

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«___» _____ 2023 р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб із
різним рівнем саморегуляції, які постраждали від
військової агресії**

Виконав: студент II курсу,
групи 601-ФП
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»
СТУКАНОГ Ігор Ігорович

Керівник: к. псих. наук, доцент ШЕВЧУК В.В.
Рецензент: д. псих. наук, проф. АНДРОСОВИЧ К.А.
Захищено «___» _____ 2024 р.
кількість балів: _____
значення оцінки _____
Голова Екзаменаційної комісії _____

(підпис)
(прізвище та ініціали)

Полтава – 2024 року
ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ	
1.1. Наукові погляди на сутність поняття «емоційного інтелекту» у психологічній науці.....	8
1.2. Особливості особистісного розвитку в юності та ранній і середній зрілості.....	16
1.3. Саморегуляція як психологічний механізм та особистісна властивість.....	32
1.4. Динаміка емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій	40
Висновок до першого розділу.....	47
Розділ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ	
2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження.....	49
2.2. Опитувальник «Саморегуляція» (ОС) (модифікація методики А.К. Осницького).....	52
2.3. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова».....	58
2.4. Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest).....	65
2.5. Опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін).....	66
2.6. Тест дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької.....	70
Висновок до другого розділу.....	75
Розділ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	77
3.2. Дослідження рівня сформованості саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії.....	80
3.3. Аналіз показників емоційного інтелекту досліджуваних	89
3.4. Порівняльна характеристика прояву емоційного інтелекту досліджуваних з різним рівнем саморегуляції.....	95
Висновок до третього розділу.....	97
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальне, економічне, політичне становище в українському суспільстві зумовлює широке коло особистісних та міжособистісних проблем, які вимагають кваліфікованої фахової психологічної допомоги. Тому постійно підвищується попит на психологічні послуги в різних сферах суспільної діяльності, а, отже, зростають потреби та вимоги до системи професійної підготовки психологічних кадрів. Одним із аспектів цієї проблеми є завдання підвищення ефективності процесу підготовки фахівців-осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії у вищих навчальних закладах за рахунок розвитку якостей особистості осіб, які постраждали від військової агресії відповідно до вимог обраної професії. Узагальнення досліджень Н. О. Антонової, О. П. Саннікової, О.Я.Чебикіна, О. А Чудіної та інших фахівців показало, що до професійно важливих якостей особистості психолога належать уміння повно і правильно сприймати людину; уміння розуміти внутрішні стани і особливості людини; здібність до співпереживання; адекватний аналіз власної поведінки; уміння управляти собою і контролювати себе в процесі спілкування тощо, тобто такі особливості, які є ознаками гармонійно розвиненої емоційної сфери особистості.

Проблема стійкості особистості вивчалася в контексті різних наукових підходів, таких як психологія стресу, емоційна стійкість, психологічна стійкість та толерантність до стресу. Багато вітчизняних і зарубіжних вчених досліджували сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості. Ключові методологічні підходи психологічного пізнання – діяльнісна теорія (В.Давидов, Д.Ельконін, О.Леонтьєв та ін.) та теорія особистості (Л.Виготський, С.Рубінштейн) торкаються проблеми емоційної стійкості особистості. Проблема емоційної стійкості привертає увагу вчених минулого століття та сьогодення. Наприклад, в дослідженнях Р. Лазаруса, Г. Сельє, С. Фолкмана, Ю. Щербатих та інших вчених досліджувалася стресостійкість

особистості в контексті психології стресу. Вони розглядали різні психологічні механізми, такі як способи сприйняття стресових подій, емоційна регуляція, копінг-стратегії тощо, які можуть впливати на стресостійкість особистості. Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та інші вчені досліджували емоційну стійкість особистості, звертаючи увагу на взаємодію емоційних процесів та стресу, роль емоційної регуляції у витримці від стресу та інші аспекти емоційної стійкості. В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедєв та інші вчені досліджували психологічну стійкість особистості, зокрема рівень самоконтролю, саморегуляції, внутрішньої стабільності тощо, які можуть впливати на здатність особистості протистояти стресу.

Емоційна стійкість – це здатність особистості впоратися з емоційним стресом, адаптуватися до негативних життєвих подій і зберегти емоційний баланс. Таке розуміння емоційної стійкості дозволяє зазначити динамічність цієї здатності особистості, її зміни під впливом актуальних умов життя, соціально-психологічного контексту особистості. Війна в Україні має серйозні наслідки для країни та її населення. До основних наслідків слід віднести наступні: людські жертви, включаючи військових, цивільних мешканців та дітей; гуманітарна криза; економічні втрати (руйнування інфраструктури, включаючи дороги, мости, енергетичні мережі та інші об'єкти, що спричиняє значні економічні втрати, безробіття); внутрішні переміщення осіб, що спричиняє соціальний та гуманітарний конфлікт.

Зазначене актуалізує дослідження з проблем механізмів розвитку емоційної стійкості та шляхів їх впровадження в систему психологічної допомоги українцям. Проте, питання систематизації даних про особливості формування емоційної сфери та емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії, залишається мало вивченим. Саме це і зумовило актуальність даної магістерської роботи на тему **«Психологічні особливості**

емоційного інтелекту осіб із різним рівнем саморегуляції, які постраждали від військової агресії».

Метою магістерської роботи є теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

У відповідності до мети дослідження, ми ставимо наступні **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз особливостей емоційного інтелекту, психологічного й емоційного становлення особистості у юнацькому та дорослому віці, дослідити психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності осіб, які постраждали від військової агресії та окреслити особливості прояву емоційного інтелекту у осіб, які постраждали від військової агресії;

2) описати методики емпіричного дослідження психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції;

3) проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

Об'єктом нашого дослідження є емоційно-вольова сфера особистості.

Предметом – виступають особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що емоційний інтелект та саморегуляція корелюють між собою, тобто низький рівень саморегуляції визначає такий же рівень емоційного інтелекту, і навпаки – високий рівень розвитку складових емоційного інтелекту засвідчує високий рівень саморегуляції. Окрім того, ми припускаємо, що є статеві та вікові відмінності у прояві психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

Емпіричну базу дослідження склали 100 осіб, які постраждали від

військової агресії. Опитування було проведено в онлайн-форматі серед внутрішньо-переміщених осіб впродовж весни 2023 року.

Теоретико-методичною основою даного дослідження виступали положення про: цілісний характер та взаємозалежність різних сторін психіки у процесі психологічного розвитку (Б.Г. Анаєв, Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, Д.О. Леонтєв, С.Л.Рубінштейн); комплексну природу емоційного інтелекту особистості (О.А. Айгунова, Г.Г.Гарскова, Д.В.Люсін, Е.Л.Носенко); специфіку розвитку особистості в юнацькому віці (Л.А.Аврамчук, Л.І.Божович, Б.С. Волков, М.М. Заброцький, І.С. Кон, В.С. Мухіна); основні напрямки професійного становлення сучасних осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії (О.Ф.Бондаренко, В.Г.Панок, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелєва, Н.Ф.Шевченко).

Методи дослідження. Проведення емпіричного дослідження, було здійснено із використанням опитувальників «Саморегуляція» (модифікація методики А.К. Осницького), «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова», методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальника емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької).

Для математичної статистики ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона – для встановлення наявності врівзалежності між різними шкалами методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальника емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької. Окрім того, з метою підтвердження статистичної значущості результатів, отриманих в ході дослідження, ми застосували критерій r_s Спірмена (з метою пошуку кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом і саморегуляцією) та ϕ^* -критерій кутового перетворення Фішера (для виявлення статистичної відмінності результатів досліджуваних груп осіб, які постраждали від військової агресії різних спеціальностей та рівнів вищої освіти). З цією метою ми користувалися програмою IBM SPSS Statistics 28.0.1.

Теоретичне значення дипломного дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень про особливості емоційної сфери осіб, які постраждали від військової агресії, специфіку зв'язку емоційної сфери та процесу професіоналізації особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній роботі психолога закладів вищої освіти для оптимізації емоційних переживань осіб, які постраждали від військової агресії під час їх професійної підготовки.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Зміст роботи відображений в 1 публікації.

Структура й обсяг роботи. Структура та обсяг дослідження зумовлені логікою розв'язання поставленої мети та завдань. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури вітчизняних і зарубіжних науковців (62 джерел).

Розділ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Розділ присвячений теоретичному узагальненню наукових поглядів на феномен «емоційного інтелекту», характеристиці психологічних закономірностей психологічного розвитку у юнацькому та дорослому віці, особливостям і механізмам саморегуляції та специфіці прояву емоційного інтелекту у осіб, які постраждали від військової агресії.

1.1. Наукові погляди на сутність поняття «емоційного інтелекту» у психологічній науці

Емоції відіграють важливу роль у тому, як ми мислимо й поведимося. Емоції оберігають нас і допомагають залишатися у фізичній безпеці, спонукаючи реагувати на ті чи інші загрози. Базові емоції, такі як страх, гнів і відраза, не чекають, поки ви добре подумаете, як слід усе обміркуєте й зрозумієте, що відбувається. Коли раціональне мислення є надто повільним, ці емоції миттєво попереджають вас про небезпеку й змушують негайно ввімкнути реакцію «бий або тікай». Інші емоції – так звані соціальні – допомагають людям жити разом і співпрацювати. Соціальні емоції – провина, сором, вдячність, любов – спрямовують та підтримують стосунки, які тримають разом людей. Будь-яка емоція складається з трьох аспектів: думки, фізичного відчуття і поведінки. Немає якогось одного конкретного порядку, у якому проявляються ці аспекти емоцій, але будь-які з них можуть впливати на інші аспекти. Емоція показують наші потреби, а емоційні потреби – це необхідність людини відчувати себе захищеним, відчувати, що тобі довіряють, симпатизують, підтримують, розуміють, а також це потреба

довіряти самому, розуміти інших, підтримувати та спілкуватися з іншими людьми. Звісно, що якщо наші емоційні потреби задоволені, то ми будемо відчувати себе спокійно й упевнено, адже будемо відчувати, що наше життя наповнене сенсом, в іншому випадку ми будемо сумніватися в собі та в інших людях, почуватимосся самотніми, і нас будуть оточувати неприємні думки, але й у першому, і другому випадках емоції показують на те, чи задоволені ми станом речей, чи є потреба щось змінити. Отже, секрет успіху полягає в розумінні своїх емоцій, і те, на які проблеми вони вказують. Емоції – це не тільки те, що трапляється з нами; ними можна керувати й використовувати для досягнення цілей, що є доречним, адже нам доводиться спілкуватися з іншими людьми кожного дня.

Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагомую роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я».

Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астеничних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості.

Емоційний інтелект - один з найважливіших факторів, які впливають на успіх соціалізації особистості.

Термін «емоційний інтелект» уперше запровадили Пітер Селові та Джон Меєр у 1990 р. Під емоційним інтелектом вони розуміють комплекс індивідуальних здатностей чи рис, які відповідають за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для поведінки людини. На їхню думку, емоційний інтелект містить: 1) сприйняття та вираження емоцій; 2) розуміння емоцій, саморегуляцію та регуляцію

емоційних явищ інших людей; 3) використання емоційних явищ у творчому мисленні, гнучкому плануванні, перенесенні уваги та мотивація.

Поняття емоційного інтелекту було відкрито відносно нещодавно. Дж. Готтман і Дж. Деклер активно популяризують емоційний інтелект і його місце у вихованні молодого покоління. Учені зазначають, що виховання емоційного інтелекту – це процес і результат розуміння почуттів дітей, уміння співпереживати, заспокоювати направляти ці почуття на формування поведінки, а не обмежувати емоційну сферу дитини» [2, с. 84].

Велика кількість науковців у своїх працях описували особливості людського інтелекту, способи його дослідження та значення його у житті людини. Один із перших, хто зрозумів множинність форм прояву інтелекту був Говард Гарднер, який відокремив дев'ять типів інтелекту. Емоційний інтелект як психологічне явище почали вивчати лише в 90-х роках минулого століття, тому вивчення даного питання є досить актуальним та вимагає подальшого дослідження.

Концепція емоційного інтелекту (EI) як такого з'явилася в психологічній науці в кінці XX століття. Її засновниками стали американські психологи Д. Карузо, П. Саловей і Дж. Майер, які розглядали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей.

Д. Гоулман своєю працею «Emotional Intelligence» зробив емоційний інтелект загальновідомим явищем. Дослідник зазначив, що загальний інтелект (IQ) тільки на 20% зумовлює успіх в житті людини, наступні ж 80% успішної соціалізації особистості залежать від інших факторів. Серед них значне місце науковець надає емоційному інтелекту, який, на його думку, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрному розвитку людини. Д. Люсін запропонував модель емоційного інтелекту, яка ґрунтувалась на визначенні цього явища, як здатності людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і самої себе.

У внутрішньо особистісному емоційному інтелекті вчений виділив:

- 1) усвідомлення власних емоцій (розпізнавання емоцій, їх ідентифікація, здатність до вербалізації);
- 2) управління власними емоціями (здатність викликати та підтримувати бажані емоції);
- 3) контроль експресії (здатність контролювати прояв своїх емоцій).

До структури міжособистісного емоційного інтелекту було включено:

- 1) невербальне інтуїтивне розуміння чужих емоцій;
- 2) розуміння чужих емоцій через експресію (здатність «зчитувати» емоційну інформацію – мімічні прояви, інтонації голосу, «мову жестів» людини);
- 3) управління чужими емоціями (здатність викликати у інших людей бажані емоції, знижувати інтенсивність небажаних; схильність до маніпулювання іншими).

Емоційний інтелект, за Д. Гоулманом, являє собою сукупність чинників, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і таким чином досягати успіху в повсякденному житті; в інший спосіб проявити свій інтелект. Дослідник називає емоційний інтелект основною інтуїцією і цитує Аристотеля: «гніватися на того, хто на це заслуговує, причому до відомих меж, у належний час, з належною метою і належним чином – це є рідкісне емоційне вміння». Слід зазначити, що сам Аристотель багато часу посвятив емоціям у своїй «Нікомаховій етиці», де визначив одним із своїх основних завдань навчити людей управляти емоційним життям за допомогою інтелекту. «У наших пристрастях, що правильно використовуються, є мудрість: вони направляють наше мислення, визначають наші цінності, керують нашим виживанням. Але їм нічого не вартує збитися з правильного шляху, що вони занадто часто й роблять».

Науковці стверджують, що емоційний інтелект – це форма виявлення позитивного ставлення людини: 1) до світу (оцінювання його як такого, в

якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); 2) до інших людей (що заслуговують на доброзичливе ставлення); 3) до себе (здатність самостійно визначати цілі власної життєдіяльності, активно їх здійснювати та бути гідним самоповаги).

При цьому здатність до розуміння емоцій означає: 1) людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини; 2) може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; 3) розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає: 1) людина може контролювати інтенсивність емоцій, зменшуючи надмірно сильні емоції; 2) може контролювати зовнішнє вираження емоцій; 3) може за необхідності довільно викликати певну емоцію тощо.

Узагальнюючи дані підходи, можна припустити, що індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вираженими здібностями до розуміння емоцій (власних та інших людей), прояву емоцій та управлінням емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності.

Як наслідок, в особи з розвиненим емоційним інтелектом з'являється внутрішня гармонія та висока стресостійкість, здатність будувати та підтримувати відносини, конструктивна позиція при вирішенні конфліктів тощо. Розвиваються навички переконання та впливу на інших, здатність ефективно працювати у команді та керувати нею, незалежність від чужої похвали, здатність протистояти маніпуляціям.

Коли ми беремо до уваги емоційний інтелект, самосвідомість відрізняється від того, що багато людей визначають як «пізнання себе». Це більш глибоке прийняття стратегій самооцінки й аналізу. Більшість відчувають емоційні реакції на події, про які вони не знають. Коли їх запитують про стан, вони дадуть вам одну з основних відповідей, наприклад:

добре, погано, але не зможуть чітко назвати емоцію, яку відчують. Бути більш самосвідомим означає наявність когнітивних знань про різні емоційні стани та вміння приділяти достатньо уваги стану своїх емоцій через регулярні проміжки часу протягом дня. Так людина стає більш обізнаною про тонкі зміни своїх емоцій і про те, що саме на них впливає. Це є важливим для особистості, коли вона стикається з новою інформацією, спілкується з колегами або клієнтами або змінює своє середовище. Високий рівень емоційного інтелекту батьків уже дає дитині 50-відсотковий залог успішності в майбутньому (10 % – це гени та 40 % – виховний вплив батьків), що також впливає на наступні покоління та загалом призводить до зниження домашнього насильства, булінгу та соціальних конфліктів. Однією з головних причин підліткової злочинності Д. Гоулман назвав те, що суспільство не допомогло дітям засвоїти такі необхідні для них уміння, як керування власними емоціями чи конструктивне вирішення конфліктів, розуміння емоцій інших людей (особливо страждання), тож залишене на волю випадку емоційне виховання породило емоційну некомпетентність підлітків, що призвело до їхнього невміння жити в злагоді з іншими, тобто бути соціалізованими.

Разом з тим, теорія Р. Бар-Она визначає емоційний інтелект як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти у будь-яких ситуаціях.

Ним було визначено 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- 1) саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- 2) комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- 3) власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- 4) антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);
- 5) загальний настрій (оптимістичність).

Таким чином емоційний інтелект за Р. Бар-Оном визначається як невід’ємна складова та головний чинник успішної соціалізації людини, оскільки включає в себе вміння до самоконтроля та регулювання внутрішніми станами, а також здатність гармонійно взаємодіяти із зовнішнім світом. Процес соціалізації є діалектичним: з одного боку суспільство впливає на людину, встановлює певні норми, правила поведінки, культурні цінності, а з іншого – індивід сприймає цей вплив, підлаштовує відповідні вимоги під власні та формує себе як окрему повноцінну особистість, що функціонує в соціумі.

Згідно з моделлю міжособистісного спілкування (Ч. Кулі, Дж. Мід) особистість в результаті інтеракцій з соціумом навчається дивитися на себе очима інших, тобто думати про себе так як і про інших, а також розуміти поведінку людей. Успішність даного процесу ми пов’язуємо із рівнем емоційного інтелекту людини та бажанням до саморозвитку і самовдосконалення.

Емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворенням, що зумовлює успішність міжособистісної взаємодії, адекватну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські здібності, що ґрунтуються на усвідомленні значущості емоцій та вмінні ними керувати.

Незважаючи на певні відмінності в підходах до виділення складових емоційного інтелекту, більшість вчених погоджуються щодо необхідності враховувати два основні аспекти: здатність до керування власними емоціями та створення сприятливої емоційної атмосфери у відношеннях з іншими людьми. Щодо можливості розвитку рівня емоційного інтелекту в психології існують різні точки зору.

Одні науковці, наприклад, Дж. Майєр, вважають неможливим підвищення рівня EQ, тому що це відносна здатність, однак, збільшити емоційну компетентність через навчання цілком можливо. Їх опоненти, наприклад, Д. Гоулман, вважають що EQ можна розвивати. Аргументом на користь цього слугує той факт, що нервові клітини мозку продовжують

розвиватися майже до середини життя людини. Задля оптимізації професійної діяльності важливо розвивати вміння виражати свої емоції, вміти ними керувати та усвідомлювати їх.

Іншою досить популярною моделлю емоційного інтелекту є «змішана» («модель компетентностей») Д. Гоулмана, що включає такі чотири компоненти:

1) самопізнання (емоційна самосвідомість як аналіз власних емоцій; адекватна самооцінка як усвідомлення своїх можливостей; впевненість як почуття власної гідності);

2) самоконтроль (контроль над емоціями, у тому числі астенічними, а також відкритість, адаптивність, мотивація до успіху, ініціативність, оптимізм);

3) соціальна чутливість (емпатія як співпереживання; ділова обізнаність як орієнтування у поточних ситуаціях та ієрархії відповідальності; люб'язність як задоволення потреби інших);

4) управління відносинами (вплив на інших, зміцнення особистих взаємин і співпраці, врегулювання конфліктів).

О. М. Собченко у структурі EQ виділяє такі групи здібностей:

1) когнітивні як сприйняття та розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз і встановлення зв'язків між ними);

2) емоційні як управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій);

3) адаптаційні як управління емоціями в стресових ситуаціях (вибір оптимальних копінг-стратегій) та самомотивація (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності);

4) соціальні як соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини) та управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших).

Дослідниця також виділяє такі функції емоційного інтелекту:

1) інтерпретативна – розшифровування емоційної інформації (вираз обличчя, погляд, інтонація тощо), що загалом сприяє формуванню емоційного досвіду;

2) регулятивна – адекватність зовнішнього вираження емоцій людини, стан емоційної комфортності;

3) адаптивна та стресозахисна – актуалізація та стимулювання психічних резервів людини у складних життєвих ситуаціях;

4) активізуюча – гнучка спроможність до конгруентності у спілкуванні.

Визначальним є те, що емоційний інтелект, як інтегральну властивість особистості, можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок. На відміну від загального інтелекту (IQ), що значною мірою детермінований генетично, EQ включає як генетично обумовлені, так і соціально набуті здатності до створення позитивного емоційного фону спілкування, емпатії, придушення негативних емоцій та імпульсивності. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця.

Отже, особистість з розвиненим рівнем емоційного інтелекту здатна адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції і тим самими, гармонійно інтегруватись в систему людських взаємин. У разі низького емоційного інтелекту йдеться про нездатність правильно розуміти як власні емоції, так і інших людей і, як наслідок, неможливість побудувати конструктивні стосунки з оточуючими, що так важливо саме для юнацького віку.

1.2. Особливості особистісного розвитку в юності та ранній і середній зрілості

Проблема психологічного становлення особистості у юнацькому віці досліджувався багатьма як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. В цьому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості

особистості. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості.

Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе майбутнє життя людини: вибір професії та свого місця в житті, вибір сенсу життя, вибір світогляду та життєвої позиції, вибір супутника життя, створення власної сім'ї. І те, наскільки екологічно та гармонійно буде протікати процес формування специфіки актуальних мотивів, загальної життєвої спрямованості, характеру включення особистості в соціальну діяльність, буде залежати і специфіка усвідомлення гендерних ролей особистості, особливості співвіднесення себе із представниками певної статі [1].

Активне усвідомлення власного життєвого шляху особистістю припадає саме на юнацький вік – час відповідального життєвого самовизначення особистості (Л. І. Божович, М. Й. Боришевський, Л. С. Виготський, Е.Еріксон, І. С. Кон, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В.О.Татенко, Т. М. Титаренко, С. М. Панченко, та ін. [10, 45, 49]).

Випробовування різних соціальних ролей і видів діяльності, розвиток рефлексії закладають фундамент для вироблення молодою людиною активної життєвої позиції, власної філософії життя.

Юнацький вік – це етап формування самосвідомості та власного світогляду, етап прийняття відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути найважливішими [15].

Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією виокремлюють цей вік у якості центрального періоду становлення характеру та інтелекту. Для молодої людини це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних та наукових досягнень, оскільки у цей період досягається безліч оптимумів розвитку інтелектуальних та

фізичних сил. Однак нерідко одночасно проявляються розбіжності між цими можливостями та їх дійсною реалізацією, оскільки стрімкий розвиток та безперервно зростаючі можливості неминуче призводять до ілюзій «вічної юності», «найкращого життя» та «легкодоступності цілей». У багатьох дослідженнях, присвячених особистості студента, висвітлюються протиріччя внутрішнього світу, складність знаходження своєї самотності [15].

О.К. Дусавицький розглядає юнацький вік як завершальний етап формування особистості, її когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових якостей, а також цивільної позиції та системи цінностей. Саме в рамках даного віку самосвідомість особистості досягає певної зрілості, ієрархія цінностей стає стійкою, поведінка носить не ситуативний, реактивний характер, а навпаки, проактивний, тобто такий, що опирається на усвідомлену відповідальність.

Час навчання у ВНЗ співпадає із другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Г. Ананьєв, А. В. Дмитрієв, І. С. Кон, В. Т. Лісовський, З. Ф. Єсарева).

Характерною рисою морального розвитку у цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки, зміцнюються ті якості, яких не вистачало у повному обсязі у старших класах – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, самовладання. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку, кохання, вірності та ін.) [30].

Юнацький вік, за Е. Еріксоном [69], будується навколо кризи ідентичності, яка складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо юнаку не вдається розв'язати ці задачі, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватись за чотирма основними лініями: 1) відхід від психологічної інтимності, уникання тісних міжособистісних відносин з оточуючими; 2) розмивання відчуття часу, нездатність будувати життєві

плани, страх дорослішання та змін; 3) розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь головній діяльності; 4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування.

Юнацьке кохання передбачає більшу міру інтимності, ніж дружба, воно ніби включає в себе дружбу, а також потребу людської близькості, пов'язаної з фізіологічним дорослішанням. Проте, дані емоційні переживання по-різному проявляються у хлопців та дівчат, що відображає їх гендерні особливості [69].

Дівчата мають сильніше, ніж хлопці, виражену потребу у психологічній близькості, ніжності, розумінні. Вони часто вважають, що кохання може бути лише платонічним.

Натомість, юнаки схильні не кохати жінку, яку жадають, а відчувати потяг до неї. Вони перебільшують фізичні аспекти сексуальності, а іноді намагаються від них відмежуватися, тоді включаються механізми психологічного захисту – аскетизм чи інтелектуалізм [15].

На етапі зрілої юності виникає нова соціальна ситуація розвитку, центром якої є перехід до самостійного життя (початок професійного становлення, реалізації життєвих планів). Продовжується інтенсивний розвиток самосвідомості, молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Нових якостей набуває юнацька дружба, а дружба з особою протилежної статі переростає в закоханість [63].

У період зрілої юності відбувається суттєва перебудова особистості, зумовлена змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни можуть бути пов'язані зі вступом до вищого навчального закладу, початком трудової діяльності тощо [8]. У цьому віці молода людина мусить самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватись у професійній діяльності.

Розв'язування життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів [1]. Для цього людині потрібно мати уявлення про діяльність, з якою вона збирається мати справу, осмислити і вибудувати проект свого майбутнього. За таких умов її теперішнє, справи найближчої і віддаленої перспектив сприйматимуться як конкретні кроки до нього.

Юність – фінальна стадія психологічного етапу «персоналізації», періоду здобуття самоідентичності. Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, розвиток самосвідомості, активне формування світогляду [15].

Потреба у самореалізації та розвиткові власного «Я» означає прояв своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства. Юнацький вік – це вік зростання сили «Я», його здатності не втратити, зберегти своє «Я» та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби [1].

У юності починається поступовий перехід до «автономної моралі» (3 рівень), хоча менше 10% юнаків старше 16 років, на думку Л. Кольберга, досягають шостої стадії. Більшість людей, на думку цього психолога, так ніколи і не переходять четверту стадію. Сучасному поколінню старшокласників притаманний більш тверезий, розумно-практичний погляд на життя, значно більша незалежність, ніж юнакам, що жили кілька десятиків років тому. Складнощі та протиріччя життя актуалізують проблему вибору, вміння активно шукати сенс свого життя. Старшокласники мають більш відкритий і сміливий погляд на світ, включаючи проблеми морально-етичного характеру [43].

Для юності характерна вікова інтровертованість, коли самотність дає можливість реалізувати здібності (музичні, художні, літературні, технічні). Ця особливість юнацького віку має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці з собою відкидають ті ролі, які вони грають в житті, стають самими собою. Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні у реальному житті. Але моральна самотність, як вважає Е. Фромм, так само важко переноситься, як і фізична; більше того, фізична самотність стає нестерпною лише в тому випадку, якщо веде за собою і самотність моральну. При встановленні гарних особистісних контактів з людьми у старшокласників самотність швидко зникає [57].

У юнацькому віці поглиблюються та розширюються рефлексивні характеристики самосвідомості. Рефлексія – це процес самосвідомості, на основі якого відбувається самопізнання особистістю самої себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного «Я» [15].

Юнацький вік, за Е. Еріксоном, будується навколо кризи ідентичності, яка складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо юнаку не вдається розв'язати ці задачі, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватись за чотирма основними лініями: 1) відхід від психологічної інтимності, уникання тісних міжособистісних відносин з оточуючими; 2) розмивання відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; 3) розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь головній діяльності; 4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування.

Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності – самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Це, у свою чергу, підкріплює занижену самооцінку.

У період юності особливо нового значення набуває емоційно-вольова сфера особистості.

У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя.

Узагальнення даних відносно юнацького віку (Левітов І.А., Кон І.С. та ін.) [49], засвідчує, що характерними рисами цього вікового періоду є підвищена емоційність, яка знаходить відображення у розвитку почуттів дружби й любові, високому рівні емпатії. Загалом цей період характеризується особистісною стабілізацією, зменшенням невпевненості в собі, внутрішньої небезпечності й тривожності, почуттів залежності й неповноцінності.

Відомо, що для осіб цього віку характерна наявність значної кількості факторів навчальної діяльності, які напружують: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, актуалізується потреба у професійному самовизначенні, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження. Аналіз літературних джерел показує, що в даний час найширше висвітлені основні емоційні властивості юнацького віку, які мають більш різноманітні форми прояву в порівнянні з іншими віковими групами, а саме: високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша

імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з підлітками, більша психічна саморегуляція [10].

Аналіз емоційності у контексті вікової психології пов'язаний з необхідністю звернення до генетичного методу, який, в свою чергу, передбачає розгляд підходів до дослідження емоційності в онтогенезі. Перш за все, слід відзначити, що емоційність, зокрема її динамічні і, деякою мірою, якісні характеристики, обумовлена генотипом, виявляється у ранньому дитинстві, характеризується відносною стабільністю, крос-ситуативна [15].

Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, дослідники (Г.Крайг, А.М.Прихожан, Ф.Райс та ін.), перш за все, відмічають її особливу уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо [43, 69]. Особливості емоційності осіб раннього юнацького віку виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри.

Емоційність юнацтва – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. З позицій континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміють інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність і знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності [6].

У представників юнацького віку різноманітнішими стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, які викликаються короткочасним роздратуванням, і т.д. Якби доросла людина реагувала на всі подразники з безпосередністю дитини, вона би загинула від емоційної нестійкості – адже коло значимих для неї відносин набагато ширше дитячих. Однак дорослого рятує розвиток ефективних механізмів внутрішнього гальмування і самоконтролю, а також здатність вибірково реагувати на зовнішні впливи.

Стаючи старше, юнаки навчаються контролювати і придушувати деякі зовнішні прояви емоцій, емоції як би йдуть усередину, інтеріоризуються, створюючи внутрішні джерела порушення, і одночасно диференціюються.

В роки юнацтва спілкування висувається на перше місце, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Відсутність навичок спілкування змушує юнака бути похмурим, незадоволеним собою. Такі особи помітно відстають у навчанні, нерідко конфліктують з дорослими і з однолітками. Не успішність у спілкуванні з однолітками, батьками, педагогами часто приводить до болісних емоційних переживань [15].

У юнацькому віці можуть виникати проблеми з батькам, головним чином пов'язані з непорозумінням — деякі батьки не встигають за змінами, що стрімко відбуваються з їхніми дітьми. З однієї сторони дитина прив'язана до своїх батьків і чекає від них розуміння, з іншої сторони вона претендує на більшу самостійність у рішенні якихось справ і проблем.

Деякі особливості емоційних реакцій юнацького віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Фізіологи пояснюють юнацьку психічну неврівноваженість і характерні для неї різкі зміни настрою, переходи від екзальтації до депресії й від депресії до екзальтації наростанням у пубертатному віці загального порушення й ослабленням всіх видів умовного гальмування [17].

Однак емоційні реакції і поведінка осіб юнацького віку, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів і умов виховання, причому індивідуально-типологічні розходження суцільно і поруч превалюють над віковими. Психологічні труднощі дорослішання, суперечливість рівня домагань і образа «Я» нерідко приводять до того, що емоційна напруженість, типова для юнацтва. На цей же вік доводиться пік поширення синдрому дисморфоманії (марення фізичного недоліку) [6].

Якісна структура емоційних реакцій юнаків представляється патернами таких емоційних переживань, як спокій, радість і гумор, гнів, страх, печаль,

байдужість. При цьому під «спокоєм» розуміється стійке, переважне реагування на зміни навколишнього середовища емоцією саме цієї модальності, «байдужість» визначається як «невключеність, відчуженість від ситуації при наявності різних емоційних реакцій низького рівня інтенсивності», гумор розглядається як «особливого роду радість», «як переживання незлобливо-глузливого ставлення до кого- або чого-небудь» [8].

Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього, «яке повинне принести щастя» [15].

Емоційні реакції юнаків характеризуються:

- 1) різноманітням пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;
- 2) більшою, ніж у підлітків стабільністю емоцій і почуттів;
- 3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких ним людей;
- 4) розвитком естетичних почуттів, здатністю зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття в старшокласників більше складні, ніж у учнів середніх класів. Але, з іншого боку, вони можуть підмінюватися незрілими й неправильними естетичними уявленнями;
- 5) більшою стабільністю і глибиною дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво;
- 6) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості.

У більшості випадків виникаюче почуття любові викликає в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвинути фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття і прагнення.

Особливості особистісного розвитку в ранній і середній зрілості

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Індивідуальний розвиток дорослої людини є продовженням онтогенезу із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Дорослість – неоднорідний віковий період, що починається після юності і триває до кінця життя. У цьому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування. На дорослу людину покладається відповідальність не тільки за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона повинна вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні та особистісні випробування, переживати втрати, які часто загрожують психічному здоров'ю особистості[12].

Потужним є прагнення дорослої людини до все більшої незалежності від батьків, інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це пов'язане з ризиком для власного благополуччя. Вона шукає близькості з партнером протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає взаємної довіри, підтримки, розпочинає сімейне життя. Досягнення соціальної зрілості є передумовою самостійності дорослої людини на роботі й у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

- а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;
- б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює ранню дорослість (20-45 років), середню дорослість (40-60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). На думку американського психолога Джона Бромля, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40- 55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Після неї настає старіння, в якому виокремлюють стадії «віддалення від справ», або «відставки» (65-70 років), старості (70 років і більше) і «дряхлості» хворобливої старості і смерті. За періодизацією російського психолога Бориса Ананьєва (1907-1972), середній вік (зрілість) складається із двох фаз (від 21-22 до 35 років і від 36 до 55-60 років), потім настає похилий вік (від 55-60 до 75 років), далі – старість (75-90 років) і вік довгожителів[26].

Загалом дорослість є найтривалішим періодом життя людини, який складається з таких стадій:

- 1) рання дорослість (від 20 до 40 років);
- 2) середня дорослість (від 40 до 60 років).

Та навіть і ця періодизація є умовною. Стверджувати, що конкретна людина перебуває на певній стадії дорослості, досить складно, оскільки суттєво впливають на її поведінку, розвиток особливості життєвого шляху, суб'єктивне уявлення про себе і свій вік. Тому часто щодо дорослої людини використовують поняття «віковий час» - внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає

ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них. Такими подіями є навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо[14; 22].

Для визначення віку людини використовують також поняття «біологічний вік», «соціальний вік» і «психологічний вік».

Психологічний вік вказує на рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, рухові навички, а також такі суб'єктивні фактори, як ідентичність, життєвий план, переживання, установки, мотиви, сенси тощо. Соціальний вік визначають з огляду на відповідність становища людини існуючим у конкретному соціумі нормам. Біологічний вік найчастіше вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини. Межі його не є чітко окресленими, оскільки існують значні відмінності тривалості життя, стану здоров'я людей. Його беруть до уваги передусім під час розгляду закономірностей розвитку когнітивної сфери, зіставляючи її особливості з особливостями динаміки психофізіологічних функцій, які визначають закономірності дії пізнавальних процесів. Це зумовлене тим, що будь-яка психічна властивість формується як певне поєднання психофізіологічних функцій (сенсорної, мнемічної, моторної), дій з різними операціями (перцептивні, мнемічні, логічні та ін.) і мотивацій (потреби, настанови, інтереси і ціннісні орієнтації)[41].

У дорослому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно, а лише як накопичення та розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних настанов. На всіх стадіях дорослості розвиток є нерівномірним, у ньому спостерігаються літичні (пов'язані з важкими захворюваннями) та кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси, відбуваються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно-смісловій сфері особистості зумовлюють нове розуміння сутності і сенсу життя). Але на відміну від криз дитинства кризи дорослості

відбуваються більш приховано, не так гостро і бурхливо, жорстко не прив'язані до певних хронологічних меж.

В нашій роботі ми користуємось віковою періодизацією за Е.Еріксоном, в якій рання дорослість охоплює вік від 25 до 40 років, середня – від 40 до 60 років.

У **період ранньої дорослості** пізнавальні психічні процеси розвиваються нерівномірно. Інтелектуальний розвиток, людини, яка досягла ранньої дорослості, проходить у взаємодії з формуванням або трансформацією його особистості. І хоч розвиток психофізичної функції на межі 25 років припиняється, інтелектуальний розвиток триває ще багато років.

Доросла людина може самостійно контролювати хід свого інтелектуального розвитку і досягати більших результатів, пов'язаних з працею або творчістю. Успішність людини залежить від ступеня його обдарованості, рівня освіченості і правильно обраного виду діяльності. Цей факт свідчить про те, що розвиток когнітивної сфери людини має індивідуально обумовлений характер.

Головними проблемами в емоційній сфері, що потребують обов'язкового вирішення саме в період ранньої дорослості, є досягнення ідентичності і близькості. В цей час відбувається розвиток комплексу емоцій, таких як емоція батьківських відносин, що включають в себе радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності і довіри, особлива чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини, захоплення і гордості за неї. В основному емоційна сфера особистості в цьому віці вже сформована і стабільна[40].

Роль мотиваційної сфери дуже велика, тому що в цей життєвий період людина вступає в доросле життя і йому належить вирішити багато проблем, серед яких створення сім'ї, народження дітей, вибору професії.

Створення сім'ї – дуже важливий крок у житті будь-якої людини, який обумовлюється наступними мотивами: кохання, духовна близькість,

матеріальний розрахунок, психологічна відповідність і моральні міркування. Від того, на які цінності орієнтується людина при створенні сім'ї, залежатиме її майбутнє.

Помічено, що ближче до 30 років на зміну романтичним цінностям приходять більш практичні. Головними стають зовнішні фактори мотивації праці: заробітна плата та матеріальне заохочення. Людина вже реально оцінює свої можливості, коригує життєві цінності і рівень домагань.

На самосвідомість, самооцінку, «Я-концепцію» впливають наступні фактори: самовизначення особистості в якості сексуального партнера, чоловіка, батька, професіонала і громадянина.

Згідно з усвідомленням своїх фізичних особливостей, усвідомленням психологічного віку, професійної орієнтації та основними особистими і соціальними установками в цілісну «Я-концепцію» включаються новоутворення, які відображають зрілість особистості.

У цей період спостерігається нормативна криза 30-33 років. Вона обумовлена неузгодженістю між життєвими планами і реальними можливостями людини. У цьому віці відбувається перегляд життєвих цінностей і незначні цінності відсіваються.

Період ранньої дорослості характеризується освоєнням професійної діяльності, самовдосконаленням, створенням сім'ї, вихованням дітей, особливостями організації вільного часу (дозвілля), яка дозволяє втілити в життя нереалізований потенціал особистості[27].

Таким чином, кожна сфера людської активності характеризується специфічним характером діяльності та спілкування: працю – суспільно-корисною діяльністю, сім'я – концентрацією і різноманітністю міжособистісних відносин, дозвілля – реалізацією особистісного потенціалу.

Провідним чинником розвитку в даний період є трудова діяльність, а головними завданнями ранньої дорослості стають самовизначення і створення сім'ї.

У період середньої дорослості особистість опиняється в умовах, що психологічно відрізняються від попередніх. До цього часу вона набуває багатий життєвий і професійний досвід; діти стають дорослими і відносини з ними змінюються, починають носити інший характер; старіють батьки, яким стає необхідна допомога.

В організмі людини починають відбуватися закономірні для даного віку фізіологічні зміни, до яких йому доводиться пристосовуватися. Ці зміни носять наступний характер: погіршується загальне самопочуття, зір, сповільнюються реакції, слабшає сексуальна потенція у чоловіків, жінки переживають період клімаксу.

Спостерігається зниження характеристик психофізичних функцій, однак це не відбивається на функціонуванні когнітивної сфери людини. Працездатність залишається на тому ж рівні і дозволяє зберігати трудову і творчу активність. У цьому віці триває розвиток здібностей, пов'язаних з професійної та повсякденної діяльністю.

Головним досягненням цього віку є набуття стану мудрості: особистість вміє оцінювати події і інформацію в більш широкому контексті, ніж раніше, здатна справлятися з невизначеністю і ін. Емоційна сфера у цей час розвивається нерівномірно. Середній вік – це період розквіту сімейного життя, кар'єри і творчих здібностей. Праця займає головну позицію і стає найважливішим джерелом людських почуттів. На емоційний стан починає впливати успішність трудової діяльності. У цьому віці люди більш схильні до стресу, ніж у роки молодості, нерідко страждають від депресії, переживають почуття самотності[18].

Змінюється структура мотивації: основними потребами є реалізація свого творчого потенціалу, потреба передати свій досвід іншому поколінню, коригування діяльності, турбота про збереження близьких відносин з рідними і друзями, підготовка до спокійного і забезпеченого життя в старості. В результаті цього відбуваються осмислення і переоцінка життя в цілому,

коригування сформованої системи цінностей у трьох сферах: особистої, сімейної та професійної.

«Я-концепція» збагачується новими «Я-образами» з урахуванням мінливих ситуаційних відносин і варіації самооцінки. Суть «Я-концепції» – самоактуалізація в межах моральних правил і особистісних самооцінок. Для самооцінки характерна тенденція посилення когнітивного (пізнавального) компонента. Свідоме, виважене, реалістичне ставлення до себе веде до того, що знання про себе починають регулювати і вести за собою емоції, що стосуються власного «Я». Самооцінювання набувають узагальнений характер [22].

«Я-образ», що розвивається особистості перетворюється в «Я-образ», пов'язаний з розвитком інших людей (дітей, учнів, товаришів по службі).

Провідним видом діяльності стає праця, успішна професійна діяльність, яка забезпечує самоактуалізацію особистості. На перший план виходять проблеми допомоги дітям, стосунки в родині, з чоловіком стабілізуються.

В цей період спостерігається так звана «криза середини життя» (40-45 років). Особистість переоцінює свої досягнення та критично оцінює себе. У багатьох виникає відчуття, що «життя пройшло марно, і час вже втрачено». В результаті можуть розвинутися депресивні стани.

1.3. Саморегуляція як психологічний механізм та особистісна властивість

Сучасні психолого-педагогічні дослідження свідчать, що одним з найважливіших психологічних чинників, які впливають на ефективність діяльності людини, є здатність до саморегуляції як до переважно усвідомленого, цілеспрямованого планування, побудови та перетворення суб'єктом власних дій та вчинків, стратегії життєдіяльності загалом

відповідно до актуальних потреб, мотивів, особистісно значущих цілей, спрямованості (Гриньова, 2010).

Психологи вважають саморегуляцію багатограним психолого-дидактичним утворенням, що розглядається як процес і результат навчальної діяльності, якій притаманна специфічна структура і технологія організації, що забезпечує оволодіння учнями процедурами цілісного процесу навчання (Гриньова, 2008).

Проблема саморегуляції і самоконтролю в рамках теорії навчальної діяльності широко розглядається в роботах А. Маркової, в яких під саморегуляцією вчена розуміє «свідому постановку суб'єктом цілей на основі наступних видів та способів навчальної діяльності» (Гриньова, 2006).

Сьогодні феномен саморегуляції розглядають як утворення біосоціального та психосоціального. Біосоціальність визначається природними фізіологічними системами людини, яка здійснює життєдіяльність і життєтворчість у суспільстві, тобто в соціальному середовищі. Психосоціальна природа виявляється через взаємодію свідомих і несвідомих процесів у психіці людини, яка визначає процеси регулювання і саморегулювання. Тому використання саморегуляції в практиці навчальних закладів забезпечує інтелектуальний і соціальний розвиток особистості.

Саморегуляція формується у діяльності, а в навчанні формується шляхом здійснення навчальної діяльності, що пов'язано з появою у свідомості особистості новоутворень, основою яких є сприйняття навчальних завдань і рефлексія навчальних дій.

Навчальна діяльність – це діяльність, спрямована на набуття учнем досвіду і пізнання. Саме в діяльності за її специфічними законами відбувається засвоєння дитиною матеріалу, формуються взаємини, розвивається особистість дитини, тому головним призначенням педагогічного процесу, спрямованого на навчання і виховання, є організація діяльності дітей вчителем.

Навчальна діяльність має певну структуру, яка включає: завдання діяльності, об'єкти, на які діяльність спрямована; процес, який складається з дій або операцій з об'єктами; засоби, необхідні для побудови об'єкта; продукт діяльності.

Саморегуляція навчальної діяльності – це специфічна регуляція, що здійснюється студентом як суб'єктом діяльності. Її призначення полягає в тому, щоб привести до відповідності можливостей з вимогами навчальної діяльності, тобто студент повинен усвідомити свої завдання як суб'єкт навчальної діяльності, цілеспрямовано побудувати процес самонавчання (Стрижак, 2021).

Із нашої точки зору, саморегуляція у навчанні – це оволодіння засобами виконання навчальних операцій таким чином, щоб будь-яка зміна умов завдання, зустріч з ускладненням спричиняла включення таких механізмів мислення, які призводять до самостійного розвитку завдання чи проблеми (Гриньова, 2008, 2013).

А. Бандура вважає, що причини функціонування людини полягають у безперервній взаємодії поведінки, пізнавальної сфери й оточення (так звана «модель тріада»). Екстраполюючи закономірності взаємовпливу у цій моделі на навчальну діяльність, можемо сказати, що на поведінку здобувача освіти впливає оточення, тобто вона є частково продуктом діяльності людей (педагогів, батьків), але й сам суб'єкт навчальної діяльності може здійснювати певний вплив на свою особисту поведінку (Ложкин, 2003).

Будь-яка діяльність складається з послідовності певних операцій, сукупність яких спричинить отримання кінцевого продукту. Реалізація кожного компонента саморегуляції в навчальній діяльності пов'язана з відпрацюванням у осіб, які постраждали від військової агресії певних конкретних умінь. Уміння – це здатність виконувати складну комплексну дію на основі засвоєних знань, навичок і практичного досвіду. Термін «вміння» означає володіння складною системою психічних і практичних дій, необхідних для доцільної регуляції діяльності з допомогою наявних у

суб'єкта знань і навичок. Загальне у наведених визначеннях те, що вміння передбачає екстеріоризацію – втілення знань у фізичну або дію мислення.

Для даної роботи важливо виділяти вміння, які спричиняють формування саморегуляції навчальних дій. У поняття «вміння» як важливого компонента процесу навчання, Г. Щукіна включає комплекс розумових і практичних дій, усвідомлення цілі, виділення умов, формулювання завдання майбутньої діяльності, визначення стратегії виконання, підбір способів виконання дій.

Досвід, накопичений психологією та дидактикою, дозволяє виділити такі групи вмінь, що найбільше пов'язані з формуванням саморегуляції навчальних дій:

- 1) предметні уміння, які формуються в суб'єктів у процесі вивчення спеціальних конкретних предметів;
- 2) навчально-організаційні, які полягають у самоорганізації, саморегуляції навчальної дисципліни, вмінні керувати власною навчальною діяльністю.

Реалізація кожного компонента базується на предметних уміннях. Виконання завдань з усіх предметів за єдиною структурою через сукупність компонентів саморегуляції формує навчально-організаційні вміння, вищою формою яких є вміння регулювати власну навчальну діяльність.

Фундаментом для успішної навчальної діяльності є навчання суб'єкта вмінню вчитися, що ефективно реалізується за наявності таких педагогічних умов: загальна постановка освітньої справи; традиції; спрямованість роботи педагогічного колективу на реформування освіти, застосування новітніх технологій; особистісні якості педагога, рівень його педагогічної майстерності, знання, ставлення до вихованців, оволодіння технологією суб'єкт-суб'єктних стосунків, гуманізм, опанування новітніх методик навчання й комунікації; вплив навколишнього середовища, мікроклімату в сім'ї та групі (класі), участь у гуртках і секціях, у позакласній роботі.

Саморегуляція навчальних дій виявляється в тому, що суб'єкт самостійно орієнтується в навчальному матеріалі: усвідомлює мету завдання;

визначає особливості умов його виконання; складає програму дій; оцінює відповідь і, якщо необхідно, коректує її. Саморегуляція поведінки заснована на ціннісних орієнтирах, закладених у свідомості студента, а саме: умінні доводити справу до кінця, долати труднощі; самодисципліні, самовихованні; умінні регулювати власну поведінку залежно від обставин (Гриньова, 2006).

Формування саморегуляції організовує навчальну роботу людини, озброює вміннями самостійного виконання завдань, закладає основи вміння вчитися, що є головним завданням освіти, тому питання формування саморегуляції і пошуки оптимальних шляхів його здійснення є актуальним і відповідає потребам сьогодення. Саморегуляція є і складовою загальної обдарованості, першоосновою «загальних здібностей» (Гриньова, 2010, 2013).

Беззаперечно, саморегуляція є вищим ступенем діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички і послідовність їх здійснюється автоматично.

Саморегуляція діяльності розглядається нами у декількох аспектах.

1. Соціальний аспект саморегуляції – здатність індивіда знайти своє місце в суспільстві, згідно до своїх здібностей, можливостей і уподобань

2. Психологічний аспект саморегуляції розкриває механізми формування саморегуляції через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії, мислення.

3. Педагогічний аспект саморегуляції є створення таких методик і дидактичних умов, які сприяли б формуванню як окремих компонентів саморегуляції так і їх системи (Гриньова, 2013, 2017, 2018).

Саморегуляцію визначають як цілісну систему психічних засобів, за допомогою яких людина здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю, і самостійна пізнавальна діяльність у цьому контексті розглядається як одна із важливих складових життєдіяльності особистості.

Психологічний аналіз наукових напрямків досліджуваної проблеми показав, що саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості,

яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. При цьому найвищим показником розвитку даного феномену вважається процес оволодіння навичками й звичками моральної поведінки. Внутрішню сутність саморегуляції поведінки зростаючої особистості становить сукупність психологічних механізмів. Останні визначаються, як динамічна сторона взаємодій індивіда і є структурними компонентами саморегуляції поведінки особистості. Вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою. Визначені здобутки вчених слугували засадами для дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітків.

Підґрунтям для вивчення феномену саморегуляції поведінки особистості виступили класичні ідеї стосовно категорії регуляції як такої. Вагомий внесок у розкриття психічної регуляції й саморегуляції зробили відомі фізіологи І.М.Сеченов та І.П.Павлов (рефлекторне розуміння психічного), П.К.Анохін (фізіологічна концепція функціональних систем).

У класичній психології (Б.Г.Ананьєв, М.Я.Басов, Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн) процес теоретичного обґрунтування та практичного застосування принципу свідомості й діяльності дозволив виявити особливості та природу регуляції й саморегуляції поведінки особистості. Глибоко окремі аспекти цієї проблеми вивчали М.Я.Басов (механізми регуляції різних форм поведінки), Б.Г.Ананьєв (вища нервова система як складна організація саморегулювання).

Ідея регуляції поведінки як особливого самостійного процесу була пріоритетною в роботах зарубіжних осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії (Л.Веккер, Д.Макклелланд, Р.Мей та ін.). Причини дій, вчинків і поведінки пов'язувалися цими вченими з чуттєвими збудженнями, думками й моральними почуттями особистості. У такому разі вона здатна до самоорганізації й саморегуляції поведінки. Для пояснення регуляції

поведінки було також введено ряд нових понять: життєві цілі, рівень домагань, локус контролю, мотивація досягнення (К.Левін, Д. Роттер, Х. Хекхаузен).

Дослідження регуляції поведінки сприяли виникненню в межах цієї проблеми аспекту саморегуляції. Останній напрям виокремився в самостійну категорію. При цьому предметом дослідження стали різні види саморегуляції поведінки особистості (сенсомоторна, емоційна, вольова, мотиваційна, моральна, особистісна, ціннісна).

Саморегуляція поведінки особистості аргументувалася дослідниками з різних позицій як: властивість регулювання (М.Й.Боришевський, І.І.Чеснокова), можливість мобілізації активності (В.К.Калін, В.І.Селіванов), спосіб організації й самодетермінації життєвих часових кодів (Л.І.Анциферова, Б.В.Зейгарнік, А.П.Корнілов), здатність управління об'єктивними вимогами довкілля (А.Бандура, Ю.А.Миславський, Є.М.Пеньков) та приймати довірливі рішення (І.Д.Бех).

У магістерській роботі доведено, що саморегуляція поведінки виступає сутнісним компонентом усіх свідомих психічних явищ, які притаманні людині (процесів, станів, властивостей). Визначено, що дане утворення є умовою адекватного психічного відображення індивідом власного суб'єктивного світу в його взаємозв'язку з об'єктивною реальністю та виступає невід'ємною складовою самосвідомості людини.

У цьому розділі висвітлено основні підходи до дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки зростаючої особистості. Теоретичний аналіз дозволив зробити певні висновки про сутність, джерела, природу психологічних механізмів, які сконцентровані в самосвідомості особистості і являють собою глибинне психологічне утворення.

Узагальнення різних наукових позицій показало, що психологічні механізми можна уявити як закріплені в психологічній організації особистості функціональні способи її перетворень, у результаті яких з'являються різні особистісні новоутворення, підвищується або знижується

рівень організованості особистісної системи, змінюється режим її функціонування (К.О.Абульханова-Славська, Л.І.Анциферова, В.К.Вілюнас, О.С. Доценко, Є.Налчаджян).

Безпосереднім науковим орієнтиром нашого дослідження була концепція М.Й. Боришевського про те, що психологічні механізми є теоретичною категорією і можуть бути презентовані як стан оптимальних взаємодій та взаємовідносин між актуальними елементами психологічної системи, що забезпечують її функціонування, становлення, розвиток. На думку вченого, характеристика психологічних механізмів може базуватись передусім на аналізі особливостей структурних компонентів цієї системи. Високої значущості вчений надає психологічним механізмам саморегуляції поведінки зростаючої особистості, які знаходяться у безпосередньому взаємозв'язку зі сферою самосвідомості й виступають як характеристика "образу Я". До механізмів саморегуляції поведінки зростаючої особистості психолог відносить наступні: самооцінку, домагання, соціальні очікування, оцінні ставлення до оточуючих, наміри, рефлексію.

Психологічні механізми як способи перетворення особистості та її поведінки були предметом спеціальних досліджень: рівень домагань – К.Левін, М.В.Савчин, Ф.Хоппе; ціннісні орієнтації – І.Ю.Істошин, Б.С.Круглов, В.А.Ядов; локус контролю – Л.І.Анциферова, О.Г.Ксенофонтowa, Дж.Роттер; самоконтроль – Л.В.Долинська, І.І.Чеснокова; самооцінка – І.Д.Бех, М.Й.Боришевський, Ю.А.Миславський; рефлексія – Б.В.Зейгарнік, Н.І.Гуткіна, А.М.Прихожан, Г.О.Цукерман; когнітивний стиль поведінки – Г.В.Куценко, С.Д.Максименко; самоствердження – Л.П.Осьмак, І.М.Турча-нінова; наміри – Л.І.Божович, Л.С.Славіна; визнання – В.С.Мухіна, Л.А.Пет-ровська, Т.Н. Счастлива.

Проведене дослідження дало можливість уточнити поняття психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості підлітка, що розуміється нами як структурне утворення самосвідомості, яке інтегрує у собі здатність визначати ціннісні орієнтації, здібність досягати мети адекватно

внутрішнім потенціалам, можливість самоконтролю, прагнення до успіху (самореалізації), потребу просоціального самоствердження та визнання.

Недостатність дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки у віковому аспекті, а також автономне їх вивчення стало приводом для обґрунтування даного феномену як цілісного утворення самосвідомості особистості юнаків і дорослих та спонукало до визначення специфіки і динаміки їх функціонування у структурній єдності.

1.4. Динаміка емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій

Психологічний вимір війни та її вплив на особистість є складним і має багато різних аспектів. Війна може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людей, включаючи військових, цивільне населення та ветеранів війни. Декілька ключових аспектів психологічного виміру війни та її впливу на особистість включають наступні:

1. *Травма.* Війна може призвести до фізичних, емоційних та психологічних травм у військових та цивільних осіб. Військові дії, такі як бойові дії, тортури, голод, розлука з родиною, втрата близьких людей та втрата дому можуть спричинити тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та інші психічні проблеми. Ці травми можуть вплинути на психічне здоров'я та функціонування особистості [8].

2. *Стрес.* Війна призводить до серйозного стресу, який може впливати на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини. Стрес від війни може викликати неврози, тривожні розлади, депресію, втому та інші психічні проблеми, які можуть вплинути на особистість.

3. *Зміни особистості.* Війна може спричинити зміни особистості. Особистість відділена від свого звичного середовища, піддається небезпеці та вимушена приймати складні рішення, що можуть вплинути на її цінності, переконання та взаємини з оточуючими. Внаслідок цього можуть виникати зміни в поведінці.

Здатність до саморегуляції особистості в умовах війни може бути

складною, але водночас вона може бути важливим ресурсом для виживання і пристосування до стресових ситуацій. Особистості, які можуть саморегулюватися в умовах війни, можуть краще контролювати свої емоції, поводитися розсудливо і діяти ефективно навіть в небезпечних ситуаціях.

Люди можуть реагувати на травматичні події по-різному, в залежності від їхньої особистості, резервів, попереднього досвіду травми та підтримки, яку вони отримують після події. Війна є складною життєвою ситуацією, яка може викликати негативні зміни в емоційному стані особистості. Під час війни люди можуть відчувати страх, тривогу, беспорядність, втому, розпач, гнів та інші негативні емоції [14].

Страх є однією з найбільш поширених емоцій під час війни. Люди можуть боятися за своє життя та життя близьких, боятися невідомого майбутнього, боятися наслідків війни для своєї країни та світу в цілому. Страх може призводити до почуття беспорядності та безнадійності.

Тривога є іншою поширеною емоцією під час війни. Люди можуть переживати тривогу щодо майбутнього, тривогу за близьких, тривогу за власну безпеку та безпеку інших людей. Тривога може призводити до збільшення рівня стресу та депресії.

Втрата близьких та знищення майна можуть викликати в людей *розпач та гнів*. Ці емоції можуть бути дуже інтенсивними та можуть призводити до сильного психологічного дискомфорту.

Під час війни може виникнути також *втома та виснаження*. Люди можуть переживати тривалі періоди стресу та напруги, які можуть призводити до фізичного та емоційного виснаження.

У зв'язку із зазначеним, динаміка емоційної стійкості особистості є складною в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, оскільки такі ситуації можуть суттєво впливати на психічний стан людини.

Динаміка емоційної стійкості може виглядати наступним чином [15]:

1. Початковий стрес: виникнення воєнного конфлікту може призвести до шоку, стресу та нездатності адаптуватися до нових умов

життя. Люди можуть бути посередньо втягнуті в воєнні дії або бути свідками наслідків конфлікту, що може викликати сильні емоційні реакції.

2. Емоційна нестабільність: умови воєнного конфлікту призводять до емоційної нестабільності, коливань настрою, різних емоційних вибухів та змін в психічному стані. Це може включати різні симптоми, такі як посилення тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

3. Адаптація: з часом деякі люди можуть звикнути до нових умов воєнного конфлікту та розвинути стратегії адаптації, що допомагають забезпечувати емоційну стійкість. Це може включати використання різних механізмів впорядкування, таких як гумор, соціальна підтримка.

Основні аспекти здатності до саморегуляції особистості в умовах війни включають [8; 14; 15]:

1. Емоційна саморегуляція – вміння контролювати власні емоції в екстремальних умовах війни, таких як страх, тривога, гнів, туга тощо.

2. Когнітивна саморегуляція – вміння керувати власними думками, переключати увагу на позитивні аспекти та забезпечувати раціональний підхід до ситуації.

3. Соціальна саморегуляція – вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу.

4. Фізіологічна саморегуляція – вміння доглядати за своїм фізичним станом.

Аналіз досліджень учених з проблеми розвитку емоційної стійкості дозволили викоремити наступні стратегії, як ефективні [6; 9; 11]:

1. Соціальна підтримка: звернення до родичів, друзів, побратимів або інших людей для отримання підтримки та розмови про свої почуття та емоції, що допомагає знизити відчуття ізоляції та самотності, що можуть виникати в умовах війни.

2. Фізичний ресурс: регулярна фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування та уникнення вживання алкоголю та наркотиків можуть підтримувати загальну здатність до саморегуляції.

3. Самосвідомість: розуміння своїх емоцій, думок та реакції на стрес. Самоспостереження допомагає розпізнавати емоції, відповідати на них свідомо та контролювати їх вплив і, як наслідок, розвивати рефлексію.

4. Емоційний інтелект: дозволяє виявляти емоційну гнучкість, адаптуватися до нових обставин і шукати конструктивні шляхи вирішення проблем.

5. Розуміння ситуації: розуміння контексту, причин війни та наслідків конфлікту допомагає особистості знаходити більш адекватні способи реагування на складні ситуації, забезпечує здатність до адаптації та змін в умовах війни.

Високий рівень стресостійкості, або резилієнтності, пов'язаний з здатністю особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і впоратися з ними. Одним із факторів, що впливають на стресостійкість, є вміння використовувати різні копінг-стратегії.

Копінг-стратегії – це різні підходи і способи, які особистість використовує для того, щоб впоратися зі стресом і зменшити його негативний вплив на своє фізичне і емоційне самопочуття. Ці стратегії можуть бути внутрішніми (психологічними) або зовнішніми (соціальними), позитивними або негативними і варіюватися в залежності від особистих характеристик і ситуації стресу.

Позитивні копінг-стратегії включають в себе такі дії, як планування, пошук підтримки, здоровий спосіб життя, відпочинок та релаксацію. Ці стратегії допомагають забезпечити стійкість та зберегти емоційну та фізичну рівновагу в стресових ситуаціях.

Негативні копінг-стратегії включають в себе такі дії, як вживання алкоголю, наркотиків, куріння, агресію та ізоляцію. Ці стратегії не тільки не допомагають вирішити проблеми, але можуть ще більше підсилювати стрес та завдавати шкоди здоров'ю та стійкості.

До основних копінг-стратегій належать [4; 24; 30]:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на вирішення проблеми, що викликає стрес. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» передбачає активну розумову діяльність особистості, що дозволяє їй визначити можливі шляхи вирішення проблеми та обрати ефективну стратегію дій. Ця стратегія сприяє підвищенню ефективності дій та зниженню рівня стресу, оскільки допомагає особистості зосередитися на причинах проблеми та знайти способи її подолання. Результатом реалізації цієї стратегії може бути покращення самопочуття та здатності до адаптації в стресових ситуаціях.

2. Уникаючі стратегії, які спрямовані на уникнення проблеми. Вона передбачає спробу уникнути або ухилитися від проблеми або стресу, з метою відновлення емоційного благополуччя. Особистості, які використовують стратегію "уникання", можуть виявляти такі поведінкові ознаки:

- відмова від проблеми: Особа може намагатися ігнорувати або ухилитися від проблеми, відмовлятися визнавати її існування або важливість. Вона може уникати обговорення проблеми, ухилитися від відповідальності або тікати від ситуації, що викликає стрес.
- відокремлення від емоційно важких ситуацій: Особа може намагатися відокремити себе від емоційно важкої ситуації, не припускаючи її до свідомості або уникаючи згадування про неї. Вона може зосереджуватися на інших аспектах життя, щоб відволіктися від проблеми.
- використання втечі як стратегії: Особа може шукати втечі в різних формах, таких як використання алкоголю, наркотиків,

розслаблюючих методів, витрати багато часу на розваги або відволікання від проблеми. Вона може намагатися знайти "відпочинок" від стресу шляхом втечі в інші сфери життя.

- відкладення вирішення проблеми: Особа може відкласти рішення або дії, пов'язані з проблемою, на майбутнє, сподіваючись, що ситуація сама вирішиться

3. Соціально-орієнтовані стратегії, які спрямовані на підтримку соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Ця стратегія включає розпізнавання можливих джерел підтримки, які можуть бути когнітивними (наприклад, позитивні думки, раціональні переоцінки ситуації), поведінковими (наприклад, звернення за допомогою до друзів, родичів, фахівців) або емоційними (наприклад, виявлення співчуття, вираження емоцій, отримання підтримки від близьких осіб). Когнітивні аспекти цієї стратегії можуть включати свідоме розуміння потреби в соціальній підтримці, розпізнавання можливих джерел підтримки та планування шляхів звернення до них. Поведінкові аспекти можуть включати активні кроки для звернення до джерел соціальної підтримки, таких як запит на допомогу, розмови з близькими людьми, професійними консультантами або участь у групових програмах підтримки. Емоційні аспекти можуть включати відкриття власних емоцій перед іншими людьми, отримання співчуття та підтримки від близьких осіб, які можуть допомогти зняти емоційний дискомфорт.

Головна мета копіngu як психологічного механізму – це забезпечення оптимального рівня життєдіяльності та психологічного самопочуття особистості в складних життєвих ситуаціях, зокрема в стресових ситуаціях. Копінг-стратегії допомагають особистості ефективно впоратися з труднощами, подолати стрес, забезпечити психологічну стійкість та зберегти оптимальний рівень функціонування. Оптимальний рівень життєдіяльності означає, що особистість може ефективно впоратися з викликами та важкостями, які можуть виникнути в її житті, без надмірного фізіологічного

або психологічного напруження. Копінг-стратегії допомагають особистості розуміти, приймати та вирішувати проблеми, регулювати свої емоції та взаємодії з оточуючим середовищем. Крім того, копінг-стратегії сприяють збереженню психологічного самопочуття особистості в стресових ситуаціях. Вони допомагають знижувати рівень тривоги, стресу та депресії, забезпечують підтримку позитивних емоцій та психічного благополуччя [12; 20].

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект, як інтегральну властивість особистості, можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок. На відміну від загального інтелекту (IQ), що значною мірою детермінований генетично, EQ включає як генетично обумовлені, так і соціально набуті здатності до створення позитивного емоційного фону спілкування, емпатії, придушення негативних емоцій та імпульсивності. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця.

Отже, особистість з розвиненим рівнем емоційного інтелекту здатна адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції і тим самими, гармонійно інтегруватись в систему людських взаємин. У разі низького емоційного інтелекту йдеться про нездатність правильно розуміти як власні емоції, так і інших людей і, як наслідок, неможливість побудувати конструктивні стосунки з оточуючими, що так важливо саме для юнацького віку.

Проведене дослідження дало можливість уточнити поняття психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості підлітка, що розуміється нами як структурне утворення самосвідомості, яке інтегрує у собі здатність визначати ціннісні орієнтації, здібність досягати мети адекватно внутрішнім потенціалам, можливість самоконтролю, прагнення до

успіху (самореалізації), потребу просоціального самоствердження та визнання.

Недостатність дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки у віковому аспекті, а також автономне їх вивчення стало приводом для обґрунтування даного феномену як цілісного утворення самосвідомості особистості юнаків і дорослих та спонукало до визначення специфіки і динаміки їх функціонування у структурній єдності.

Оптимальний рівень життєдіяльності означає, що особистість може ефективно впоратися з викликами та важкостями, які можуть виникнути в її житті, без надмірного фізіологічного або психологічного напруження. Копінг-стратегії допомагають особистості розуміти, приймати та вирішувати проблеми, регулювати свої емоції та взаємодії з оточуючим середовищем. Крім того, копінг-стратегії сприяють збереженню психологічного самопочуття особистості в стресових ситуаціях. Вони допомагають знижувати рівень тривоги, стресу та депресії, забезпечують підтримку позитивних емоцій та психічного благополуччя.

Розділ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У даному розділі подається загальний огляд і обґрунтування психодіагностичних методик для дослідження психологічної специфіки проявів емоційного інтелекту у осіб, які постраждали від військової агресії, які мають різний рівень саморегуляції.

2.1 Огляд та обґрунтування методів дослідження

У психології, як і в інших науках, для отримання фактів, їх обробки та пояснення використовується певна сукупність методів дослідження. Методи – це способи, за допомогою яких пізнається предмет науки; це прийоми та засоби, що дозволяють отримувати фактичні дані та достовірні показники [38]. Усі методи, що застосовуються у психологічному дослідженні можна поділити на чотири групи: організаційні методи, емпіричні способи добування наукових даних, прийоми обробки даних, інтерпретаційні методи. На їх основі формуються теорії, здійснюється пошук реальних їм підтверджень та розробляються дієві практичні рекомендації.

Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам [35]:

- Об'єктивність – це означає, що методи, які застосовуються при вивченні психічних явищ, повинні враховувати об'єктивну природу людської психіки.
- Валідність – цей показник говорить про те, що обрана методика має обґрунтування та її можна застосовувати в реальних умовах.

- Надійність – означає, що методи психологічного дослідження дають однакові результати навіть при багаторазовому повторенні.

До організаційних відносяться діючі впродовж всього дослідження – порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи. Порівняльний метод (метод «поперечного зрізу») полягає у зіставленні різних груп людей за віком, освітою, діяльністю і спілкуванням. Лонгітюдний метод (метод «поздовжнього зрізу») полягає у багаторазових обстеженнях одних і тих же осіб упродовж тривалого часу. Комплексний метод є способом вивчення, при якому в дослідженні беруть участь представники різних наук, що дозволяє встановлювати зв'язки та залежність між явищами різного роду, наприклад, фізіологічним, психічним і соціальним розвитком особистості.

Емпіричні способи отримання наукових даних – це спостереження і самоспостереження [19]. Спостереження (зовнішнє) – метод, що полягає у навмисному, систематичному, цілеспрямованому сприйнятті та фіксуванні зовнішніх виявів психіки. Самоспостереження (інтроспекція) – спостереження людини за власними психічними явищами.

Експериментальні методи представлені лабораторним, природним, формуючим або психолого-педагогічним експериментами. Експеримент відрізняється від спостереження активним втручанням в ситуацію з боку дослідника, що здійснює планомірне маніпулювання деякими чинниками і реєстрацію відповідних змін у стані і поведінці піддослідного. Лабораторний експеримент здійснюється в штучних умовах, як правило, із застосуванням спеціальної апаратури, з суворим контролем всіх впливаючих чинників. Природний експеримент – психологічний експеримент, включений у діяльність або спілкування непомітно для досліджуваної особи. Формуючий (повчальний) експеримент – метод дослідження, а також формування психічного процесу, стану або якостей особистості.

Психодіагностичні методи – це тести стандартизовані та проєктивні, анкети, соціометрія, інтерв'ю і бесіда [28]. Тест – система завдань, що

дозволяють виміряти рівень розвитку певної якості (властивості) особистості. Тести досягнень – одна з методик психодіагностики, що дозволяє виявити міру володіння випробуваними конкретними знаннями, уміннями, навичками. Тести інтелекту – методика психодіагностики для виявлення розумового потенціалу індивіда. Тести креативності – сукупність методик вивчення й оцінки творчих здібностей. Тести особистісні – методика психодіагностики для вимірювання різних сторін особистості індивіда. Тести проєктивні – сукупність методик для цілісного вивчення особистості, заснованого на психологічній інтерпретації, тобто усвідомленому або неусвідомленому перенесенні суб'єктом власних властивостей і станів на зовнішні об'єкти під впливом домінуючих потреб, сенсів і цінностей. Анкета – методичний засіб для отримання первинної соціально-психологічної інформації на основі вербальної комунікації, що представляє опитувальний лист для отримання відповідей на заздалегідь складену систему питань. Соціометрія – метод психологічного дослідження міжособистісних відносин у групі з метою визначення структури взаємовідносин і психологічної сумісності. Інтерв'ю – метод соціальної психології, що полягає в збиранні інформації, отриманої у вигляді відповідей на поставлені, як правило, заздалегідь сформульовані, питання. Бесіда – метод, що передбачає пряме або непряме отримання психологічної інформації шляхом мовного спілкування.

Також застосовуються прийоми аналізу процесів і продуктів діяльності (хронометрія, циклографія, професіографічні описи, оцінка виробів і виконаних робіт) і біографічні методи (аналіз фактів, дат і подій життєвого шляху людини, документації, свідочств).

Математичні методи в психології використовуються для підвищення надійності, об'єктивності, точності одержаних даних [6]. Такі методи знаходять простір для застосування на етапі постановки гіпотези та її обґрунтування, а також при обробці отриманих у дослідженні даних. Математичні методи використовуються в психології не як самостійні, а

включаються як допоміжні на певних етапах експерименту або тестового обстеження.

У силу того, що конструкт емоційного інтелекту на сьогодні не має достатньо чіткого ступеня операціоналізації, в даному магістерському дослідженні ми пропонуємо використовувати комплекс методик для його вивчення:

- Опитувальник «Саморегуляція» (в модифікації О. К. Осницького);
- Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В. І. Моросанова»;
- Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла;
- Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна;
- Тест дослідження рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької.

2.2 Опитувальник «Саморегуляція» (в модифікації О. К. Осницького)

Мета: визначення сформованості та забезпеченості окремих ланок регуляції; визначення цілісних функціональних властивостей саморегуляції (забезпеченість регуляції загалом, упорядкованість, стійкість, деталізація, звичність, практичність, суб'єктна деталізованість); визначення динамічних властивостей саморегуляції (впевненість, ініціативність, обережність, пластичність, практична реалізація на протипагу лише уявним намірам); визначення особистісно-стильових якостей регуляції (критичність, автономність, відповідальність, виховність).

Процедура проведення. Досліджувана особа має уважно прочитуючи всі оцінювані властивості саморегуляції (за винятком пункту «15») та обирає одну з чотирьох можливих оцінок – «Так», «Мабуть, так», «Ні», «Мабуть, ні», що відповідають рівню сформованості саморегуляції у конкретного досліджуваного. У результаті ми отримаємо перелік оцінок якостей

регуляції особи, які, до того ж, можна порівняти з результатами самооцінки (у разі, якщо досліджуваний заповнює опитувальник сам).

1. Цілепокладання.

- Здатний на справу прийматися без нагадувань.
- Планує, організує свої справи та роботу.
- Вміє виконати отримане завдання.
- Потрібно нагадувати, що необхідно закінчити справу.
- Не планує, Мало організує свої справи та роботу.
- Не виконує завдань від того, що відволікається.

2. Моделювання умов.

- Добре аналізує умови.
- Враховує можливі проблеми.
- Вміє відокремлювати головне від другорядного.
- Умови аналізує погано.
- Не враховує можливих труднощів.
- Не вміє відокремлювати головного від другорядного.

3. Програмування процесів.

- Найчастіше обирає правильний шлях розв'язання задачі.
- Правильно планує свої заняття та роботу.
- Намагається вирішити завдання різними способами.
- Шляхи рішення обирає не найкращі.
- Не вміє планувати роботу та заняття.
- Не намагається розв'язувати завдання різними способами.

4. Оцінювання результатів.

- Сам справляється з труднощами, що виникають.
- Рідко помиляється, вміє оцінити правильність дій.
- Швидко виявляє свої помилки.
- Не може впоратися з труднощами самостійно.
- Часто припускається помилок у роботі, часто їх повторює.
- Насилу знаходить помилки у своїй роботі.

5. Корекція результатів та способу дій.

- Швидко знаходить новий спосіб розв'язання.
- Швидко виправляє помилки.
- Не повторює раніше зроблених помилок.
- Насилу знаходить нові способи рішення.
- Насилу і довго виправляє помилки.
- Повторює одні й самі помилки.

6. Забезпеченість регуляції загалом.

- Продумує свої справи та вчинки.
- Добре справляється і з важкими завданнями.
- Справляється із завданнями без сторонньої допомоги.
- Часто надходить необдуманно, імпульсивно.
- З важкими завданнями справляється погано.
- Не справляється із завданням без нагадувань та допомоги.

7. Упорядкованість діяльності.

- Любить лад.
- Заздалегідь знає, що робитиме.
- Акуратний і послідовний.
- Не любить лад,
- Часто не знає заздалегідь, що йому належить робити.
- Непослідовний і неаккуратний.

8. Деталізація регуляції дій.

- Продумує все до дрібниць.
- Помиляється найчастіше через те, що сенс завдання в цілому не зрозумілий, хоча всі деталі продумані.
- Старанний, хоча часто не виконує завдань.
- Обмежується лише загальними відомостями, загальним враженням.
- Помиляється найчастіше через те, що не продумані дрібниці, деталі.
- Не дуже старанний, але завдання виконує.

9. Обережність у діях.

- Довго готується, перш ніж розпочати справу.
- Уникає ризику.

- Спершу обмірковує, потім робить.
- Приступає до справи без підготовки.
- Часто ризикує, шукає пригод.
- Спершу зробить, потім думає.

10. Впевненість у діях.

- Рішення приймає без вагань.
- Впевнений у собі.
- Діє рішуче, наполегливо.
- Рішення приймає після роздумів та вагань.
- Часто сумнівається у своїх силах.
- Нерішучий, невеликі завади вже зупиняють його.

11. Ініціативність у діях.

- Заповзятливий, рішучий.
- Активний.
- Ведучий.
- Нерішучий.
- Млявий, байдужий.
- Ведений.

12. Практична реалізація намірів.

- Реалізує майже все, що планує.
- Почату справу доводить до кінця.
- Вважає за краще діяти, а не обговорювати.
- Задумує багато, а робить мало.
- Рідко, коли розпочата справа доводить до кінця.
- Вважає за краще обговорювати, а не діяти.

13. Свідомість дій.

- Обмірковує свої справи та вчинки.
- Аналізує свої помилки та невдачі.
- Планує справи, розраховує свої сили.
- Діє без роздумів, «з ходу».
- Чи не аналізує помилок.

- Чи не планує майже нічого, не розраховує своїх сил.

14. Критичність у справах та вчинках.

- Прислухається до зауважень.
- Рідко повторює ту саму помилку.
- Знає про свої недоліки.
- Не прислухається до зауважень.
- Часто повторює ту саму помилку.
- Не хоче знати та виправляти свої недоліки.

15. Орієнтованість на оцінювальний бал.

- На що згоден, коли треба поспішати у своїх справах. "5", "4", "3", "2".
- На що претендує у своїх самооцінках.

16. Відповідальність у справах та вчинках.

- Завжди перевіряє правильність роботи.
- Намагається довести справу до кінця.
- Намагається досягти кращих результатів.
- Чи не перевіряє правильність результатів своїх дій.
- Часто кидає роботу, не доробивши її.
- Результат не важливий, аби швидше закінчити роботу.

17. Автономність чи залежність у діях.

- Чинить самостійно, мало радиючись з іншими.
- Вважає за краще справлятися з труднощами сам.
- Може ухвалити незалежне від інших рішення.
- Про його труднощі та справи знають майже всі. Завжди сподівається на друзів, на їхню допомогу. Чинний за принципом: як усі, так і я.

18. Гнучкість, пластичність у діях.

- Любить зміну у заняттях.
- Легко перемикається з однієї роботи на іншу
- Добре орієнтується у нових умовах.
- Любить однакові заняття.
- Насилу перемикається з однієї роботи на іншу.
- Погано орієнтується у нових умовах.

19. Залучення корисних навичок у регуляцію дії.

- Акуратний.
- Уважний.
- Посидливий.
- Неакуратний.
- Неуважний.
- Неусидливий.

20. Практичність, стійкість у регуляції дій.

- З невдачами та помилками зазвичай справляється.
- Невдачі активізують його.
- Намагається розібратися у причинах невдач.
- Помилка може бути виправлена, якщо його заспокоїти.
- Невдачі швидко збивають з пантелику.
- Байдужий до причин невдач.

21. Оптимальність (адекватність) регулювання зусиль.

- Вміє мобілізувати зусилля.
- Зважає всі «за» та «проти».
- Намагається дотримуватись правил.
- Насилу мобілізується виконання завдань.
- Надходить необдуманно, імпульсивно.
- Чи не дотримується правил.

22. Податливість виховним впливам.

- Завжди зважає на думку інших.
- Його не важко переконати у чомусь.
- Прислухається до зауважень.
- Не зважає на думку оточуючих.
- Його важко переконати в чомусь.
- Не прислухається до зауважень

Обробка результатів: відповідь «Так» оцінюється в 3 бали, «Мабуть, так» – 2 бали, «Мабуть, ні» – 1 бал, «Ні» – 0 балів.

Перевага опитуваного до використання категоричних оцінок «Так» та «Ні» свідчить про впевненість оцінювання, оцінки «Мабуть, Так» та

«Мабуть, Ні» – говорять про обережність, невпевненість самооцінювання. У процесі інтерпретації оцінюються:

– структурно-компонентні вміння саморегуляції (цілепокладання та утримання мети, аналіз та моделювання умов, вибір засобів та способів дій, оцінка результатів та їх корекція (питання 1–5);

– функціональні вміння саморегуляції (забезпеченість регуляції загалом, упорядкованість, деталізація, практична реалізованість намірів, оптимальність регуляції дій (питання 6, 7, 8, 12, 21);

– особистісно-стильові особливості саморегуляції (ініціативність, усвідомленість, відповідальність, автономність, податливість вихованню (питання 11, 13, 16, 17, 22);

- динамічні характеристики саморегуляції (обережність, впевненість, пластичність, практичність, стійкість у регуляції діяльності (питання 9, 10, 18, 20)).

Ця методика передбачає не стільки кількісний, скільки якісний аналіз своїх показників саморегуляції діяльності.

2.3.Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова»

Мета: дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Процедура проведення: досліджуваному пропонується ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, особа має вибрати один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик

3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість

	результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі
27	Буває, що наполягаю Зна своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття
40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного
42	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати

45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму

Обробка результатів. Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні

Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійсність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійсність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на

сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно.

У досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм.

Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності

отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій.

Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудувувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію.

Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих.

Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідують чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети.

Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки неформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції.

Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

2.4. Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла

Мета: методика призначена для виявлення здатності розуміти взаємини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Дана методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісну характеристику, що дозволяє розпізнавати свої емоції, управляти ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації.

Процедура провднення: Опитувальник складається із 30 пунктів, відповіді на які формуються за 6-бальною шкалою Ліккерта. Пункти формують 5 шкал, кожна з яких містить 6 пунктів, пункти шкал не перетинаються: емоційна поінформованість, управління своїми емоціями (емоційна неригідність), самомотивація (довільне управління своїми

емоціями), емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Емоційна поінформованість – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій та постійне поповнення власного «словника емоцій». Люди з високою емоційною обізнаністю у більшій мірі, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість тощо, іншими словами, довільне керування своїми емоціями. Самомотивація – управління своєю поведінкою за допомогою управління емоціями. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками мови, позою. Розпізнавання емоцій інших людей – вміння впливати на емоційний стан оточуючих.

Обробка результатів. За кожною шкалою підраховується сума балів з урахуванням відповідного знака (+ або -). Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражено даний емоційне прояв. Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту відповідно до знаку результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;
- 7 і менше – низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький.

2.5.Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна

Мета: дослідження особливостей емоційного інтелекту на основі оцінки як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного його аспектів.

Процедура проведення: Інструкція «Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V»

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковою в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
43. Я не вмію долати страх
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

Обробка результатів. Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому порядку.

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36,	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайни		Сирі бали за шкалами		
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

2.6. Тест дослідження рівня емоційного інтелекту В.В. Зарицької

Мета: дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту; можливість виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту, таких як домінантні компоненти, а саме: розуміння особистістю власних емоцій;самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні [5, с. 79–140].

Процедура проведення: щоб визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту, респондент повинен дати один із чотирьох варіантів відповіді (майже завжди, часто, частково, майже ніколи) на необхідну кількість суджень, передбачених методикою, зміст якої представлено в додатках. Загалом кожний респондент дає відповідь на 76 суджень.

Обробка даних: Відповідь «майже завжди» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «частково» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «майже ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал. Судження у тесті сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здатності можна було визначити з певною точністю з допомогою ключа, який представлений в таблиці 2.6.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту
В.В. Зарицької

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я відчуваю в собі впевненість				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				

7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не				

	змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необгрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				
50	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				

55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				
72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				
73	Я все роблю з позитивним настроєм				
74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Таблиця 2.6

Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту

№	Шкала	Пункт тверджень	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
	Розуміння особистістю власних емоцій	1–20	60	51–60	31–50	16–30	0-15
	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21–38	54	47–54	28–46	14–27	0-13
	Розуміння особистістю емоцій інших	39–59	63	55–63	32–54	17–31	0-16
	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60–76	51	45–51	26–44	13–25	0-12
	Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	76	228	198–228	117–197	60–116	0–59

Висновки до другого розділу

Вивчення методичного апарату дослідження психологічної специфіки проявів емоційного інтелекту у осіб, які постраждали від військової агресії, які мають різний рівень саморегуляції показало, що при підборі конкретних методик дослідження, необхідно враховувати, щоб вони були близькими за змістом і відмінними за формою, що забезпечує комплексність дослідження та підвищували достовірність й надійність емпіричних даних. Саме тому нами було обрано дві методики на вивчення саморегуляції та три опитувальники – на емоційний інтелект.

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо

надійним засобом й дозволяли робити на їх основі практичні висновки, необхідно, щоб вимірювальний інструментарій психологічного дослідження відповідав, як мінімум, трьом критеріям: валідності, надійності, достовірності, які забезпечують адекватність та точність вимірювання психічних якостей.

Під час організації та проведення нашого дослідження ми використовували методики, які відповідають вище перерахованим вимогам, а саме: Опитувальник «Саморегуляція» (в модифікації О. К. Осницького) для визначення сформованості та забезпеченості окремих ланок регуляції; визначення цілісних функціональних властивостей саморегуляції (забезпеченість регуляції загалом, упорядкованість, стійкість, деталізація, звичність, практичність, суб'єктна деталізованість); визначення динамічних властивостей саморегуляції (впевненість, ініціативність, обережність, пластичність, практична реалізація на противагу лише уявним намірам); визначення особистісно-стильових якостей регуляції (критичність, автономність, відповідальність, виховність). Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова» для дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла, яка призначена для виявлення здатності розуміти взаємини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Дана методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісну характеристику, що дозволяє розпізнавати свої емоції, управляти ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації. Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна для дослідження особливостей емоційного інтелекту на основі оцінки як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного його аспектів. Тест дослідження рівня емоційного інтелекту В.В. Зарицької, який дав можливість визначити рівень розвитку емоційного інтелекту; можливість виявити рівень розвитку окремих

складників емоційного інтелекту, таких як домінантні компоненти, а саме: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні.

Розділ III.

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, ЯКІ
ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

Розділ присвячений висвітленню результатів емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту студентами, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія» за першим (бакалаврським) та другим (магістерським) рівнем вищої освіти із різним рівнем саморегуляції.

3.1. Організація емпіричного дослідження

У даній роботі ми намагаємося показати як емоційний інтелект пов'язаний із саморегуляцією особистості на прикладі дослідження осіб, які постраждали від військової агресії.

Проблемі розуміння людиною своїх емоцій і розуміння емоцій інших людей, тобто емпатії та емоційному інтелекту присвячено безліч робіт, у яких робився акцент на тому, що дуже важливим для процесу спілкування як в побуті, так і в будь-якій професійній діяльності є здатність та вміння особистості контролювати свої емоції. Розуміння механізмів управління поведінкою вимагає розуміння й емоційної сфери людини, її значення у цьому управлінні та її впливу на професійну діяльність. Емоції людини є внутрішнім мовою, системою сигналів, завдяки яким людина дізнається про значущість того, що відбувається. Емоції безпосередньо визначають відносини між мотивами та реалізацією мотивів діяльності, а після реалізації виконують оцінку діяльності та результатів. Завдяки емоціям регулюється, організовується діяльність, вони стимулюють її і спрямовують.

Метою магістерської роботи є теоретично вивчити та емпірично

дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

У відповідності до мети дослідження, ми ставимо наступні **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз особливостей емоційного інтелекту, психологічного й емоційного становлення особистості у юнацькому та дорослому віці, дослідити психологічні особливості та механізми саморегуляції та окреслити особливості прояву емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії;

- описати методики емпіричного дослідження психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції;

- проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічні особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

Об'єктом нашого дослідження є емоційно-вольова сфера особистості.

Предметом – виступають особливості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що емоційний інтелект та саморегуляція корелюють між собою, тобто низький рівень саморегуляції визначає такий же рівень емоційного інтелекту, і навпаки – високий рівень розвитку складових емоційного інтелекту засвідчує високий рівень саморегуляції. Окрім того, ми припускаємо, що є статеві та вікові відмінності у прояві психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії з різним рівнем саморегуляції.

Емпіричну базу дослідження склали 100 осіб, які постраждали від військової агресії. Опитування було проведено в онлайн-форматі серед внутрішньо-переміщених осіб впродовж весни 2023 року.

Дослідження було проведено в кілька наступних етапів.

1. Організаційний етап, на якому нами було здійснено теоретичні узагальнення, розроблено структуру емпіричного дослідження,

сформульовано гіпотезу дослідження та сконструйовано вибірку у відповідності до вимог репрезентативності.

2. Етап проведення емпіричного дослідження, на якому власне здійснювалась діагностика обробка даних використаних методик (опитувальник «Саморегуляція» (модифікація методики А.К. Осницького), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова», методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької).

3. Етап аналізу даних та їх інтерпретації, який передбачав характеристику виявлених тенденцій сформованості емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії із різною саморегуляцією, які є ВПО і формулювання висновків за підсумками їх діагностики. Для математичної статистики ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона – для встановлення наявності співзалежності між різними шкалами методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальника емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької. Окрім того, з метою підтвердження статистичної значущості результатів, отриманих в ході дослідження, ми застосували критерій r_s Спірмена (з метою пошуку кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом і саморегуляцією) та ϕ^* -критерій кутового перетворення Фішера (для виявлення статистичної відмінності результатів досліджуваних груп осіб, які постраждали від військової агресії).

Дослідження проведене упродовж весни 2023 року, а його первинні результати у вигляді узагальнених таблиць діагностичних даних подано в додатку Б.

3.2. Дослідження рівня сформованості саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії

Саморегуляція особистості розглядається В.І. Моросановою як системний багаторівневий процес психічної активності особистості з постановки цілей та управління їх досягненням; важливою ознакою саморегуляції є її так звана усвідомленість, що проявляється у здатності особистості, за потреби, переключати процес саморегуляції у площину свідомості. К.В. Седих і Т.Є. Тітова зауважують, що є певні відмінності у розвитку саморегуляції, яка проявляється у тому, як особистість планує цілі своєї власної діяльності та моделює можливі умови їх досягнення. Такі змістові характеристики саморегуляції особистості, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність є її індивідуальними відмінностями, які визначаються особливостями смислової сфери особистості, зокрема емоційним інтелектом людини.

Провівши емпіричне дослідження саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії за результатами опитувальника О.К. Осницького, результати якого подано у таблиці 3.2.1, ми можемо зауважити, що у більшості осіб, які постраждали від військової агресії (30%) наявні особистісно-стильові показники, тобто такі досліджувані проявляють ініціативність, усвідомленість, відповідальність, автономність.

Таблиця 3.2.1.

Особливості саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії за результатами опитувальника О.К. Осницького

Показники саморегуляції	Кількість осіб, які постраждали від військової агресії, %
Структурно-компонентні вміння	25
Функціональні	20
Особистісно-стильові	30
Динамічні характеристики	25

Для кращого сприймання отриманих результатів подаємо діаграму на рис. 3.2.1



Рис. 3.2.1. Особливості саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії за результатами опитувальника О.К. Осницького

Результати опитувальника О.К. Осницького ми доповнити

дослідженням осіб, які постраждали від військової агресії за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова.

Аналізуючи результати Опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова» за такими шкалами, як «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінювання результатів», «Гнучкість», «Самостійність», можемо зазначити, що шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у досліджуваного усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою продемонстрували 25,5% опитаних осіб, які постраждали від військової агресії, що вказує на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. У 20% досліджуваних осіб, які постраждали від військової агресії із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частотої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, а цілі висувують ситуативно та зазвичай не самостійно. Більшість опитаних (54,5%) продемонструвала переважання середнього рівня планування.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Досліджувані з високими показниками (60%) за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У осіб, які постраждали від військової агресії із низькими показниками (15%) за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання часто призводить до неадекватної оцінки внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється

у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають

Таблиця 3.2.2.

Результати Опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова»

Регуляторні шкали	Кількість осіб, які постраждали від військової агресії, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	20	54,5	25,5
Моделювання	15	45	60
Програмування	20	42	38
Оцінювання результатів	22	48	30
Гнучкість	25	30	45
Самостійність	25	40	35
<i>Загальний рівень саморегуляції</i>	25	44	31

труднощі у визначенні мети та програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою у 38% опитаних осіб, які постраждали від військової агресії свідчать про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

20% осіб, які постраждали від військової агресії мають низькі показники за цією шкалою, що свідчить про їх невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій; вони вважають за краще діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності та при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності та поведінки. Високі показники (30%) за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках (22%) за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій.

Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Осіб, які постраждали від військової агресії з високими показниками за шкалою гнучкості (45%) демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. 25% осіб, які постраждали від військової агресії – із

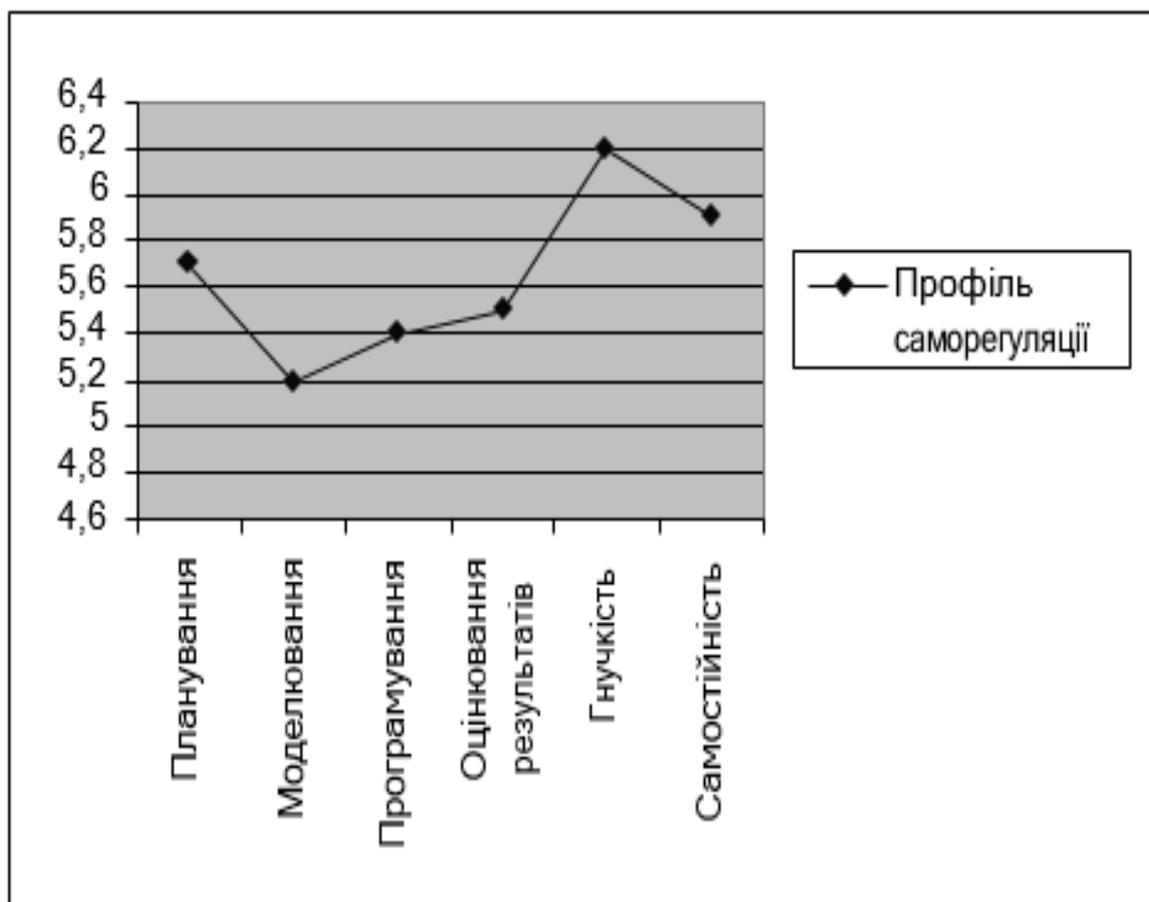
низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності у 35% осіб, які постраждали від військової агресії свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Осіб, які постраждали від військової агресії з низькими показниками за шкалою самостійності – 25% залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани та програми дій розробляються несамоствійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужим порадам.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Досліджувані з високими показниками загального рівня саморегуляції – 31% самостійні, гнучко та адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

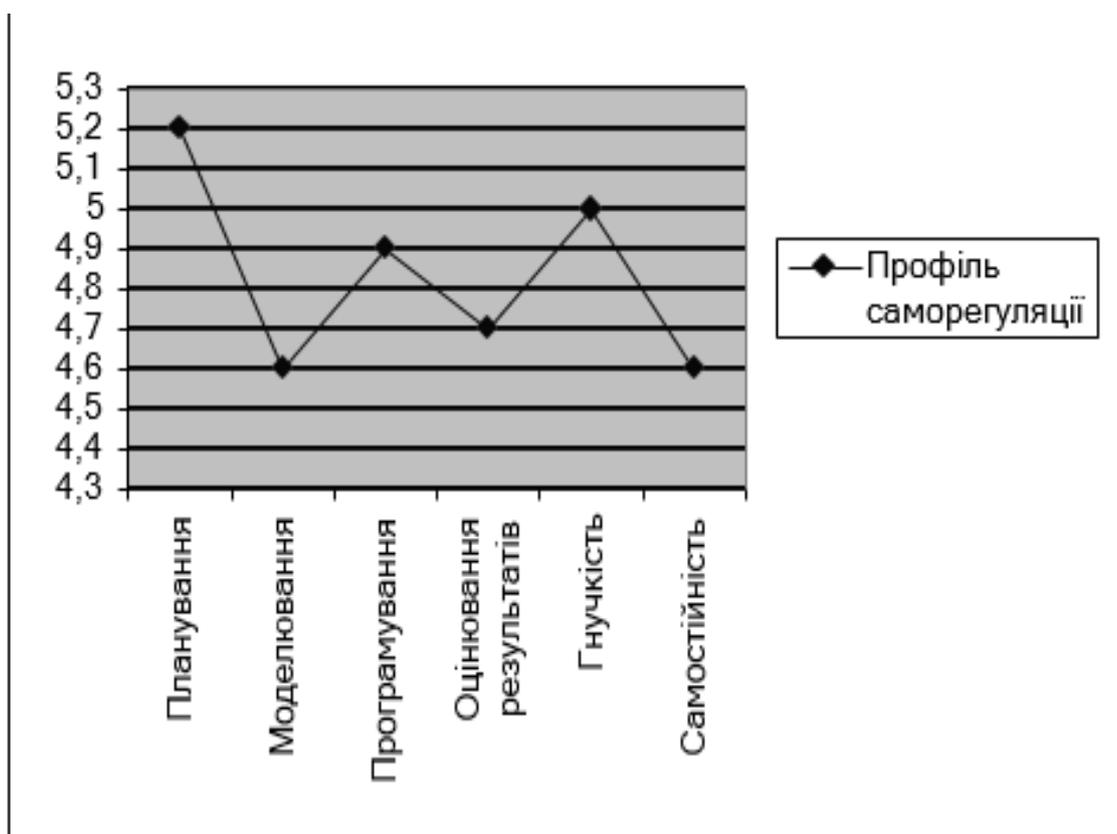
Досліджувані осіб, які постраждали від військової агресії продемонстрували середні показники за усіма шкалами саморегуляції з тенденцією до високих, що свідчить про те, що в цілому для респондентів характерним є середній загальний рівень саморегуляції. Сильною стороною саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії є «Моделювання»; у цілому, в осіб, які постраждали від військової агресії розвинутою є здатність до самостійної постановки цілей, контролю за їх досягненням, тобто середні показники за шкалою «Планування» та «Самостійність»). Найменш сформованими компонентами саморегуляції є «Планування» та «Оцінювання результатів», що свідчить про недостатньо розвинену здатність осіб, які постраждали від військової агресії моделювати умови досягнення результатів, адекватно оцінювати значущість внутрішніх умов і зовнішніх обставин.

Порівнюючи результати дослідження, можна сказати, що особи юнацького віку, які постраждали від військової агресії мають менший рівень регуляторних здібностей, ніж особи, які постраждали від військової агресії дорослого віку (зазначене відображається у вищих показниках за усіма шкалами у осіб, які постраждали від військової агресії другого курсу).



Профіль особистісної саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії юнацького та дорослого віку

Профіль саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії юнацького віку вказує на помірну вираженість результатів за усіма шкалами опитувальника з наближенням показників за шкалами «Гнучкість» та «Самостійність» до високих. З графіка видно, що найбільш розвинутою рисою саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії третього курсу є «Гнучкість», що характеризує їх як здатних до швидкого реагування на зміну зовнішніх і внутрішніх умов та відповідного корегування програми дій.



Усереднений профіль особистісної саморегуляції осіб, які постраждали від військової агресії юнацького та дорослого віку

Особливості загальної саморегуляції за результатами опитувальника В.І. Моросанова

Рівні загальної саморегуляції	Кількість осіб, які постраждали від військової агресії, %
Високий	31
Середній	44
Низький	25

У 25% досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки неформована, такі особи, які постраждали від військової агресії залежні від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена

можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з досліджуваними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог виду активності.

3.3. Аналіз показників емоційного інтелекту досліджуваних

Дослідження емоційного інтелекту осіб, які постраждали від військової агресії здійснювалося з використанням методик (методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької). Результати методики «Емоційний інтелект» Н. Холла представлено у вигляді таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

Прояви емоційного інтелекту у осіб, які постраждали від військової агресії за методикою Н. Холла

Ознаки емоційного інтелекту	Кількість осіб, які постраждали від військової агресії, %	
	Дорослого віку	Юнацького віку
емоційна поінформованість	65	35
управління своїми емоціями	60	40
самомотивація	65	35
емпатія	70	30
розпізнавання	75	25

емоцій інших людей		
Інтегрований рівень емоційного інтелекту	67	33

Для кращої наочності ми подаємо дані у вигляді гістограми на рис.

3.3.1.

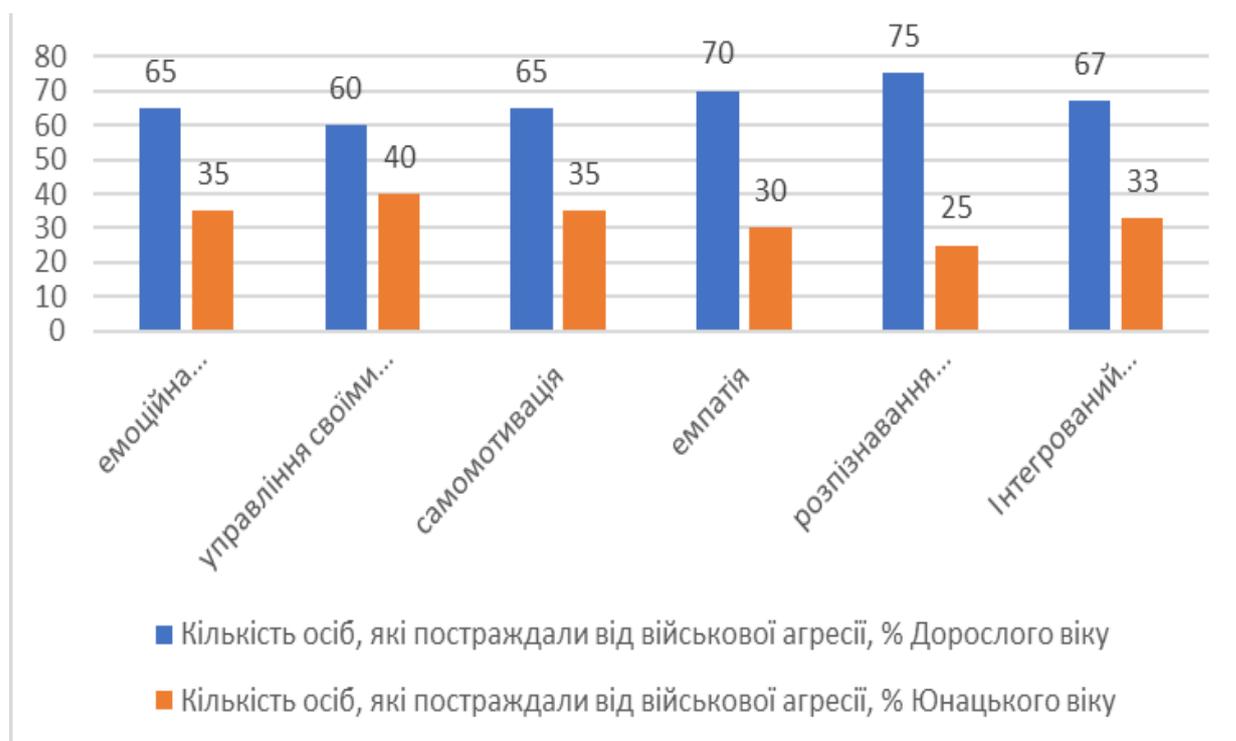


Рис. 3.3.1. Прояви емоційного інтелекту у осіб, які постраждали від військової агресії за методикою Н. Холла

Аналізуючи результати методики Н. Холла, можемо зауважити, що у дорослих осіб, які постраждали від військової агресії навідрізу від осіб, які постраждали від військової агресії юнацького віку переважають ознаки емоційного інтелекту. Так, 65 % дорослих продемонстрували вищі показники за шкалою «Емоційна поінформованість», а юнаки – 35%; за шкалою «Управління своїми емоціями» – 60 % осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії і лише 40 % осіб юнацького віку, які

постраждали від військової агресії; за показником «Самомотивація» 65 % осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії і лише 35 % осіб юнацького віку, які постраждали від військової агресії; за шкалою «Емпатія» – 70 % осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії і 30 % осіб юнацького віку, які постраждали від військової агресії; за показником «Розпізнавання емоцій інших людей» – 75 % осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії і 25 % у осіб юнацького віку, які постраждали від військової агресії. За інтегрованим рівнем емоційного інтелекту також переважають осіб, які постраждали від військової агресії (67 %) мають інтегрований рівень емоційного інтелекту.

Таблиця 3.3.2.

Результати діагностики за методикою «Емоційний інтелект»

М. Манойлової

Прояви емоційного інтелекту	Кількість осіб, які постраждали від військової агресії, %	
	Дорослого віку	Юнацького віку
усвідомлення власних почуттів та емоцій	62	38
управління своїми почуттями та емоціями	66	34
усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	74	26
управління почуттями й емоціями інших людей	75	25
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	62	28

Для кращої наочності ми подаємо дані у вигляді гістограми на рис. 3.3.2.

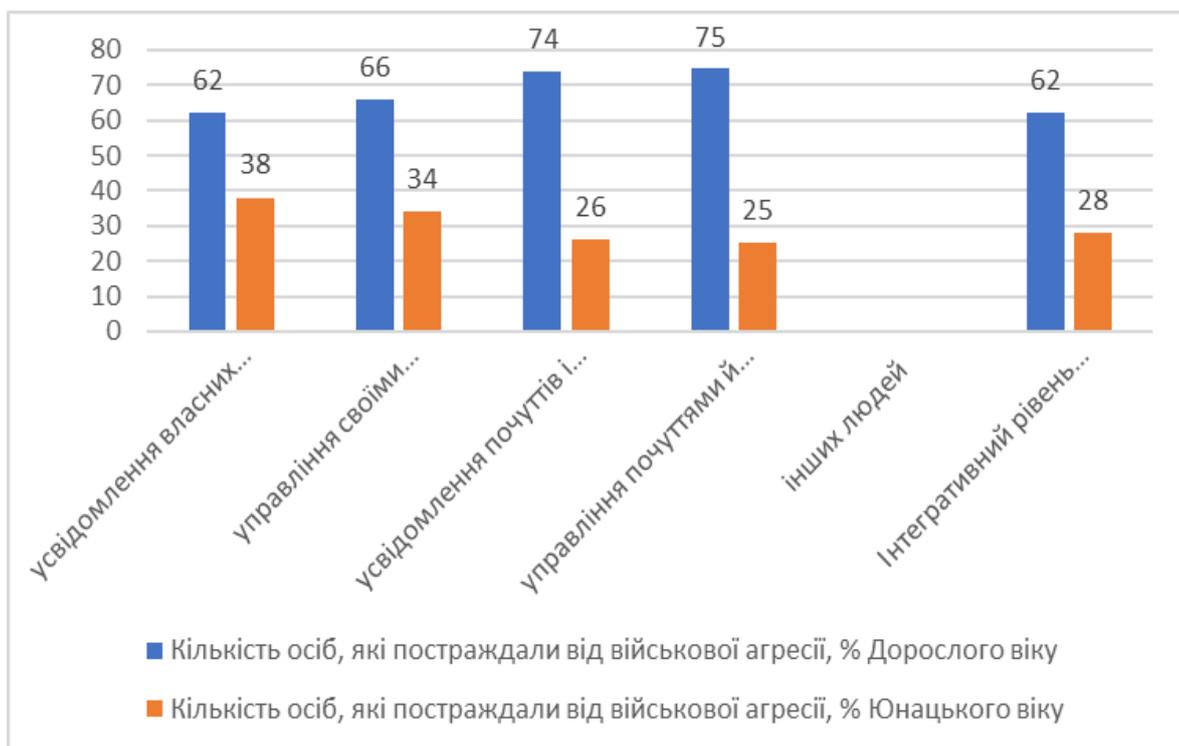


Рис. 3.3.2. Результати діагностики за методикою
«Емоційний інтелект» М. Манойлової

Критерії		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Емпатія
Емоційна обізнаність	Кореляція	1	0,656**	0,635**
	Пірсона			
	Знч. (2-сторон)		0,000	0,000
	N	40	40	40
Емпатія	Кореляція	0,635**	0,320*	1
	Пірсона			
	Знч. (2-сторон)	0,000	0,023	
	N	40	40	40
Розпізнавання емоцій інших людей	Кореляція	0,650**	0,292**	0,289**
	Пірсона			
	Знч. (2-сторон)	0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40
Управління своїми емоціями	Кореляція	-0,052	0,028	0,028
	Пірсона			
	Знч. (2-сторон)	0,748	0,864	0,862
	N	40	40	40

Ми здійснили обрахунок результатів нашого дослідження за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона r , що є безрозмірним індексом в інтервалі від -1,0 до 1,0 включно, він відображає міру лінійної залежності між двома множинами даних. За допомогою кореляції Пірсона нами було встановлено наявність взаємозалежності між різними шкалами використаних методик (методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту (ЕІ Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької), а саме позитивної кореляції (на статистично значущому рівні $p \leq 0,05$) між шкалою «Управління своїми емоціями» та шкалою «Емоційна обізнаність» ($r = 0,656$).

Отже, чим краще людина усвідомлює свої емоції та їхні наслідки, тим краще вона приймає та керує своїми емоціями та почуттями, уміє помічати емоційні особливості партнерів по спілкуванню.

Також позитивна кореляція була встановлена між шкалами «Емоційна обізнаність» і «Емпатія» ($r = 0,635$). Чим глибше людина усвідомлює власний психоемоційний стан і розуміє, що відбувається в навколишньому світі, тим точніше вона може розуміти емоції інших людей, вміє співпереживати їхньому поточному емоційному стану і готова проявити підтримку.

Значущий зв'язок ми бачимо між шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей» і «Емоційна обізнаність» ($r = 0,650$). Це свідчить про те, що вміння впливати на емоційний стан іншої людини, ідентифікація себе з нею, прояв привітності, захоплення визначає кращу обізнаність щодо власного внутрішнього стану. Зворотна кореляція простежується між шкалами «Управління своїми емоціями» й «Емоційна обізнаність». Це означає, що за здатності керувати своїми емоціями та почуттями людина не завжди усвідомлює свій внутрішній стан.

Таким чином, емоційний інтелект виявляє себе здатністю ефективно розвиратися в емоційній сфері людського життя: розуміти емоції та емоційні взаємини, використовувати свої емоції для вирішення завдань, пов'язаних із

стосунками та мотивацією. Емоційний інтелект є головним у досягненні максимального відчуття щастя й успішної самореалізації.

Досліджуючи психологічні особливості емоційного інтелекту ми визначили, що загалом студенти-бакалаври та майбутні магістри-психологи переважають майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту майже за всіма характеристиками емоційного інтелекту.

3.4. Порівняльна характеристика прояву емоційного інтелекту досліджуваних з різним рівнем саморегуляції

За допомогою методик наступним кроком нашого дослідження стало виявлення кореляційних зв'язків між особливостями прояву емоційного інтелекту та рівнями і компонентами саморегуляції. Результати статистично-математичного аналізу засвідчили наявність статистично достовірних зв'язків між особливостями саморегуляції та емоційним інтелектом

У групі осіб, які постраждали від військової агресії магістерського рівня вищої освіти було виявлено ряд кореляційних залежностей. Так, було встановлено зв'язок між шкалою «Планування» та «Самотивація» ($r_s=0,461$ при $p \geq 0,05$), що свідчить не лише про здатність досліджуваних будувати віддалену життєву перспективу, але й уявлення про значущі зовнішні і внутрішні умови досягнення цілей та вміння їх враховувати забезпечують відчуття результативності життя.

Встановлено також взаємозв'язок між шкалою «Планування» та субшкалою «Емоційна обізнаність» ($r_s=0,388$ при $p \geq 0,05$), що може вказувати на те, що результатом побудови життєвої перспективи та визначення її змістовного наповнення пов'язане із розумінням потреб і бажань не лише особистих, але й людей, які оточують; формуванням позитивного емоційного ставлення респондентів до себе так і до ситуації в цілому.

Шкала «Моделювання» корелює з показниками субшкали «Керування своїми емоціями» ($r_s=0,388$ при $p \geq 0,05$). Це може свідчити про те, що респонденти прагнуть наповнювати свою життєву перспективу

сенсом, ґрунтуючись на власні пріоритети при виборі життєвих цілей та планів.

За шкалою «Моделювання» були отримані також позитивні кореляції з субшкалами «Керування своїми емоціями» ($r_s=0,391$ при $p \geq 0,05$). Зазначене може вказувати на взаємозалежність вміння враховувати значущі внутрішні та зовнішні фактори успішності діяльності та впевненості у можливості контролювати події власного життя чи впливати на них.

Показники за шкалою «Програмування» корелюють у осіб, які постраждали від військової агресії магістерського рівня вищої освіти із субшкалою «Емпатія» ($r_s=0,361$ при $p \geq 0,05$). Зазначене може свідчити про те, що зміст програм дій визначається пріоритетними цілями та смислами, що, в свою чергу, впливає на впевненість респондентів у власних силах і здатність впливати на життєві події.

Виявлені також взаємозв'язки між шкалою «Гнучкість» та субшкалою «Емоційна обізнаність» ($r_s=0,554$ при $p \geq 0,01$), що може свідчити про те, що побудова життєвої перспективи на основі власних пріоритетів та смислів дає можливість респондентам враховувати особливості ситуації та, у разі необхідності, швидко перебудовувати програму дій з опорою на смислові конструкти та розуміння емоцій інших.

Підсумовуючи вище зазначене, можна говорити про те, що у осіб, які постраждали від військової агресії першого року навчання другого рівня вищої освіти зміст свідомої саморегуляції визначається провідними смисложиттєвими орієнтаціями.

З іншого боку, дієвість емоційного інтелекту також може визначатись сформованістю саморегуляції особистості [4]. На думку С. Д. Максименка, процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень. Останні, будучи усвідомленими, породжуються в процесі смислового зв'язування, коли встановлюється внутрішній зв'язок з ціннісною сферою особистості і нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл. Результатом цієї роботи буде виникнення нових інтенцій та гармонізація

внутрішнього світу особистості [13, с.48]. У такому випадку ми можемо говорити про найвищий рівень розвитку особистісної саморегуляції – «сміслову» саморегуляцію, яка може здійснюватись лише цілісною та інтегрованою особистістю [3].

Аналізуючи результати дослідження в цілому, можна сказати, що система саморегуляції осіб, які постраждали від військової юнацького віку є в цілому сформованою, але її зміст мало пов'язаний із провідними характеристиками емоційного інтелекту. Зазначене вказує на певні розбіжності операційного та змістовного компонентів саморегуляції та може бути показником недостатнього рівня розвитку саморегуляції респондентів.

Для осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії характерною є узгодженість змістовного та операційного компонентів саморегуляції, що свідчить про вищий загальний рівень розвитку свідомої саморегуляції. Зазначене вказує на сформованість у осіб, які постраждали від військової агресії другого рівня вищої освіти більш злагодженої, дієвої регулятивної системи, зміст якої визначається емпатією.

Аналізуючи результати дослідження в цілому по вибірці осіб, які постраждали від військової агресії, можна зауважити, що у більшості респондентів розвиненою особливістю саморегуляції є «Гнучкість». Зазначене підтверджує результати експериментальних досліджень В.І. Моросанової, які свідчать про найбільш тісний зв'язок емоційного інтелекту з гнучкістю, як здатністю враховувати значущі умови та вміло визначати тактику поведінки, можливість швидко та легко включатись у виконання діяльності, швидко переключатись з однієї діяльності на іншу.

Тож, можна припустити, що для досліджуваних осіб, які постраждали від військової агресії загалом властивий гнучкий прояв саморегуляції, тобто вони здатні співвідносити власні особистісні характеристики чи пріоритети з особливостями інших людей та особливостями ситуації, є більш толерантними до ситуації невизначеності, мають досить високий рівень емоційного інтелекту.

Дослідження саморегуляції особистості через призму емоційного інтелекту є актуальним для сучасної психологічної науки. Визначення саморегуляції як складного інтегративного процесу дає можливість вивчати його у взаємозв'язку із смисловою сферою особистості, описати особливості саморегуляції, як на змістовному рівні, так і на рівні стильових особливостей.

Результати проведеного емпіричного дослідження в цілому свідчать про сформованість системи саморегуляції у осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії навідміну від осіб юнацького віку. Для представників юнацького і дорослого віку виявлено певні відмінності у рівні розвитку смислової саморегуляції. Зазначене проявляється у більшій внутрішній змістовній визначеності, дієвості, узгодженості змістовних та операційних компонентів регулятивної системи осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії загалом порівняно із юнаками.

Найбільш сформованою регулятивною властивістю в цілому по вибірці осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії є «Гнучкість», яка пов'язана із змістовними аспектами особистості та дозволяє регулювати активність з опорою на такі компоненти емоційного інтелекту, як емпатія, емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, розуміння емоцій інших.

Висновки до третього розділу

Аналізуючи результати дослідження в цілому, можна сказати, що система саморегуляції осіб, які постраждали від військової юнацького віку є в цілому сформованою, але її зміст мало пов'язаний із провідними характеристиками емоційного інтелекту. Зазначене вказує на певні розбіжності операційного та змістовного компонентів саморегуляції та може бути показником недостатнього рівня розвитку саморегуляції респондентів.

Для осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії характерною є узгодженість змістовного та операційного компонентів

саморегуляції, що свідчить про вищий загальний рівень розвитку свідомої саморегуляції. Зазначене вказує на сформованість у осіб, які постраждали від військової агресії другого рівня вищої освіти більш злагодженої, дієвої регулятивної системи, зміст якої визначається емпатією.

Аналізуючи результати дослідження в цілому по вибірці осіб, які постраждали від військової агресії, можна зауважити, що у більшості респондентів розвиненою особливістю саморегуляції є «Гнучкість». Зазначене підтверджує результати експериментальних досліджень В.І. Моросанової, які свідчать про найбільш тісний зв'язок емоційного інтелекту з гнучкістю, як здатністю враховувати значущі умови та вміло визначати тактику поведінки, можливість швидко та легко включатись у виконання діяльності, швидко переключатись з однієї діяльності на іншу.

Тож, можна припустити, що для досліджуваних осіб, які постраждали від військової агресії загалом властивий гнучкий прояв саморегуляції, тобто вони здатні співвідносити власні особистісні характеристики чи пріоритети з особливостями інших людей та особливостями ситуації, є більш толерантними до ситуації невизначеності, мають досить високий рівень емоційного інтелекту.

Для математичної статистики ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона – для встановлення наявності взаємозалежності між різними шкалами методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальника емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької. Окрім того, з метою підтвердження статистичної значущості результатів, отриманих в ході дослідження, ми застосували критерій r_s Спірмена (з метою пошуку кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом і саморегуляцією) та ϕ^* -критерій кутового перетворення Фішера (для виявлення статистичної відмінності результатів досліджуваних груп осіб, які постраждали від військової агресії).

Дослідження саморегуляції особистості через призму емоційного інтелекту є актуальним для сучасної психологічної науки. Визначення

саморегуляції як складного інтегративного процесу дає можливість вивчати його у взаємозв'язку із смисловою сферою особистості, описати особливості саморегуляції, як на змістовному рівні, так і на рівні стильових особливостей.

Результати проведеного емпіричного дослідження в цілому свідчать про сформованість системи саморегуляції у осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії навідміну від осіб юнацького віку. Для представників юнацького і дорослого віку виявлено певні відмінності у рівні розвитку смислової саморегуляції. Зазначене проявляється у більшій внутрішній змістовній визначеності, дієвості, узгодженості змістовних та операційних компонентів регулятивної системи осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії загалом порівняно із юнаками.

Найбільш сформованою регулятивною властивістю в цілому по вибірці осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії є «Гнучкість», яка пов'язана із змістовними аспектами особистості та дозволяє регулювати активність з опорою на такі компоненти емоційного інтелекту, як емпатія, емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, розуміння емоцій інших.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичне узагальнення та нове вирішення проблеми саморегуляції поведінки осіб, які постраждали від військової агресії, що полягає у поглибленні сутності поняття «психологічні механізми саморегуляції поведінки», уточненні провідних психологічних механізмів досліджувального особистісного утворення, виявленні специфіки, динаміки, взаємозв'язків між провідними механізмами, застосуванні психолого-педагогічних методів (вправління, корекція), що впливають на процес становлення саморегуляції поведінки осіб, які постраждали від військової агресії дорослого та юнацького віку.

Саморегуляція поведінки визначається як єдність соціальних та психологічних (рефлексивних, мотиваційних, вольових) проявів свідомості й самосвідомості індивіда. Дане психологічне утворення уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі.

Саморегуляцію поведінки особистості осіб, які постраждали від військової агресії ми розуміємо як психологічне утворення, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе.

Психологічні механізми саморегуляції закріплюються в психологічній організації особистості як функціональні способи її перетворень, у результаті яких з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень особистісної системи, змінюється режим її функціонування.

Відповідно критеріїв психологічних механізмів саморегуляції поведінки осіб, які постраждали від військової агресії, проявляються високий, середній, низький їх рівні сформованості.

В основу дослідження покладено: загальні підходи до дослідження мотиваційної сфери особистості, подані в працях М. Алексеевої, Б. Ананьєва, В. Асєєва, Л. Божович, В. Вілюнаса, Г. Костюка, С. Максименка та ін.; концептуальні положення щодо формування мотивації учіння через організацію діяльності, які викладено в роботах П. Гальперіна, В. Давидова, С. Занюка, Н. Тализіної, Д. Ельконіна та ін.; основні підходи до дослідження проблеми формування мотиваційної сфери підлітка (Л. Божович, І. Булах, Л. Виготський, З. Карпенко, О. Лютак, В. Москалець, Г. Федоришин та ін.).

Аналізуючи результати дослідження в цілому, можна сказати, що система саморегуляції осіб, які постраждали від військової юнацького віку є в цілому сформованою, але її зміст мало пов'язаний із провідними характеристиками емоційного інтелекту. Зазначене вказує на певні розбіжності операційного та змістовного компонентів саморегуляції та може бути показником недостатнього рівня розвитку саморегуляції респондентів.

Для осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії характерною є узгодженість змістовного та операційного компонентів саморегуляції, що свідчить про вищий загальний рівень розвитку свідомої саморегуляції. Зазначене вказує на сформованість у осіб, які постраждали від військової агресії другого рівня вищої освіти більш злагодженої, дієвої регулятивної системи, зміст якої визначається емпатією.

Аналізуючи результати дослідження в цілому по вибірці осіб, які постраждали від військової агресії, можна зауважити, що у більшості респондентів розвиненою особливістю саморегуляції є «Гнучкість». Зазначене підтверджує результати експериментальних досліджень В.І. Моросанової, які свідчать про найбільш тісний зв'язок емоційного інтелекту з гнучкістю, як здатністю враховувати значущі умови та вміло визначати тактику поведінки, можливість швидко та легко включатись у виконання діяльності, швидко переключатись з однієї діяльності на іншу.

Тож, можна припустити, що для досліджуваних осіб, які постраждали від військової агресії загалом властивий гнучкий прояв саморегуляції, тобто

вони здатні співвідносити власні особистісні характеристики чи пріоритети з особливостями інших людей та особливостями ситуації, є більш толерантними до ситуації невизначеності, мають досить високий рівень емоційного інтелекту.

У силу того, що конструкт емоційного інтелекту на сьогодні не має достатньо чіткого ступеня операціоналізації, в даному магістерському дослідженні ми пропонуємо використовувати комплекс методик для його вивчення:

- Опитувальник «Саморегуляція» (в модифікації О. К. Осницького);
- Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки В. І. Моросанова»;
- Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла;
- Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна;
- Тест дослідження рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької.

Дослідження саморегуляції особистості через призму емоційного інтелекту є актуальним для сучасної психологічної науки. Визначення саморегуляції як складного інтегративного процесу дає можливість вивчати його у взаємозв'язку із смисловою сферою особистості, описати особливості саморегуляції, як на змістовному рівні, так і на рівні стильових особливостей.

Результати проведеного емпіричного дослідження в цілому свідчать про сформованість системи саморегуляції у осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії навідріз від осіб юнацького віку. Для представників юнацького і дорослого віку виявлено певні відмінності у рівні розвитку смислової саморегуляції. Зазначене проявляється у більшій внутрішній змістовній визначеності, дієвості, узгодженості змістовних та операційних компонентів регулятивної системи осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії загалом порівняно із юнаками.

Найбільш сформованою регулятивною властивістю в цілому по вибірці осіб дорослого віку, які постраждали від військової агресії є «Гнучкість», яка пов'язана із змістовними аспектами особистості та дозволяє регулювати

активність з опорою на такі компоненти емоційного інтелекту, як емпатія, емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, розуміння емоцій інших.

Для математичної статистики ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона – для встановлення наявності взаємозалежності між різними шкалами методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальника емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та тесту дослідження емоційного інтелекту В.В. Зарицької. Окрім того, з метою підтвердження статистичної значущості результатів, отриманих в ході дослідження, ми застосували критерій r_s Спірмена (з метою пошуку кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом і саморегуляцією) та ϕ^* -критерій кутового перетворення Фішера (для виявлення статистичної відмінності результатів досліджуваних груп осіб, які постраждали від військової агресії).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. **Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у розробці та апробації програми психологічного супроводу осіб, які постраждали від військової агресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Мотивація в цінності групування школярів у малі групи. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2020. №2. С.24–30.
2. Аршава І.Ф. *Емоційна стійкість людини та її діагностика*. Diss. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00. 02 «Психофізіологія»/ІЯ Аршава, 2007.
3. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену “емоційна стійкість” як основи для вдосконалення його діагностики: *збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України “Проблеми загальної та педагогічної психології”*. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С.13-20.
4. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 50 – 66.
5. Барчі Б. В., Чуричканич А. А. Психологічні особливості Я-концепції особистості. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2019 р., Мукачево / Ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. 656 с.
6. Бекіньова Л.Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. [Електронний ресурс]. Режим доступу:http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Veki_nova.pdf
7. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
8. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у

- життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»* сійних ситуаціях. 2013. С. 17-20.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Vivat, 2018. 512 с.
 10. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
 11. Журавльова Л.П. Емпатія в системі особистісних чинників успішної управлінської діяльності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / ред. кол. С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.].* К.: Наук. світ, 2008. С. 92–95.
 12. Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки.* Спец. випуск. 2008. С. 152–155.
 13. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота.* 2002. № 8. С. 31-42.
 14. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання
 15. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д.Максименка, Л.А. Онуфрієврі.* Вип. 26. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. С. 278-
 16. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук, 19.00.07. педагогічна та вікова психологія. Житомир, 2015. 197 с.

17. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ : Посольство Великої Британії в Україні, S T A B I L I Z A T I O N SUPPORT SERVICES, 2017. 184 с.
18. Кононова М.М., Карпенко А.О. Концептуальні проблеми емпатії у психологічних дослідженнях: збірник XIV International Science Conference «Theoretical foundations in practice and science», December 21 – 24, 2021, Bilbao, Spain. С.513-515.
19. Копотун М.М. Ціннісні орієнтації як соціально-психологічний чинник життєвого цілепокладання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. № 26(50). Част. 1. С.257 – 264.
20. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
21. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ : Сльга, Ніка-центр, 2003. 400 с.
- крисових життєвих ситуацій / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
22. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
23. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 14. С. 417-426.
24. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник. Ужгород : Видавництво А. Гаркуші, 2012, 616 с.
25. Лисенко Л. Н. Емпатія як компонент професійної компетентності у студентів. *Education and science of today: intersector issues and development of sciences: Collection of scientific papers "ΛΟΓΟΣ" with*

- Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference, Cambridge, 7 March 2021. Cambridge ; Vinnytsia : P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. Vol. 3 P. 147–150.
26. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
27. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
28. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
29. Малхазов О.Р., Кокун О.М. Профвідбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом. *Соціальна психологія*, 2005. №4 (12). С. 84-90
30. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist->
31. Моргун В.Ф. Основи психодіагностичної діагностики: навч. посібник. К.: Слово, 2009. 464 с.
32. Назаров О.О., Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С. Деякі аспекти організації работ із психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Збірник наукових праць Класичного приватного університету. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 3. Т. 2. Запоріжжя: КПУ, 2019. С. 145-149.
33. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників

- пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Харків: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
34. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство: український науково-економічний та соціально-психологічний часопис* / Анатолій Фурман гол. ред. Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2004.
35. Пашко Т.А. Емоційний інтелект як складова професійної компетентності керівника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2008. № 21 (45). С. 161-167.
36. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Том 1. 2016. Вип. 2. С. 114-119.
37. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.06.2022).
38. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лаврінченко, та ін.] ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
39. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав 2005. 218 с.
40. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
41. Султанова І. Теоретизування щодо визначення змісту поняття “емоційна стійкість”. *Психологія і суспільство*. 2011, №4. С.115-118.
42. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у

- соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
43. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б.
44. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
45. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
46. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
47. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Психологія особистості*, 2022. №39. С. 199-203.
48. Bar-On R. The development of a concept of psychological well-being.
49. Brand C. The g factor: General intelligence and its implications. Chichester, England: Wiley, 1996. 206 p.
50. Davis M.H. Empathy: A social psychological approach. – Boulder, CO: Westview Press, 1996. 260 p.
Doctoral dissertation. Rhodes University, South Africa.
51. Egan G. Face to face: The small-group experience and inner-personal growth. Monterey, CA: Books/Cole, 1973.
52. Elliot A. J. Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. *Educational Psychology*. 1999. Vol. 34. №3. P. 169-186
53. Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. 344 p.

54. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. – 304 p.
55. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. – 352 p.
56. Guilford J. The nature of human intelligence. N.Y., 1968.
57. Hall N. (2007). Positive Psychology and Emotional Intelligence. Positive Psychology News Daily, NY (Editor S.M.). November 10, 2007
58. Izard C.E. The Psychology of Emotions. New York: Plenum, 1991. 472 p.
59. Kaplan A., Maehr M.L. The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory. *Educational Psychology Review*. 2007. Vol. 19. №2. P. 141-184.
60. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. № 3. pp. 136-139.
61. Steiner C. (1997). Achieving Emotional Literacy. London: Bloomsbury
62. Thorndike E. L. Human Nature and the Social Order. New York: The Macmillan Company, 1940.