інтерпретований як «готовність до емпатії».

Для осіб переважно молодого віку з високим рівнем психологічного благополуччя найбільш важливим є збереження позитивних відносин з іншими людьми – це і визначає їх задоволеність життям в цілому. Позитивне ставлення до інших людей є найбільш пріоритетною для них метою, досягнуто якої вони намагаються за допомогою розуміння емоцій і емоційного самоконтролю. Задоволеність собою досягається через прагнення незалежності, яке відбувається через посилення своєї активної позиції в житті. Свій емоційний потенціал представники цієї групи використовують для позитивної комунікативної взаємодії з іншими людьми. Емоційність цих молодих людей не є надмірно вираженою, контрольованою і спрямовується переважно на пошуки нових життєвих цілей.

У вибірці лиць з середнім рівнем психологічного благополуччя показники також групуються у чотирифакторну модель (пояснюють 57,5% сумарної дисперсії). Перший, найбільш важливий фактор (23,5%) презентований такими показниками: емпатія (0,816), розпізнавання емоцій (0,800), розуміння емоцій інших (0,698), позитивні відносини з іншими (0,652), мета життя (0,536). Чинник був позначений як «емоційна підтримка інших».

Другий по значимості фактор (13,6%) утворений наступними показниками: самомотивація (0,830), управління своїми емоціями (0,726),

самоприйняття (0,563). Цей фактор був інтерпретований як «емоційне самоприйняття».

Третій фактор (11,1%) утворений показниками: автономія (-0,702), компетентність (-0,565). Фактор був інтерпретований як «бажання до незалежності».

По-четверте (9,4%) увійшли такі показники: емоційна усвідомленість (0,567), управління емоціями інших (0,605). Цей фактор був інтерпретований як «соціальна впливовість». Представлені вище дані вказують на досить слабку життєву позицію осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя. Молоді люди прагнуть комунікативної взаємодії, здатні до ефективного емоційного самоврядування, але разом з цим в меншому ступені доступні особистісна самостійність та емоційна незалежність від інших людей. Ці молоді люди дуже прагнуть бути «з іншими людьми», утрачаючи при цьому здатність зберігати власну індивідуальність і власну цілісність, що ймовірно і перешкоджає їм бути повністю задоволеними своїм життям.

У молодих людей з середнім рівнем психологічного благополуччя гармонійно поєднуються емоційна і раціональна сфери, вони досить добре контролюють свої емоції в спілкуванні, але їм бракує рефлексії набутого емоційного досвіду, впевненості у власних можливостях і щирого позитивного відношення до інших людей.

Для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя нами також обрано чотирифакторну модель (пояснює 70,3% сумарної дисперсії).

Перший, найбільш вагомий, фактор (25,9%) представлений наступними показниками: управління своїми емоціями (0,765), емпатійність (0,731),

розпізнавання емоцій (0,625), емоційна усвідомленість (0,545). Чинник був позначений як «яскрава емоційність».

Другий по значимості фактор (16,7%) впливає на наступні змінні: самоприйняття (0,830), мета життя (0,740), управління своїми емоціями (0,730). Даний фактор був інтерпретований як «прагнення до самоприйняття».

Третій фактор (16,1%) утворений такими показниками: позитивні відносини з іншими (0,786), особистісний ріст (0,772), емпатія (0, 582). Фактор був позначений як «емпатичне спілкування».

По-четверте (11,5%) увійшли наступні змінні: самомотивація (0,570), автономія (-0,506). Цей фактор був інтерпретований як «автономність».

Отримані дані вказують на надмірно виражену емоційність осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя. Ймовірно, наявність різних емоційних переживань перешкоджає молодим людям відчувати себе задоволеними людьми. Головне для представників цієї групи - налагодити відносини самим з собою, спробувати прийняти себе, підвищити свою самоцінність. Відношення з іншими людьми сприймаються як другорядні і більші значимі для набуття комунікативного досвіду, особистісного вдосконалення.

Висновки до другого розділу

Таким чином, виходячи з отриманих даних, ми можемо говорити про те, що наші респонденти вміють ідентифікувати як свої емоції, і емоції інших людей. Увагу звертають на свій внутрішній стан, емоції. Про це нам свідчить виразність такого показника, як емоційна обізнаність. Такий показник, як керування емоціями знаходиться на найнижчому рівні, що характеризує випробуваних, як

людей, що не надто володіють емоційною відхідливістю, тобто вони усвідомлено не можуть керувати своїми емоціями, регулювати рівень їх проявів.

Загалом рівень психологічного благополуччя у досліджуваній групі має середню виразність. Психологічне благополуччя становить основу самореалізації особистості, що виражається в людини почуттям задоволеності власним життям. Для досліджуваних підвищення рівня психологічного благополуччя надає можливість справлятися зі стресовими та негативними ситуаціями, як у професійного, так і в повсякденному житті. Підтримка рівня психологічного благополуччя дозволить гармонійно розвиватися, та вибудувувати здорові стосунки з оточуючими.

На основі проведеного кореляційного аналізу підтвердилася гіпотеза нашого дослідження про те, що існує зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, а саме: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень та показники його психологічного благополуччя.

А факторний аналіз дозволив побачити, що у осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя недостатньо сформовані механізми рефлексії власних емоційних можливостей, як наслідок, недостатнє адаптивне застосування своїх емоційних здібностей. А у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя усвідомлені та неусвідомлені емоційні здібності краще диференційовані, що призводить до направленості емоцій у потрібне для них русло.

Висновки

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що проблема емоційного інтелекту, як важлива умова збереження та підтримання внутрішнього стану рівноваги, на сьогодні має особливе значення для вивчення. Особа сприймається як об'єкт психологічного вивчення. Уміння розпізнавати, регулювати свої емоції, поведінку, дозволить працівникам ефективно виконувати поставлені професійні задачі.

Вивчивши підходи, щодо проблеми зв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям особистості, ми зробили такі висновки.

Емоційний інтелект, як визначав його Д. В. Люсін, є здатністю у розумінні своїх і чужих емоцій та управлінню ними. На основі виділених характеристик розуміння та управліннь емоціями Н. Холл у розвитку феномену емоційного інтелекту відводив роль когнітивним та особистісним характеристикам.

К. Ріфф визначає психологічний добробут як показник ступеня позитивного функціонування людини, що виражається в спрямованості переживання щастя та задоволеності. Розроблена К. Ріфф модель психологічного благополуччя особистості включає в структуру наступні компоненти: позитивні відносини з іншими, автономію, управління, компетентність, особистісне зростання, мета в житті, самоприйняття.

Досліджуючи емоційний інтелект наших респондентів, ми отримали дані, що свідчать про те, що для більшості характерний середній рівень емоційного інтелекту(74,6%). Досліджувані достатньо розуміють настрій інших людей, їхні

емоції. Так само усвідомлення своїх емоцій дозволяє їм довільно керувати своєю поведінкою.

При виявленні рівня психологічного добробуту особистості з'ясувалося, що більшість осіб мають середній рівень (71,4%). Для респондентів характерно мати цілі та наміри на все життя, використовуючи можливості для досягнення поставленої мети. Легко вступають у контакти з іншими людьми, надалі зберігаючи довірчі відносини. Виразність показників психологічного благополуччя особи на середньому рівні.

Виявлено наявність кореляційних зв'язків між показниками та рівнями емоційного інтелекту та психологічним благополуччям респондентів. Наявність кореляційних зв'язків дозволяє зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, ми підтвердили гіпотезу нашого дослідження про те, що існує зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям, а саме: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень та показники його психологічного благополуччя.

Результати дослідження можуть бути застосовані у роботі корпоративних психологів, HR-спеціалістів, а саме у створенні програм по навчанню персоналу, щоб підвищити рівень професійного благополуччя співробітників через розвиток емоційного інтелекту.

Наступним додатковим етапом роботи може бути продовження у вивченні інших компонентів емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, що створить умови для створення комплексної програми розвитку даних феноменів.

Джерела

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999.
2. Алиев В.Г. Организационное поведение. Москва: Экономика, 2004. 310 с.
Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. Вопросы психологии. Москва, 2006. №3. С. 78–86.
3. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект». Вопросы психологии. – 2008. - №5. – С. 83-95.
4. Аргайл М. Психология счастья. Под ред. М. В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. – 403 с
5. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис...канд. пс. наук. - Хабаровск, 2004. – 22 с.
6. Белікова Ю. В. Становлення та переваги емоційного лідерства. Український соціум. Харків, 2012. № 2. С. 7-16.
7. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия. Вестник ЮУрГУ. – 2015. - №2. – С. 5- 13.
Веснин В.Р. Практический менеджмент персонала: Москва: Юрист, 2003. 495 с.
8. Ворошилов В. Я. Феномен «Что? Где? Когда?». – М.: Эксмо, 2002.
9. Гоулмен Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва: Альбина Бизнес Букс, 2007. С. 301.
10. Гроголева Ю., Анкудинова В. С Психология активности личности. Вестник Омского университета. Серия «Психология». УДК 159.9.070. Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. 2014. № 2. С. 4–12.
11. Гузар О., Покотило К. Емоційне лідерство керівника загальноосвітнього навчального закладу: навч. посіб. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
12. Дементий Л. И. Ответственность: типология и личностные основания. – Омск: Ом. гос. ун-т, 2001.
13. Деревянко С. П., Скорик Я. С. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей. Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. – 2018. - №7. – С. 91-95.

13. Дружинин В. Н. Психодиагностика общих способностей. – М.: Академия, 1996.
14. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. 304 с.
15. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2009. 464 с.
16. Кабушкин Н.И. Основы менеджмента. Москва: Новое знание, 2004. 336 с.
17. Карташова Л.В. Организационное поведение. Москва: Инфра-М, 2005. 157 с.
- Карузо Д. Р., Саловой П. Емоційний інтелект керівника: як розвивати й використовувати чотири базові навички емоційного лідерства. Київ: Самміт-Книга, 2016. 296 с.
18. Крайг Ж. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай. М.: Питер, 2010. 176 с.
19. Котлярова Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью студентов ВУЗА. Вестник брянского государственного университета. – 2011. - №1. – С. 231-236.
20. Леонгард К. Акцентуированные личности: пер. с нем. – Ростов н/Д: Феникс, 1997.
21. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. Психология. Журнал высшей школы экономики. - 2004. – Т. 1. – 33. - С. 137-142
22. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2005. С. 583.
23. Макарова А. П., Шамаева В. С. Социально- психологические особенности оценки субъективного психологического благополучия. Общество: социология, психология, педагогика. - 2017. - №12. – С. 84- 87.
24. Панина Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: автореф. дис. кандидата психологических наук. - Красноярск, 2006. – 22 с
25. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности. Материалы межрегиональной заочной научнопрактической конференции «Актуальные проблемы психологии личности». – Новосибирск: НГПУ, 2009. – С. 29–32.
26. Сергеева Л. М., Кондратьева В. П., Хромей М. Я. Лідерство: навч. посіб. за заг. наук. ред. Л. М. Сергеевої. Івано-Франківськ: «Лілея НВ». 2015. С. 296
27. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Перев. С англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

- 28.Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2005. – 24 с.
- 29.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика "эмоционального интеллекта" (Н.Холл). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. 2002. С. 490
- 30.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Пресс, 1997
- 31.Чапмэн М. Эмоциональный интеллект. Издательство журнала «Штат», 2010. 144 с.
- 32.Шадрин А. А. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия курсантов военных ВУЗов. Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. - 2014. Т. 20. – С. 54-58.
- 33.Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов: Саратов. ун-т. - 2004. – 180 с.
- 34.Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). Психологическая диагностика. – 2005. - №3. – С. 95-129.
- 35.Ширяева О. С., Весна Е. Б. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Хабаровск, 2008. – 26 с.
- 36.Akers M., Porter G. What is Emotional Intelligence (EQ)
- 37.Allport G. W. The functional autonomy of motives. The American Journal of Psychology.50. 1937. 141-156 p.
- 38.URL: <https://psychcentral.com/lib/what-is-emotional-intelligence-eq/> (дата звернения 08.10.2018)
- 39.Brackett M. A., Mayer J. D. and Warner R. M. Emotional Intelligence and Its Relation to Everyday Behaviour. Personality and Individual differences. №36(6). 1387– 1402 p. DOI: 10.1016/S0191-8869(03)00236-8
- 40.Cary C. Emotional Intelligence: What it is and Why it Matters. Graduate School of Applied and Professional Psychology, Rutgers University. New Orleans, 2000. 2-10 p.
URL: <http://www.talentsmart.com/media/uploads/pdfs/eq-what-it-is.pdf>
- 41.Chemers M. M. An Integrative Theory of Leadership. Leadership theory and research: Perspectives and directions.Academic Press. 1993. 293-319 p.
- 42.Durllofsky Paula The Benefits of Emotional Intelligence
URL: <https://psychcentral.com/blog/the-benefits-of-emotional-intelligence/>

(дата звернення 08.07.2018)

43. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. / Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., Parfait. P. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. 1995. 125-154 p.
44. Mayer J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 15(3). 2004. 197–215 p. DOI: [10.1207/s15327965pli1503_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1503_02
45. Salovey, P., Mayer, J. Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9(3). 1990. 185-211 p.
46. Stogdill R. M. Leadership, membership and organization. *Psychological Bulletin*. 47(1). 1950. 1–14 p.
47. Wechsler D. *The Measurement of Adult Intelligence*. Baltimore (MD): Williams, Wilkins. 1939. 344 p.

Додатки

Додаток А

Таблиця 2.1

Показники респондентів по віку та статі

	Стать	Вік
Загалом	Жін.	25
	Чол.	11
Середнє	Жін.	21.2
	Чол.	22.5
Медіана	Жін.	19
	Чол.	21
Мін	Жін.	18
	Чол.	18
Мах	Жін.	42
	Чол.	34

Результати респондентів за методикою Холла

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Емоційно льва осведомл еність	1, 2, 4, 17, 19, 25	0	17	16	14	12	14	7	9	10	-1	11	1	9	13	16	13	4
Управлен ие своїми емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30	-2	5	-6	-12	-5	-12	-7	-1	-1	3	0	3	6	0	2	3	-12
Самомоти вація	5, 6, 13, 14, 16, 22	-1	8	2	6	12	-4	8	2	-1	-1	4	11	11	7	8	12	-3
Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28	-3	7	17	5	4	5	9	17	1	-1	7	14	3	14	15	13	10
Распознав ание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29	5	7	11	-6	10	4	9	17	3	-3	6	8	9	9	11	5	11

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
10	11	11	12	11	11	11	0	3	14	8	10	13	16	16	15	8	12	13
-3	-8	17	6	7	-1	11	14	8	3	-4	0	1	2	-6	4	3	2	-5
-2	-8	12	4	12	5	15	14	15	4	-5	-2	14	12	-8	15	3	7	2
8	8	-2	16	7	1	15	10	12	11	2	-4	10	11	12	12	-1	7	16
0	2	0	14	3	8	18	6	11	7	-6	1	9	16	4	10	0	3	11

Додаток В

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою “Шкала професійного благополуччя”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Авт	32	20	29	28	28	31	29	32	20	29	26	29	28	31	31	29	32
Комп	27	19	29	29	29	25	26	27	19	29	24	26	29	29	25	26	27
Личн рост	30	29	29	30	30	30	28	30	29	29	27	30	30	33	30	28	30
Поз отн	27	21	26	28	28	23	25	27	21	26	26	29	28	32	23	25	27
Жиз цель	28	27	29	30	30	27	29	28	27	29	26	31	30	32	27	29	28
Самопр	28	26	27	29	29	28	28	28	26	27	24	29	29	31	28	28	28
Благопол	172	142	169	174	174	164	165	172	142	169	153	174	174	188	164	165	172

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
20	29	26	29	28	28	26	29	28	25	28	31	29	32	20	29	26	29	28
19	29	24	26	29	29	24	26	29	23	29	25	26	27	19	29	24	26	29
29	29	27	30	30	30	27	30	30	30	30	30	28	30	29	29	27	30	30
21	26	26	29	28	28	26	29	28	25	28	23	25	27	21	26	26	29	28
27	29	26	31	30	30	26	31	30	20	30	27	29	28	27	29	26	31	30
26	27	24	29	29	29	24	29	29	28	29	28	28	28	26	27	24	29	29
142	169	153	174	174	174	153	174	174	151	174	164	165	172	142	169	153	174	174

Роздатковий матеріал методики “Шкала професійного благополуччя”

1. На мое решение обычно не влияет то, как в таких случаях поступают другие люди.
2. Я умею хорошо распределять время, поэтому успеваю сделать все, что мне необходимо.
3. Меня привлекают дела, которые могут расширить поле моих возможностей.
4. Найдется мало людей, готовых меня выслушать, когда у меня тяжело на душе.
5. Я очень люблю строить планы на будущее и воплощать их в жизнь.
6. Мне кажется, что многие из тех людей, кого я знаю, взяли от жизни больше, чем я.
7. Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общепринятым взглядам.
8. Мне очень важно знать, как мои поступки расцениваются другими людьми.
9. Я часто чувствую, что перегружен своими обязанностями.
10. В своей жизни я считаю важным все больше и больше узнавать о себе.
11. Мне доставляют удовольствие душевные разговоры с близкими и друзьями.
12. Мои ежедневные дела кажутся мне бессмысленными.
13. По большому счету я хорошо отношусь к себе и доверяю себе.
14. Я хорошо справляюсь с повседневными обязанностями.
15. Зачастую я меняю принятое решение, если окружающие не согласны с ним.
16. Мне не хватает способностей, чтобы успешно ладить с людьми.
17. Мне кажется, что я не изменился за прожитые годы.
18. У меня мало близких понимающих людей, и я чувствую себя одиноким.
19. Я – активный человек в отношении реализации намеченных мною планов.
20. Несмотря на свои недостатки, я принимаю себя таким, какой я есть.
21. Я считаю важным приобретать новый опыт, меняющий мои привычные представления.
22. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства людей.
23. Мне трудно организовать свою жизнь так, как хочется.
24. Моя привычная жизнь устоялась, я не хочу ничего менять и учиться делать что-то по-новому.
25. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
26. Размышляя о будущем, я чувствую прилив сил и желание действовать.
27. Пожалуй, мое отношение к себе не такое уж хорошее.
28. Я получаю много теплоты и поддержки от друзей и близких.
29. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем соглашаться с другими людьми.
30. Я смог устроить свою жизнь по своему вкусу.
31. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения привычек.
32. Большинство людей считает меня чутким и отзывчивым человеком.
33. У меня нет четкого представления о том, чего я стремлюсь достигнуть в жизни.
34. Когда я оглядываюсь на историю своей жизни, я доволен тем, как все сложилось.
35. Моя жизнь имеет смысл.
36. Довольно часто я меняю свое поведение, чтобы не выделяться.
37. Я способен грамотно распоряжаться своими деньгами.
38. Я думаю, что человек может развиваться и в преклонном возрасте.
39. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, и они тоже могут доверять мне.
40. Раньше я ставил себе цели, но степень это кажется мне пустой тратой времени.
41. В жизни у меня были и взлеты и падения, но в целом я бы не хотел менять прошлое.
42. Я во многом разочарован своими жизненными достижениями.
43. Для меня жизнь – постоянный процесс учебы, изменения, роста.
44. Я часто ловлю себя на мысли, что живу неправильно.
45. Некоторые люди идут по жизни бесцельно, но я не один из них.
46. Я часто чувствую, что я не достаточно способный.
47. Для меня всегда было сложно и утомительно поддерживать близкие отношения с людьми.
48. Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем.
49. В целом мне нравится мой характер.
50. Трудности повседневной жизни часто утомляют меня.
51. Я давно отказался от попыток значительно улучшить или изменить свою жизнь.

52. На меня очень часто влияют люди с сильными убеждениями.
53. Думаю, что мне всегда недоставало теплых и доверительных отношений с другими людьми.
54. Я оцениваю себя по своим собственным меркам, а не по критериям других

Роздатковий матеріал методики “Рівень емоційного інтелекту Н.Холла”

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 слідкую за тим, як я себе відчуваю.
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 чуйний 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.

Таблиця 2.4

Високий рівень психологічного благополуччя (% описаної дисперсії - 75,9%)		Середній рівень психологічного благополуччя (% описаної дисперсії - 57,5%)		Низький рівень психологічного благополуччя (% описаної дисперсії - 70,3%)	
Фактор 1		Фактор 1		Фактор 1	
Розпізнавання емоцій	0,925	Емпатія	0,816		
Самомотивація	0,863	Емоційна усвідомленість	0,8	Управління своїми емоціями	0,765
Емоційна усвідомленість	0,781	Розуміння емоцій інших	0,698	Емпатійність	0,731
Управління своїми емоціями	0,776	Позитивне відношення з іншими	0,652	Розпізнавання емоцій	0,625
Позитивне відношення з іншими	0,676	Ціль у житті	0,536	Емоційна усвідомленість	0,545
Емпатія	0,642	% описаної дисперсії	23,50%	% описаної дисперсії	25,90%
% описаної дисперсії	75,90%				
Фактор 2		Фактор 2		Фактор 2	
Ціль у житті	0,916	Самомотивація	0,83	Самоприйняття	0,83
Емоційна усвідомленість	0,638	Управління своїми емоціями	0,726	Ціль у житті	0,74
Розуміння емоцій	0,575	Самоприйняття	0,563	Управління своїми емоціями	0,73
% описаної дисперсії	20,40%	% описаної дисперсії	13,60%	% описаної дисперсії	16,70%
Фактор 3		Фактор 3		Фактор 3	
Автономія	0,781	Автономія	-0,702	Позитивне відношення з іншими	0,786
Особистісний ріст	0,736	Компетентність	-0,565	Особистий ріст	0,772

Управління своїми емоціями	0,731	% описаної дисперсії	11,1 %	Емпатія	0, 582
Самоприйняття	0,614			% описаної дисперсії	16,10%
% описаної дисперсії	12,60%				
Фактор 4		Фактор 4		Фактор 4	
Самомотивація	0,894	Емоційна усвідомленість	0,567	Самомотивація	0, 57
Емпатійність	0,546	Управління емоціями інших	0,605	Автономія	0, 506
% описаної дисперсії	7,40%	% описаної дисперсії	9,40%	% описаної дисперсії	11,50%