

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Психологічні особливості взаємозв'язку
емоційного інтелекту
та психологічного захисту особистості**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

Виконала:

студентка 4 курсу

Палагнюк Марія

Керівник:

кандидат філологічних наук,

доцент **Чуйко Г.В.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від „____” _____ 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Палагнюк М. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного захисту особистості. - Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 54 с.

Робота присвячена проведенню емпіричного дослідження для визначення, як пов'язаний емоційний інтелект з копінг-стратегіями та захисними механізмами, які використовує особистість для власного психологічного захисту. Вибіркою стали студенти майбутні психологи молодших курсів ЧНУ ім. Ю. Федьковича (п 32). У дослідженні були використані методики «Емоційний інтелект» Н. Холла, «Копінг-стратегії». Р. Лазаруса, С. Фолкман, «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Х.Келлермана, Х.Конте. Виявлено, що чим вище розвинений емоційний інтелект особистості, тим менше вона схильна застосовувати регресію як захисний механізм та вдаватися до копіngu «втеча-уникання»; проте вона значно частіше використовує копінг-стратегію конфронтації, намагаючись швидко подолати проблемну ситуацію.

Ключові слова: емоційний інтелект, копінг-стратегії, захисні механізми, емпатія, проблемна ситуація.

ABSTRACT

Palahniuk M. Psychological features of the relationship between emotional intelligence and psychological protection of the individual. - Manuscript. Qualification work for obtaining the Bachelor degree in specialty of 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 54 p.

The work is deals with the conducting an empirical study to determine how emotional intelligence is related to coping strategies and defense mechanisms that a person uses for his own psychological protection. The sample consisted of students future psychologists of the junior courses of the ChNU named after Yu. Fedkovych (n=32). The study used the methods "Emotional Intelligence" by N. Hall, "Coping Strategies" by R. Lazarus, S. Folkman, "Lifestyle Index" (LSI) by R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte. It was found that the higher the emotional intelligence of a person is developed, the less he is inclined to use regression as a defense mechanism and to "escape-avoidance" coping; however, he uses the confrontation coping strategy much more often, trying to quickly overcome a problem situation.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, defense mechanisms, empathy, problem situation.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

М. Палагнюк

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МЕХАНІЗМІВ ЙОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ.....	5
1.1. Загальні уявлення та історія виникнення і вивчення емоційного інтелекту як явища.....	5
1.2. Головні наукові підходи та моделі вивчення емоційного інтелекту.....	11
1.3. Емоції та їхні прояви як основа функціонування явища емоційного інтелекту	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ТА СПОСОБІВ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ.....	24
2.1. Опис вибірки та методик, що застосовуються у дослідженні.....	24
2.2. Аналіз даних і результатів емпіричного дослідження.....	29
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	46

ВСТУП

В умовах інтенсивного емоційного впливу сучасних реалій життя, явище емоційного інтелекту стає одним з ключових інструментів правильного сприйняття і регуляції наслідків зумовлених наявною ситуацією. Враховуючи динамічну мінливість таких стимулів, надмірне і незрозуміле для особи навантаження емоційної сфери може суттєво модифікувати її звичну поведінкову активність, продуктивність діяльності, соціальну інтеграцію чи навіть психологічний добробут загалом. Ефективна регуляція зазначеного несприятливого впливу вимагає повного розуміння особливостей взаємодії емоційної і когнітивної сфер на яких базується явище емоційного інтелекту, роблячи дану тему актуальною для психологічної науки.

Суттєвий внесок при формуванні теоретичної основи і дослідженні проблематики емоційного інтелекту належить таким видатним науковцям як Д. Векслер та Х. Харднер, котрі у своїх працях запропонували нове бачення ситуації і суттєво вплинули на подальший вектор досліджень інтелекту; В. Пейн, чиї дослідження емоцій та «емоційної некомпетентності» суттєво вплинули на розуміння важливості цих явищ і дозволили сформулювати перші уявлення про емоційний інтелект; Д. Гоулман, завдяки якому існуючі знання було впорядковано, доповнено та видано у книжковому форматі, що дозволило суттєво популяризувати досліджуване явище; П. Саловей, Д. Меєрс, Р. Бар-Он, Е. Фернхем, К.В. Петрідес та багатьом іншим науковцям які доклали чималих зусиль створюючи відповідні моделі та підходи для подальшого вивчення, розвитку і практичного застосування даного комплексного явища.

Враховуючи різноманітність трактувань і можливих підходів варто вказати, що в межах цієї наукової роботи поняття «емоційний інтелект» пропонуємо розглядати як поєднання низки здібностей соціальної, особистісної та емоційної сфери, котрі чинять безпосередній вплив на змогу людини розуміти і продуктивно керувати своєю чи чужою емоційною сферою та поведінковими проявами у звичних чи несприятливих умовах.

Об'єкт цього дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет для аналізу – особливості психологічного захисту осіб з різним рівнем емоційного інтелекту.

Мета: опрацювати актуальні теоретичні відомості, дослідження, наукові підходи та моделі які дозволяють прослідкувати особливості функціонування емоційної сфери сучасної людини з високим рівнем емоційного інтелекту; провести емпіричне дослідження для визначення, як пов'язаний емоційний інтелект з копінгами та захисними механізмами, які використовує особистість для власного психологічного захисту.

Задля реалізації вказаної вище мети, в межах цієї наукової роботи було виконано такий перелік завдань:

1. Здійснити аналіз теоретичного матеріалу який безпосередньо стосується явища емоційного інтелекту.
2. Виокремити відомості про можливий вплив розвиненого емоційного інтелекту на важливі для психологічного добробуту сфери життя та діяльності особи.
3. Розглянути з метою аналізу найбільш поширені, актуальні і ефективні моделі вивчення, визначення та практичного застосування здібностей на основі емоційного інтелекту.
4. Проаналізувати ключові компоненти емоційної сфери людини, на яких базуються механізми роботи та функції явища емоційного інтелекту.
5. Провести емпіричне дослідження за темою роботи, проаналізувати його результати, узагальнити їх у висновках до кваліфікаційної роботи.

Враховуючи наявні завдання, варто розглядати емоційний інтелект в контексті динамічної зміни уявлень про це явище з моменту його появи у психологічній науці, прослідковуючи його нерозривний зв'язок з емоціями, настроєм і почуттями індивіда.

Гіпотезою дослідження є наукове припущення про існування взаємозв'язку між розвитком емоційного інтелекту особистості та

використовуваними нею копінг-стратегіями та психологічними захисними механізмами.

Структура кваліфікаційного дослідження. Ця наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і списку використаної літератури. Робота проілюстрована 6-ма таблицями та 3-ма рисунками. Загальний обсяг роботи складає 51 друковану сторінку.

РОЗДІЛ 1

ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МЕХАНІЗМІВ ЙОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

1.1. Загальні уявлення та історія виникнення і вивчення емоційного інтелекту як явища

Емоції закономірно розглядаються психологічною наукою як фундаментальна частина життя людини, адже у кожній сфері можна прослідкувати як безпосередньо впливаючи на сприйняття та розуміння оточення вони допомагають взаємодіяти з навколишнім світом та пристосовуватись до наявних викликів.

Зважаючи на очевидну значимість та впливовість цього явища, науковців зацікавила властивість людей завдяки усвідомленню своїх емоцій ефективно розпізнавати, розуміти і контролювати їх. Згодом, припущення щодо можливого існування певного явища, яке поєднує в собі елементи як когнітивних, так і емоційних процесів людини, започаткували важливий та продуктивний етап в історії психологічної науки. Явище, про яке йде мова – згодом отримало назву «емоційний інтелект» і стало відомим далеко за межами наукового середовища, проте на ранніх етапах навіть дискусії про можливість поєднання термінів «емоція» та «інтелект» могли спричинити бурхливу реакцію серед дослідників та науковців. Тогочасна наука, зосередившись на прикладному застосуванні інтелектуальних здібностей, вважала такі теорії чимось безпідставним і позбавленим раціональної основи [28]. Ситуація поступово змінилась завдяки внеску Д. Весклера, який у своїх роботах відзначав участь інтелекту у процесах ефективної міжособистісної взаємодії, та Х. Гарднера, який зумів створити та популяризувати свою теорію «множинного інтелекту». В її межах звичний на той момент концепт інтелекту був лише одним з багатьох інших притаманних людині видів, яких науковець виділяє аж дев'ять: логіко-математичний, внутрішньоособистісний, візуально-просторовий, природничий, лінгвістично-

вербальний, екзистенційний, музичний, тілесно-кінестетичний та міжособистісний. Кожен з них виконує набір характерних функцій, значимих для відповідних сфер життя людини. При тому жоден з них не вважається більш важливим чи значимим аніж інші, хоча в залежності від властивостей особистості кожної окремої людини, її оточення, діяльності, тощо – певний тип інтелекту може стати домінуючим, натомість решта функціонуватимуть дещо менш активно. Втім, навіть у такому відносно автономному режимі вони виконуватимуть необхідні функції і залишатимуться корисними [46].

В контексті впливу даної теорії на подальше вивчення емоційного інтелекту, варто розглянути деякі з них більш детально:

- *Логіко-математичний інтелект* відповідає за активне використання в когнітивних процесах методів індукції чи дедукції, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, виокремлення значимих системних закономірностей, тощо. Саме цей вид протягом тривалого часу науковці розглядали як «головний інтелект» та вимірювали рівень його розвитку використовуючи спеціальні тести.

- *Внутрішньоособистісний* дозволяє сприймати та усвідомлювати інформацію пов'язану з власними емоціями і почуттями, мотивацією і бажаннями чи потребами, тощо. Фактично, даний вид, як і попередній, пов'язаний з обробкою певної інформації, але покладається на дещо інші механізми роботи і джерела аніж вважалось раніше.

- *Лінгвістично-вербальний* вид пов'язують з мовленнєвою компетентністю (як усної форми, так і письмової), яка включає в себе позамовні та інтонаційні елементи опосередковано пов'язані з емоційними проявами. Це слугує ще одним показником співпраці когнітивної та емоційної сфери людини, конфліктуючи з попередніми уявленнями науковців.

- *Екзистенційний* вид інтелекту дозволяє опрацьовувати у формі важливих філософських міркувань внутрішні переживання, враження від світу чи подій, почуття, тощо. Як і у попередніх описаних випадках – такий механізм

функціонування доволі важко однозначно пояснити з точки зору теорії існування лише «загального» інтелекту.

- *Міжособистісний інтелект* це ще один вид який посприяв загальному розумінню, появі та розвитку повноцінного концепту емоційного інтелекту. Спектр його функцій охоплює суттєву кількість аспектів міжособистісної діяльності осіб, зокрема тієї частки де вплив емоцій відіграє ключову роль у подальшому розвитку взаємодії. Сюди відноситься здатність сприйняти і оцінити емоційні прояви оточуючих, правильно застосовувати навички комунікації для покращення ефективності діяльності чи вирішення конфліктних ситуацій, тощо [29].

Отже, надаючи достатньо доказів, теорія Х. Гарднера дозволила створити основу для формування нових поглядів на дану проблематику та стала тією ланкою, завдяки якій вдалося встановити конкретну роль когнітивних процесів і їхній зв'язок із обробкою інформації яка міститься безпосередньо в емоціях людини. Завдяки цьому, отримавши чимало нових теоретичних відомостей щодо підходу до вивчення інтелекту - наукова спільнота переглянула попередні висновки щодо багатьох пов'язаних з ним концепцій, зокрема й емоційного інтелекту [2].

Одним з перших почав систематично використовувати ці поняття і назву В. Пейн у своїх працях які стосувались детального вивчення емоцій. Науковець намагався з'ясувати характерні особливості їхнього функціонування та структури, проте поступово дійшов висновку про існування так званої «емоційної некомпетентності» і шукав пояснення причин її появи, адже вважав це явище причетним до більшості негативних емоційних станів (депресії, залежностей, тривожності, тощо) [52]. Описуючи механізми вирішення такої ситуації, В. Пейн запропонував використовувати поняття «емоційний інтелект». В його роботах багато уваги було приділено необхідності подальшого вивчення цього явища та способів його розвитку, адже на той момент наявні відомості про нього обмежувались здебільшого теоретичними даними та гіпотезами.

Тому, підхід науковця до вивчення емоційного інтелекту як відносно нового наукового феномену охоплював одразу три основні напрями:

- Активна наукова робота над вирішенням актуальних проблем та запитань пов'язаних з вивченням емоцій.

- Створення теоретичної основи та відповідного інструментарію для здійснення подальших досліджень і детальнішого вивчення вказаної проблематики.

- Розробка концепцій і конкретних практичних засобів та методів для застосування з метою розвитку емоційного інтелекту і його компонентів.

Завдяки роботі яку здійснив Пейн у вказаних напрямках, чимало авторів вирішили продовжувати розвивати його ідеї, активно взявшись за вивчення емоційного інтелекту як нового і важливого наукового феномену, адже існуванням даного явища доволі чітко пояснювалось чому люди з однаковим рівнем інтелекту можуть досягати настільки протилежних результатів у своїй діяльності та житті. Як стверджує Д. Гоулман, у деяких випадках запорукою успішності особи може стати не тільки наявність обширної кількості знань щодо конкретної діяльності, а й змога ефективно взаємодіяти з іншими особами на міжособистісному та соціальному рівні [4]. Розвинений емоційний інтелект допомагає покращити основні навички пов'язані з міжособистісним спілкуванням, дозволяючи зробити таку взаємодію більш живою, чуйною і ефективною [1]. При відповідному рівні здатності до розпізнавання, сприйняття і розуміння емоцій людина може формувати більш стійкі та надійні стосунки як на міжособистісному рівні, так і професійному [23].

Також, серед переваг володіння розвиненим емоційним інтелектом виділяється більш глибокий рівень самоаналізу і самоусвідомлення, що загалом призводить до кращого самоуправління [25]. Особливо актуальним це стає на тлі ранніх досліджень Паулхуса і Їк [51] та більш сучасних досліджень Ріверса, Брекетта, Шіффмена, Саловея і Лернера, згідно з якими люди мають схильність помилково оцінювати власні інтелектуальні здібності, незалежно від того йдеться про емоційний, загальний чи інші типи інтелекту [41]. Причиною цього

є нестача відомостей і розуміння що насправді може вважатись хорошими навичками вирішення специфічних завдань чи проблем, будуючи уявлення про свої навички на основі інших підстав. Джерелом для них стають поєднання надмірних самовпевненості і самоповаги разом з недостатнім розумінням принципів конструктивного мислення чи навіть самообманом. Вказаний спектр характерних особливостей перешкоджає здатності правильно оцінювати свої можливості, внаслідок чого особа може стрімко втрачати самоконтроль та панікувати при вирішенні завдань які попередньо здавались їй посильними [44]. Через це, цілеспрямовану роботу над покращенням емоційного інтелекту можна вважати дієвою стратегією для подальших позитивних змін та особистісного росту.

Актуальність емоційного інтелекту не обмежується його значимістю як інструменту персонального розвитку особи, адже впровадження даного явища було каталізатором значних змін багатьох галузей: від психологічної науки до освітньої сфери чи управління та бізнесу. Розуміння того, що над розвитком емоційних навичок можна успішно працювати покращуючи їх – дозволило зосередити навколо практичного застосування цієї особливості цілі школи та організації для виховання лідерських якостей майбутніх працівників багатьох спеціальностей [15]. Доволі швидко в таких умовах розвинений емоційний інтелект став сприйматись соціумом одночасно як інструмент досягнення успіху, так і його символ [35].

Враховуючи загальну комплексність явища емоційного інтелекту та його численні зв'язки з багатьма аспектами розвитку і діяльності особистості, популяризація даного явища спричинила чимало помилкових уявлень щодо його фактичних меж функціональності, ефективності чи впливу на відповідні компетенції [43]. У запропонованій нижче таблиці наочно продемонстровано перелік реальних функцій та здібностей емоційного інтелекту, а також набір поширених уявлень які насправді є хибними.

Таблиця 1.1

Правильні та помилкові уявлення про емоційний інтелект

Помилкові уявлення	Фактичний вплив
Вплив на особисті інтереси і переконання	Самоусвідомлення
Подавлення чи ігнорування емоцій та їхніх проявів	Соціальна обізнаність та компетентність
Повне уникнення конфліктів	Управління власними емоціями
Слугує надійним індикатором подальшого успіху в житті	Сфера міжособистісних стосунків та можливість регулювати їхній подальший розвиток та перебіг
Показує рівень академічних і когнітивних здібностей особи	Різноманітні напрями діяльності людини де передбачається використання навичок менеджменту чи управління
Дозволяє емоціям впливати на мислення і прийняття рішень	Загальна стресостійкість особи та спроможність вирішувати конфлікти

Опираючись на вказані вище відомості можна констатувати, що очікуваним результатом правильного та ефективного застосування принципів і можливостей емоційного інтелекту варто вважати знаходження тих способів чи засобів для реалізації наявних актуальних потреб і встановлених цілей, котрі для інших типів інтелекту (зокрема логічного чи абстрактного) залишались би непомітними чи незрозумілими [59]. Варто зауважити, що на відміну від вказаних логічного і абстрактного типів інтелекту (які спрямовуються на сприймання і осмислювання закономірних функціональних особливостей зовнішнього світу) – емоційний інтелект дозволяє відображати закономірні особливості елементів з яких складається внутрішній світ людини разом зі всіма наявними емоційними реакціями причетними до поведінкових актів особистості та її взаємозв'язку із навколишнім світом [26].

1.2. Головні наукові підходи та моделі вивчення емоційного інтелекту

Навіть сама концепція емоційного інтелекту виявилась настільки цікавою і значущою, що зуміла привернути до себе увагу багатьох зарубіжних науковців, спонукаючи їх до теоретичних пошуків та практичних досліджень. За таких умов, значимість і унікальність даного явища доволі швидко стала очевидною, сприяючи його розповсюдженню далеко за межі психологічної науки.

Можна виділити одразу декілька вагомих причин які пояснюють настільки стрімке поширення поняття «емоційний інтелект» у прикладних сферах діяльності людини. Однією з таких причин стала поява відповідних наукових відомостей які описували важливість почуття та емоцій і їхній вплив на загальну продуктивність та результати діяльності особи [57]. Відповідно, саме емоційний інтелект став тим інструментом, який дозволив використовувати наявні відомості для організації ефективних умов повсякденної роботи як у професійних сферах, так і освітній галузі, сприяючи подальшій оптимізації виконання поставлених завдань. Втім, такий підхід не завжди був успішним, оскільки масове поширення зумовило надмірне спрощення концепції та появу надмірних очікувань які виходили за межі підтверджених науковцями даних про емоційний інтелект та його застосування, що призвело до появи ще більшої кількості дискусій і досліджень, з подальшим створенням нових моделей і вдосконаленням вже існуючих [24].

Врешті, у науковці зуміли виділити декілька провідних моделей, на основі який базувалось подальше уявлення про роль, функціонування та складові явища емоційного інтелекту. Однією з найбільш поширених була так звана «модель здібностей» за авторством Дж. Меєра і П. Саловея. В її межах емоційний інтелект визначається як спроможність сприйняти, розуміти, регулювати та використовувати емоції задля забезпечення особистого зростання чи реалізації іншої поставленої мети [58]. Дану модель можна вважати доволі прагматичною, адже емоція тут визначається передусім як інструмент практичної діяльності (хоча й важливість інших їхніх функцій не заперечується і не применшується). Такий підхід часто ставав причиною для критики зі сторони психологів, які вважали модель здібностей надмірно зосередженою на

інтелектуальній і аналітичній роботі з емоціями, не залишаючи простору для застосування особистісного досвіду і відчуттів за межами цілеспрямованих розумових процесів [20].

Незважаючи на критику, автори моделі пропонували розглядати емоційний інтелект як сукупність чотирьох взаємозалежних рівнів, що складаються з відповідних когнітивних вмінь [48]:

- **Сприйняття емоцій** інших осіб за допомогою розпізнавання характерних ознак їхньої мови тіла, інтонації та голосу, міміки, жестів, тощо. До цієї категорії, в тому числі, відноситься і здатність до ідентифікації та розуміння своїх особистих емоційних проявів. Саме це вміння прийнято називати основою емоційного інтелекту, адже недостатній рівень розвитку суттєво ускладнює можливість повноцінної міжособистісної та соціальної взаємодії через труднощі сприйняття емоцій та почуттів, які транслює співрозмовник.

- **Емоційного розуміння** більш складних емоцій та пов'язаних з ними ситуацій. Попри те, що зазвичай люди можуть не докладаючи значних зусиль ідентифікувати поширені та звичні відображення емоцій, та все ж набагато важче точно і систематично трактувати всі пов'язані з емоціями нюанси комплексних міжособистісних стосунків. Автори даної моделі зазначають, що з такою ситуацією зазвичай стикаються особи, що зазвичай нехтують рефлексією та власними емоціями.

- **Регулювання емоцій** як наявність чи відсутність практичної здатності до управління власними та чужими емоціями. В контексті даної моделі, найвищий рівень розвитку такої здібності визначається вмінням особи з високим рівнем емоційного інтелекту використати переваги даного явища задля впливу на несприятливу ситуацію з метою її зміни і подальшого покращення. Відповідне емоційне регулювання визначається авторами як дієвий інструмент позитивного впливу у багатьох напрямках діяльності людини, де компетентна особа (наприклад керівник) може сприяти вирішенню емоційних проблем підлеглих

завдяки створенню сприятливого для цього емоційного клімату на основі підтримки, мотивування, конкуренції, тощо [16].

- **Застосування емоцій** як джерела інформації для прийняття рішень. У тих ситуаціях, де прояви емоцій здатні безпосередньо вплинути на перебіг подій – правильне розуміння ситуації в контексті її емоційного забарвлення дозволяє більш ефективно вибудовувати взаємодію, яка призведе до очікуваного результату.

Прихильники даної моделі стверджують, що вказані здібності можна розвинути завдяки цілеспрямованим тренуванням незалежно від початкових показників. Цей підхід зробив «модель здібностей» привабливою для навчальних закладів і підприємств які намагаються займатись розвитком відповідних професійних (зокрема управлінських) та соціальних навичок [34].

Таким чином, дана модель приділяє багато уваги покращенню навичок емоційного інтелекту та визначення їхнього впливу на продуктивність особи у численних сферах її діяльності. Однак, емоційний інтелект тут відповідає радше за набір функцій пов'язаних з опрацюванням інформації яка міститься в емоціях. На думку критиків, такий підхід применшує функціональність і роль емоційного інтелекту до рівня опрацювання специфічної інформації. Окрім того, чимало критики на адресу цієї моделі стосується в тому числі й відсутності валідних методів визначення конкретних результатів які емпірично підтверджували би ефективність впливу її компонентів. В контексті такого підходу доволі поширеним методом діагностики вказаних здібностей слугує розв'язування респондентами спеціальних задач які частково базуються на класичних IQ тестах, адже в межах даної моделі емоційний інтелект розглядається як основний. Різноманітні елементи запропонованих задач спрямовані на перевірку кожного з чотирьох різновидів здібностей описаних вище. В результаті, науковці отримують перелік відповідей оцінювання яких здійснюється по принципу консенсусу і подальшого порівняння із спектром загальноприйнятих шаблонів вирішення поставленої проблематики. Через це, такий підхід не дозволяє об'єктивно оцінити отримані дані.

Наступна модель, диспозиційна, хоч і не входить до числа найбільш поширених, проте варто розглянути її як одного з головних антиподів моделі здібностей. Автори даної моделі, К.В. Петрідес та Е. Фернхем у своїй моделі запропонували суттєво відмінне бачення емоційного інтелекту: замість прагматичного підходу характерного для попередньої моделі, тут орієнтування відбувається передусім на сприйняття особою своїх емоцій і оцінку нею власних відповідних здібностей. Цей аспект, як стверджують автори, впливає на поведінку людини і відображається у її здатності сприймати, осмислювати та розуміти емоційні та поведінкові прояви інших. Тобто, диспозиційна модель базується навколо переконання, що індивід який може ідентифікувати і використовувати емоції з урахуванням власних особистісних якостей – може вважатись достатньо підготовленим для аналогічної взаємодії з оточуючими. Відповідно, емоційний інтелект особи базується на емоційній самоефективності, функціонування якої цілком залежить від індивідуального сприйняття і не покладається на об'єктивні виміри чи показники. Втім, це негативно впливає на можливість проведення будь-яких досліджень пов'язаних з вимірюванням конкретних результатів які могли би засвідчити наслідки застосування такого підходу на практиці, підтвердивши чи спростувавши його ефективність [49].

Окрім описаних вище, помітною популярністю серед науковців користуються також змішані моделі, де емоційний інтелект пояснюється як поєднання особистісних властивостей індивіда та його розумових здібностей. Яскравим представником даного типу слугує модель компетенцій за авторством Р. Бар-Она, де емоційний інтелект трактується саме як сукупність пов'язаних між собою компетенцій (соціальних, емоційних, тощо), які зумовлюють покращення соціальної взаємодії і міжособистісних стосунків, розуміння і вираження емоцій та навіть самоконтролю у стресових ситуаціях [40]. Згідно з Р. Бар-Оном, можна виділити декілька ключових індикаторів емоційного інтелекту та соціальної компетенції:

- Міжособистісна взаємодія базується на емпатії та принципах соціальної відповідальності.

- Усвідомленість і розуміння наявних емоцій, почуттів чи потреб та активні спроби самоактуалізації.

- Здатність вирішувати складні проблеми не втрачаючи самоконтроль та не вдаючись до імпульсивних реакцій.

- Використання емоцій як конструктивного елементу для досягнення мети.

- Гнучкість та позитивне мислення.

Відповідно до даної моделі, бути соціально і емоційно компетентним означає вміти завдяки розумінню емоційної основи своїх чи чужих поведінкових актів, а також недеструктивному вираженню думок та почуттів - справлятися з повсякденними проблемами, вимогами, тиском та іншими викликами оточення [10]. Тому вважається, що правильне практичне застосування головних принципів даної моделі допомагає покращити академічну чи кар'єрну результативність і сприятливо впливає на емоційний стан людини, її особистісні властивості та благополуччя загалом [31].

Схожі ідеї прослідковуються в межах іншої популярної моделі, яку створив Д. Гоулман. Його модель ефективності гармонійно поєднує в собі низку головних особливостей попередніх підходів, доповнюючи їх та намагаючись враховувати, виправляти чи пояснювати найбільші їхні недоліки. Емоційний інтелект, зазначає Гоулман, може виявитись для людини навіть важливішим за традиційний, адже саме він лежить в основі п'яти важливих сфер, що безпосередньо відповідають за здатність особи досягати персональної і професійної результативності: саморегуляції, самосвідомості, соціальних навичок, мотивації і емпатії. Більш детально їхню роль та значення представлено у таблиці нижче:

Таблиця 1.2

Ключові сфери впливу емоційного інтелекту за Д. Гоулманом

Сфера	Вплив
--------------	--------------

Самосвідомість	Сфера самосвідомості може вважатись найбільш тісно пов'язаною з емоційним інтелектом, оскільки її функціонування забезпечує здатність людей ідентифікувати власні емоції та опрацьовувати їх, розуміти свої чесноти і недоліки, прагнення, ціннісну систему, тощо [30]. Розвинена самосвідомість виступає запорукою здорового самоприйняття та розуміння власного впливу на навколишніх осіб та взаємодію з ними. Низка інших сфер також покладаються на окремі механізми самосвідомості як провідне джерело норм поведінки при виникненні нестандартних ситуацій що потребують емоційної компетенції [22].
Саморегуляція	До складу цієї сфери входять компетенції пов'язані з самоконтролем, адаптивністю, надійністю та інновативністю. Саморегуляція дозволяє взяти під контроль чи перенаправити настрої та імпульси які за інших обставин могли стати деструктивними. Особи з хорошою саморегуляцією не схильні до передчасних чи стереотипних суджень та зазвичай обдумують ситуацію перед початком активних дій. Тому, ефективний самоконтроль дозволяє суттєво зменшити стресогенний вплив непередбачуваних ситуацій і обставин.
Соціальні навички	Сюди відносяться компетенції які стосуються управління міжособистісними стосунками і зв'язками. До їхнього числа належать комунікативні здібності, керування конфліктами ситуаціями, лідерські якості та кооперація, формування стійких міжособистісних чи професійних відносин, тощо. Соціально компетентні особи можуть вдало керувати робочими групами і командами, усуваючи конфлікти і налаштовуючи учасників на продуктивну професійну взаємодію [6].
Мотивація	Дана сфера відображає низку емоційних спрямувань і настанов, що мають на меті полегшення процесів діяльності пов'язаних з досягненням певних цілей чи формуванням

	нових на основі існуючих потреб [33]. Характерними ознаками даної сфери є стійке прагнення до успіху, відданість, дисциплінованість та наполегливість навіть на тлі невдач чи несприятливих обставин.
Емпатія	Емпатія сприяє сприйняттю актуального емоційного стану інших людей та усвідомленню мотивів їхньої поведінки у відповідності до таких станів. Тому, дана компетенція містить навички які дозволяють розпізнавати навіть приховані чи неочевидні емоції і почуття осіб, сприяючи побудові стосунків, комунікації, а також наданню ефективної допомоги чи підтримки у випадку необхідності [8].

Всі описані у таблиці сфери є взаємопов'язаними і безпосередньо впливають одна на одну, адже наявність покращень однієї з них може сприятливо відображатись на навичках іншої та робити свій внесок до загального рівня емоційного інтелекту особи. Здібності з яких складаються дані сфери Д. Гоулман не пов'язує з вродженими рисами і розглядає як набуті, додатково підкреслюючи можливість їхнього розвитку та вдосконалення. Окрім того, науковець виділяє два види компетенції таких здібностей: особистісний та соціальний. Перший вид стосується власного емоційного контролю, а другий – взаємодії з оточуючими і проявами їхніх емоцій. Оскільки у своїй моделі Д. Гоулман чітко та зрозуміло пояснив як структуру та роль емоційного інтелекту, так і способи його застосування – це закономірно зацікавило чимало корпорацій, які надалі вирішили використовувати принципи даної моделі як основу для розвитку лідерських якостей і емоційної компетенції керівного персоналу.

Таким чином поява описаних вище моделей емоційного інтелекту вплинула не лише на розвиток галузей які вирішили застосовувати дані підходи у своїй діяльності, а й сприяла популяризації даного явища в суспільстві [45]. Попри те, що кожна описана модель фокусується на конкретних аспектах

емоційного інтелекту, всі вони у тій, чи іншій мірі базуються на фундаментальній особливості даного явища: усвідомленні та регуляції власних і чужих емоцій. Кожна з них у свій спосіб відображає певний концепт пов'язаний з конструктивним і позитивним використанням емоцій задля покращення багатьох аспектів життя та діяльності, тому навіть попри труднощі вимірювання [42] конкретних результатів – більшість позитивних змін цілком справедливо, на нашу думку, пов'язували саме з перевагами застосування емоційного інтелекту в повсякденному житті [37].

1.3. Емоції та їхні прояви як основа функціонування явища емоційного інтелекту

Відомо, що опираючись на вказані моделі, поняття «емоційний інтелект» можна умовно поділити на чотири рівноцінно важливі складові: сприймання емоцій, їхнє усвідомлення, використання та управління. Кожна з них задіяна у низці унікальних процесів без здійснення яких функціонування даного явища буде обмеженим чи взагалі неможливим, проте кожна зазначена вище складова безпосередньо базується на розумінні принципів функціонування емоцій, тому в межах даної наукової роботи варто більш детально розглянути емоції як явище в контексті їхньої взаємодії з емоційним інтелектом.

На ранніх етапах вивчення, науковці описували емоції зосереджуючи увагу передусім на їхній здатності викликати своєрідні фізіологічні реакції індивіда: тобто як певний, своєрідний стан організму, який внутрішньо проявляється у вигляді почуттів особи, а зовнішньо – її специфічними м'язовими і секреторними реакціями. Трохи згодом, завдяки зусиллям Дж. Морріса, з'явилося більш повне трактування, де емоція вважається комплексним афективним досвідом, який включає в себе різноманітні психологічні зміни і може виражатись у вигляді реалізації характерних поведінкових патернів. Емоція в даному контексті розглядається як своєрідне джерело важливих відомостей щодо оточення (навколишніх осіб, середовища,

тощо) особи, а не просто як специфічна реакція на певні події. Тому в межах психологічної науки емоції почали описувати як викликаний певним стимулом послідовний ланцюг пов'язаних між собою подій, внаслідок яких можуть виникати різноманітні психологічні зміни, почуття, внутрішнє спонукання до здійснення цілеспрямованих дій, тощо.

У таких тлумаченнях чітко відображається актуальний погляд наукової спільноти на роль емоцій та їхні ключові функції в житті індивіда [47], але у поєднанні з розумним і осмисленим використанням наявної в них інформації особа може важливу перевагу в умовах конкуренції сучасного світу, де її технічні та професійні знання і навички можуть обмежуватись нездатністю впоратись з деструктивним впливом тривожності, розчарувань, міжособистісних конфліктів чи невдалих робочих стосунків. Відповідно, у контексті явища емоційного інтелекту, емоції можна розглядати як індикатори важливих відомостей щодо оточення (навколишніх осіб, середовища, тощо) чи стану особи у вигляді специфічних зовнішніх та внутрішніх реакція на певні події.

Отже, доцільно стверджувати, що функціонування емоційного інтелекту, зокрема сприйняття та розпізнавання емоційних проявів, базується на їхній особливій здатності впливати на зовнішні чи внутрішні процеси індивіда [27]. В контексті емоційних станів і проявів, події які відбуваються з особою можуть сприйматись нею як позитивні, негативні, чи такі що вимагають адаптації [50]. Залежно від індивідуальних особливостей сприйняття подій, деякі пов'язані з ними емоції можуть бути як бажаними і очікуваними, так і навпаки – викликати тривожність та спонукати до уникнення, зумовлюючи розмаїття можливих специфічних реакцій, які сигналізують про вплив конкретної ситуації на людину [5]. Незалежно від позитивного чи негативного емоційного забарвлення, такі випадки нерідко супроводжуються надмірною інтенсивністю прояву, вимагаючи певних зусиль і компетентності в сфері емоційного інтелекту щоб правильним чином опанувати свої емоції та ситуацію. Одним з перших індикаторів появи інтенсивних емоцій та їхнього впливу вважаються

фізіологічні реакції, котрі виникають у відповідь на певний подразник. Прикладом цього процесу може слугувати емоційне реагування людини на небезпеку: при виникненні загрози серцевий ритм збільшується, пришвидшується дихання, потовиділення стає інтенсивнішим, а процеси мислення менш усвідомленими, спонукаючи врешті до певних дій, наприклад втечі [32]. На цьому етапі людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна розпізнати, що емоційним процесом вплив якого вона відчувала був страх. Така ситуація яскраво демонструє, чому у новітніх дослідженнях прийнято виділяти стресостійкість як одну з важливих переваг емоційного інтелекту [17], адже здатність даного явища позитивно впливати на емоційну компетентність та врівноваженість може сприяти покращенню прогностичної здатності потенційних реакцій особи на складні чи стресові епізоди (як власні, так і чужі). Відповідно, поведінка в таких моментах стає наближеною до оптимальної в умовах конкретної ситуації та дозволяє вирішувати комплексні чи нестандартні проблеми [38]. Особливо важливою ця навичка виявилась у військовій сфері, де емоційний інтелект розцінюється як один з найважливіших активів і сприяє досягненню успіху при виконанні завдань [9].

Окрім трактування фізіологічних реакцій, емоційний інтелект покладається на ідентифікацію почуттів чи настрою на основі поведінкових реакцій індивіда. Навіть попри те, що почуття базуються на емоціях і в деяких випадках ці поняття можуть здаватись тотожними – дані явища мають низку важливих відмінностей, розуміння яких є запорукою ефективної регуляції та самоусвідомлення [55]. Тому, незважаючи на певну схожість, емоції і почуття не варто плутати, адже почуттями вважається особистий емоційний досвід людини, переживання чи особливе сприйняття конкретної емоції. Коли трапляється певна значима подія – спершу, незалежно від нашого усвідомлення, на фізичному рівні виникає автоматична реакція яка і є емоцією, котра надалі усвідомлюється і оцінюється перетворюючись у почуття. Ще одне концептуально доволі близьке до емоцій поняття це настрій. Попри певну схожість, на відміну від більш інтенсивних але короткотривалих емоцій для

виникнення яких час від часу потрібен певний стимул, настрій вирізняється своєю винятковою тривалістю (найчастіше протягом декількох днів) та відсутністю необхідності постійно асоціюватись з конкретними подіями. Поки емоції потребують чіткої направленості на когось чи щось (роздратування через невдачу, або злість на когось), зміни настрою можуть траплятись навіть без помітної на то причини. Втім, настрій є одним з вкрай важливих компонентів котрі безпосередньо впливають на дії та поведінку людини, що позначається навіть на її бажанні взаємодіяти з соціумом [53]. Відповідно, при наявності високого рівня емоційного інтелекту, ефективна регуляція людиною власних чи чужих почуттів або настрою базується на усвідомленні емоційних станів і здатності здійснювати узагальнення та робити висновки на основі доречності відповідних реакцій чи поведінкових актів в умовах конкретної ситуації.

Тож, в контексті вивчення емоційного інтелекту можна виділити низку важливих для даної роботи принципів функціонування емоцій.

1. Емоції дозволяють отримувати корисну інформацію яка стосується відомостей про навколишній світ та оточення конкретної людини.

2. В процесі прийняття рішень варто враховувати вплив актуальних емоцій, оскільки можуть суттєво вплинути на кінцевий результат. Наприклад, згідно з дослідженням Шварца і Рейнхардта [54], коли люди перебувають у менш позитивному чи навіть негативному настрої – їхнє сприйняття інформації стає більш об'єктивним і точним аніж в оптимістичному, гарному настрої.

3. Емоції можна спробувати ігнорувати чи заперечувати намагаючись уникнути їхнього впливу, проте ефективність такого підходу буде мінімальною (особливо в довготривалій перспективі). Подавлення чи приховування емоцій також вимагає значних витрат зусиль, стаючи причиною стресу і відчутного негативного впливу на загальну здатність особи до повноцінної життєдіяльності [13], тому емоційний інтелект залишається найбільш дієвим інструментом для роботи з емоціями незалежно від обставин чи ситуації, дозволяючи використовувати їх перетворивши з перешкоди на каталізатор розвитку і конструктивних змін [56].

4. Зовнішні прояви емоцій виступають одним з ключових елементів для розуміння і аналізу фактичного стану інших людей [11]. Завдяки їм розвинений емоційний інтелект дозволяє помічати навіть спроби інших людей приховати їхні актуальні емоції. У таких випадках помітними будуть навіть незначні чи швидкоплинні індикатори таких спроб, дозволяючи розпізнати, наприклад, фальшиву посмішку через відсутність звичних мімічних проявів при щирому прояві такої емоції.

Також варто розуміти, що робота з інформацією яка передається в емоціях у вигляді відповідної поведінки буде залежати не лише від рівня емоційного інтелекту особи, а й додаткових обставин. Загальний контекст ситуації, розуміння наслідків певних дій, культурні особливості, суб'єкт з яким відбувається взаємодія, тощо – кожен з цих елементів може ставати причиною незвичних і незрозумілих реакцій як самої людини, так і оточуючих [18]. Саме тому, в умовах надзвичайної варіативності можливих ситуацій та подій сучасного соціокультурного середовища, значимість емоційного інтелекту в житті людини та необхідність цілеспрямованого розвитку відповідних здібностей спонукає до появи нових методів ефективного застосування особливостей даного явища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ТА СПОСОБІВ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ

2.1. Опис вибірки та методик, що застосовуються у дослідженні

У цьому розділі ми представимо результати нашого емпіричного дослідження, проведеного відповідно до мети та теми роботи для перевірки її гіпотези.

Вибіркою у дослідженні стали студенти – майбутні психологи молодших (1, 2) курсів навчання у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича ($n =$), переважно дівчата.

У процесі дослідження були використані такі методики:

- методика «Емоційний інтелект» Н. Холла;
- методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, С. Фолкман, в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої;
- методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Х.Келлермана, Х.Конте, в адаптації Л.Р. Гребеннікова, Є.С. Романова;
- аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався завдяки описовій статистиці (відсотки, середні) та комп'ютерного кореляційного аналізу за Ч.Пірсоном.

Охарактеризуємо коротко методики нашого дослідження.

Методика «Емоційний інтелект» Н.Холла

Методика «Емоційний інтелект» Н.Холла (Test EQ) використовується для діагностики емоційного інтелекту людини, її сприйняття емоцій і ставлення до них, а також його складові: емоційну усвідомленість, вміння керувати власними

емоціями, здатність до самоконтролю емоцій, емпатію, вміння керувати емоціями інших людей, впливаючи на них.

Ця методика складається з 30 тверджень, відповідність змісту яких самосприйняттю респондентів їм потрібно оцінити, використовуючи розширену шкалу від «повністю незгодний» (оцінюється -3 балами) до «цілком згодний» (+3 бали).

Так само коротко охарактеризуємо окремі складові емоційного інтелекту людини.

1. Емоційна усвідомленість полягає у розумінні / усвідомленні людиною своїх емоцій, здатності помітити, коли вона їх переживає, розширенні своїх знань про різні емоції та їх прояви, адекватне сприйняття власного емоційного стану.

2. Керування власними емоціями проявляється в емоційній гнучкості людини, її здатності управляти своїми проявами емоцій, зокрема, справлятися з негативними емоціями.

3. Самоконтроль – це здатність людини керувати своєю поведінкою, що є наслідком розвиненого уміння це робити.

4. Емпатія трактується як сприйнятливність людини до емоцій і переживань інших людей, співчуття та співпереживання їм, внутрішня готовність підтримати іншу людину, допомогти їй.

5. Керування емоціями інших людей означає, що людина вміє розуміти, які емоції переживає інша людина та здатна впливати на їх перебіг і, відповідно, на поведінку іншої людини.

Результати респондентів підраховуються за ключем до методики, причому можна визначити як рівні прояву загального показника розвитку емоційного інтелекту особистості, так і рівні розвитку окремих його складових.

За показниками окремих складових емоційного інтелекту:

- до 7 балів включно – відповідає низькому рівню прояву певного показника;

- 8-13 балів – середньому рівню;
- 14 і більше балів – високому рівневі показника.

За інтегральним показником розвиненості емоційного інтелекту досліджуваного:

- до 39 балів включно – ознака прояву низького рівня емоційного інтелекту;
- 40-69 балів – відповідають середньому рівню прояву емоційного інтелекту опитаного;
- 70 і більше балів – свідчать про високий рівень розвитку емоційного інтелекту респондента.

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, С. Фолкман

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, С. Фолкман створена у 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою в 2004 році, призначена для діагностики копінг-механізмів, якими людина може, використовуючи їх, подолати стресові та важкі життєві ситуації. Методика визначає прояви в респондентів восьми копінгів: 1) втеча-уникання; 2) дистанціювання; 3) конфронтаційного; 4) планування вирішення проблеми; 5) пошук соціальної підтримки; 6) позитивна переоцінка; 7) прийняття відповідальності та 8) самоконтроль, - використовуючи для цього 50 окремих тверджень.

Досліджувані отримували інструкцію оцінити, який тип поведінки із запропонованих методикою вони оберуть, опинившись у скрутній ситуації, використовуються оцінки від 0 – категорично «ні», до 3 балів – «ймовірно так».

Результати за цією методикою підраховуються відповідно до ключа до неї. При цьому визначається кількість балів, набрана респондентом за кожним копінгом і те, яка з копінг-стратегій використовується ним частіше від решти у складній / стресовій ситуації.

Опишемо коротко значення цих копінг-стратегій:

1. Втеча-уникання – це психологічна втеча від вирішення проблеми шляхом її заперечення, відволікання від неї тощо, за акцентування інфантильної поведінки людини.
2. Дистанціювання проявляється як зменшення рівня емоційної залученості людини до проблеми, зменшення її значимості для людини у різний спосіб.
3. Конфронтаційний копінг полягає у вирішенні проблеми чи подоланні стресової ситуації за рахунок вияву активного опору труднощам, відстоювання себе та своїх позицій / переконань.
4. Планування вирішення проблеми – це цілеспрямований аналіз ситуації, що склалася, вибір типу поведінки, адекватного щодо неї, підбір відповідних стратегій розв'язання проблеми, планування її вирішення з опорою на минулий досвід людини.
5. Пошук соціальної підтримки трактується як спроба залучити зовнішню підтримку для вирішення проблемної ситуації, отримати в такий спосіб нову, потрібну інформацію, орієнтуватися на розуміння ситуації іншими людьми та їх допомогу.
6. Позитивна переоцінка проблемної ситуації – це переосмислення проблеми в позитивному напрямку, розуміння її як можливого стимулу для саморозвитку особистості, тлумачення проблемної ситуації в контексті життя особистості.
7. Прийняття на себе відповідальності полягає у розумінні та визнанні людиною своєї відповідальності за розвиток ситуації, самокритичне ставлення до себе, відчуття невдоволення собою.
8. Використання самоконтролю проявляється у цілеспрямованому подавленні негативних емоційних переживань та негативного реагування на проблему, прояву самовладання і здатності контролювати свою поведінку, не допускаючи впливу на її перебіг негативних емоцій.

**Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика,
Х.Келлермана, Х.Конте**

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) створена Р. Плутчиком, Х.Келлерманом, Х.Конте у 1973 році на основі теорії емоцій Р. Плутчика, адаптована Л.Р. Гребенніковим, Є.С. Романовою, призначена для діагностики психологічних захисних механізмів, які використовують досліджувані у важких стресових чи психотравмуючих життєвих ситуаціях, оскільки вони допомагають їм зберегти чи відновити психологічну рівновагу та відносно стабільне уявлення про світ навколо.

Методика складається з 97 тверджень, відповідність яких поведінці опитуваних у складних ситуаціях їм потрібно оцінити. Тобто оцінка тверджень за цією методикою – «так» або «ні».

Методика діагностує такі захисні механізми:

- 1) заперечення – це схильність людини заперечувати психотравмуючу ситуацію чи обставини, які, будучи очевидними для інших людей, не приймаються людиною, яка не визнає їх реальність;
- 2) витіснення – це перенесення у несвідоме тривожних подій і обставин, при цьому зовні переживання цих подій може проявлятися у вигляді невмотивованої тривоги;
- 3) регресія – перехід на більш ранні етапи розвитку Я особистості, що супроводжується концентрацією на вирішенні найпростіших завдань замість складних і реальних;
- 4) компенсація – проявляється у тому, що реальний недолік чи негативне переживання замінюється іншим, позитивним за характером у результаті фантазування людини чи присвоєння нею переваг і властивостей іншої особи;
- 5) проекція – приписування іншим, оточуючим, почуттів, якостей і думок людини, локалізація ззовні того, що людина не приймає, що не схильна вважати власним;
- 6) заміщення – це усунення негативних емоційних переживань, їх

переорієнтація на більш доступні та безпечні об'єкти; розрядка у такий спосіб негативних емоцій;

7) інтелектуалізація – раціональний спосіб подолання проблеми, що полягає у використанні логічних і абстрактних аргументів для подолання стресової ситуації;

8) реактивні утворення – перебільшений розвиток і прояв емоцій, бажань, схильностей, прагнень людини протилежних у її розумінні за змістом тим, що вважаються соціально чи морально неприйнятними, або ж не приймаються самою людиною.

2.2. Аналіз даних і результатів емпіричного дослідження

Наше дослідження проходило у кілька етапів:

- аналіз наукової психологічної літератури за проблемою дослідження;
- виявлення мало дослідженої частини проблеми, формулювання гіпотези роботи;
- підбір методик для проведення власного дослідження та перевірки гіпотези роботи;
- аналіз результатів методик, що відбувався у кілька етапів.

На першому етапі аналізу результатів застосування методик ми представимо методику Н. Холла, яка призначена для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту респондента та складових емоційного інтелекту: емоційної усвідомленості, вміння керувати власними емоціями, здатності до самоконтролю емоцій, емпатії, вміння керувати емоціями інших людей, впливаючи на них.

Отримані за цією методикою дані ми занесли до таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати досліджуваних

за методикою діагностики емоційного інтелекту

№	ЕІ	ЕУ	КЕ	См	Ем	КЕІ	№	ЕІ	ЕУ	КЕ	См	Ем	КЕІ
1	3	2	3	6	1	1	17	7	11	-8	-2	8	-2
2	19	4	2	3	4	4	18	23	8	3	1	9	2
3	18	-7	4	8	3	-5	19	38	9	0	9	8	12
4	50	16	0	12	17	5	20	25	7	2	8	0	8
5	51	16	0	12	11	12	21	31	14	5	2	9	11
6	29	13	3	11	0	2	22	29	9	1	4	11	6
7	15	6	2	1	4	6	23	20	1	10	6	2	3
8	60	11	4	16	13	16	24	37	6	7	8	8	8
9	20	7	5	9	6	3	25	4	4	14	2	4	4
10	13	3	2	1	7	8	26	34	3	6	8	10	7
11	12	9	2	8	12	11	27	53	16	0	14	14	9
12	6	5	10	3	8	0	28	39	4	5	9	9	12
13	16	12	13	3	2	2	29	35	13	2	7	8	5
14	51	6	7	12	11	15	30	11	10	12	1	4	8
15	36	10	1	5	11	9	31	43	12	2	13	7	13
16	60	11	7	14	15	13	32	3	12	-11	-2	7	3
							середні	27,84	8,22	3,59	6,63	7,59	6,59
								ЕІ	ЕУ	КЕ	См	Ем	КЕІ

***Примітка. ЕІ, ЕУ, КЕ, См, Ем, КЕІ – скорочені складові цієї методики, відповідно: емоційний інтелект, емоційна усвідомленість, вміння керувати власними емоціями, здатність до самоконтролю емоцій, емпатія, вміння керувати емоціями інших людей, впливаючи на них.

Аналіз показників, представлених у таблиці, дозволяє прийти до висновку, що за середніми показниками, емоційний інтелект досліджуваної вибірки розвинений недостатньо, оскільки середній інтегральний показник – 27,84 балів, відповідає низькому рівню прояву показника емоційного інтелекту.

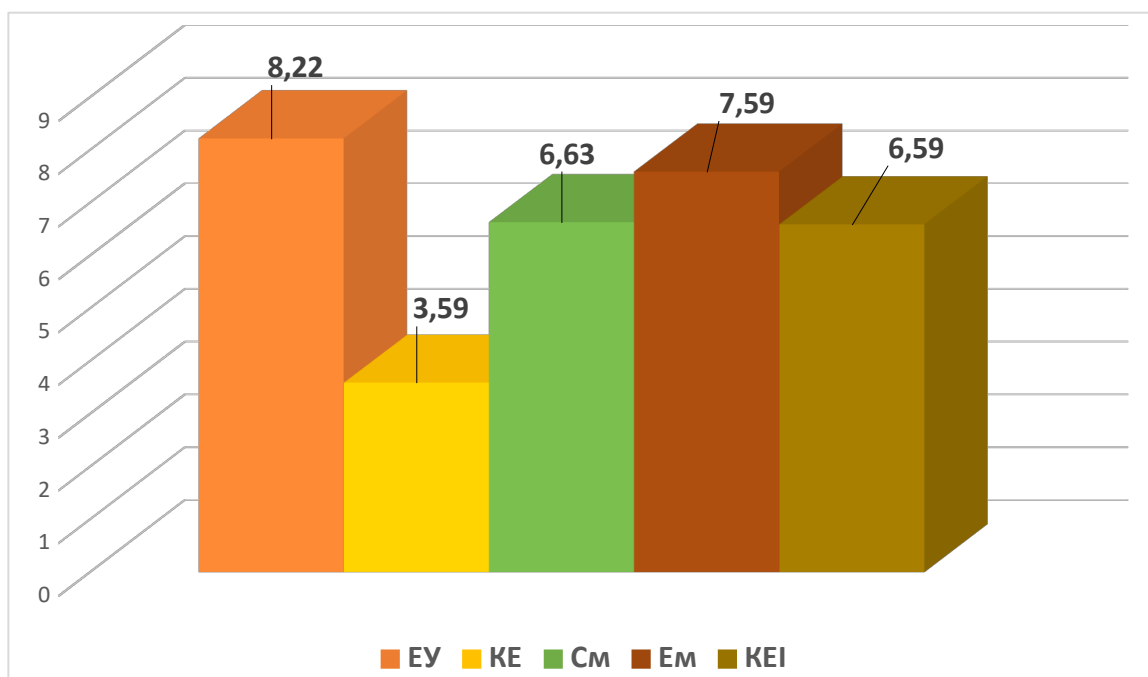
Серед складових емоційного інтелекту, оскільки для оцінки кожної з них в методиці відведено порівну тверджень для оцінки (шість), очевидно переважає

показник емоційної усвідомленості респондентами своїх емоцій (середня – 8,22 балів).

Другу позицію за цією методикою займає показник емпатії, де середня складає 7,59 балів. Зазначимо, що тільки ці два компоненти емоційного інтелекту проявляються у досліджуваній вибірці на середньому рівні розвитку, тоді як решта складових емоційного інтелекту перебувають на низькому рівні розвиненості у респондентів. Проте найменш розвиненим у досліджуваній вибірці виявився показник здатності респондентів керувати власними емоціями (середня – найменша, лише 3,59 балів). Тобто розуміти свої емоції виявилось для досліджуваних простіше, ніж навчитися керувати їх проявом.

Здатність до самомотивування та до керування емоціями інших людей, впливаючи на них, у досліджуваній вибірці розвинена приблизно на однаковому рівні, про що свідчить схожість середніх показників за цими складовими емоційного інтелекту (більше 6,5 балів, що дещо менше від середнього рівня прояву показника).

Наочно ми представили середні показники складових емоційного інтелекту у такий спосіб:



***Примітка. ЕУ, КЕ, СМ, ЕМ, КЕІ – скорочені складові цієї методики, відповідно: емоційна усвідомленість, вміння керувати власними емоціями, здатність до самоконтролю емоцій, емпатія, вміння керувати емоціями інших людей, впливаючи на них.

Рис. 2.1. Середні показники складових емоційного інтелекту

Наступними ми проаналізуємо рівні прояву показників емоційного інтелекту опитуваних та інтегрального його показника, для чого спочатку представимо результати за рівнями показників у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні прояву показників емоційного інтелекту

рівні		показники					
		ЕІ	ЕУ	КЕ	СМ	ЕМ	КЕІ
низький	<i>кількість</i>	25	14	26	16	14	17
	<i>відсоток</i>	78,125	43,75	81,25	50	43,75	53,125
середній	<i>кількість</i>	7	14	5	13	15	13
	<i>відсоток</i>	21,875	43,75	15,625	40,625	46,875	40,625
високий	<i>кількість</i>	-	4	1	3	3	2
	<i>відсоток</i>	-	12,5	3,125	9,375	9,375	6,25

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, свідчить, що показник інтегрального рівня емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці розподілився непропорційно, виявляючи лише два рівні прояву цього показника. Так, у 78,125 % респондентів виявлено низький рівень розвитку емоційного інтелекту (що, до речі, узгоджується із середнім його показником), у решти, 21,875 %, тобто п'ятої частини опитаних, - середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Порівняння рівнів прояву різних складових емоційного інтелекту виявляє, що дещо сильніше за решту (проте, об'єктивно недостатньо) у досліджуваній вибірці розвинені такі показники емоційного інтелекту, як емоційна усвідомленість та емпатія, де показників низького рівня показників порівняно менше – по 43,75 % і присутній також високий рівень цих показників у окремих

респондентів: так, 12,5 % з них показали високий показник емоційної обізнаності, усвідомленості власних емоцій, і 9,375 % - так само високий показник розвитку емпатії.

Ще дві складові емоційного інтелекту розвинені у вибірці схоже: за показниками самотивації та керування емоціями іншої людини у 40,625 % опитаних – середній рівень прояву показників, тоді як високий виявлений у 9,375 % досліджуваних за показником самотивації та у 6,25 % респондентів за показником керування чужими емоціями.

На нашу думку, дещо гірша ситуація у вибірці з показником емоційного інтелекту «керування власними емоціями», де він на високому рівні розвинений лише в одного опитуваного (3,125 %), і явно домінує низький рівень цього показника у респондентів вибірки – у 81,25 %, що підтверджує висловлену вище думку, що досліджувані, розуміючи власні емоції, ще не навчилися ними керувати.

Наочно ми представили рівні прояву та розвитку емоційного інтелекту респондентів на круговій діаграмі нижче:

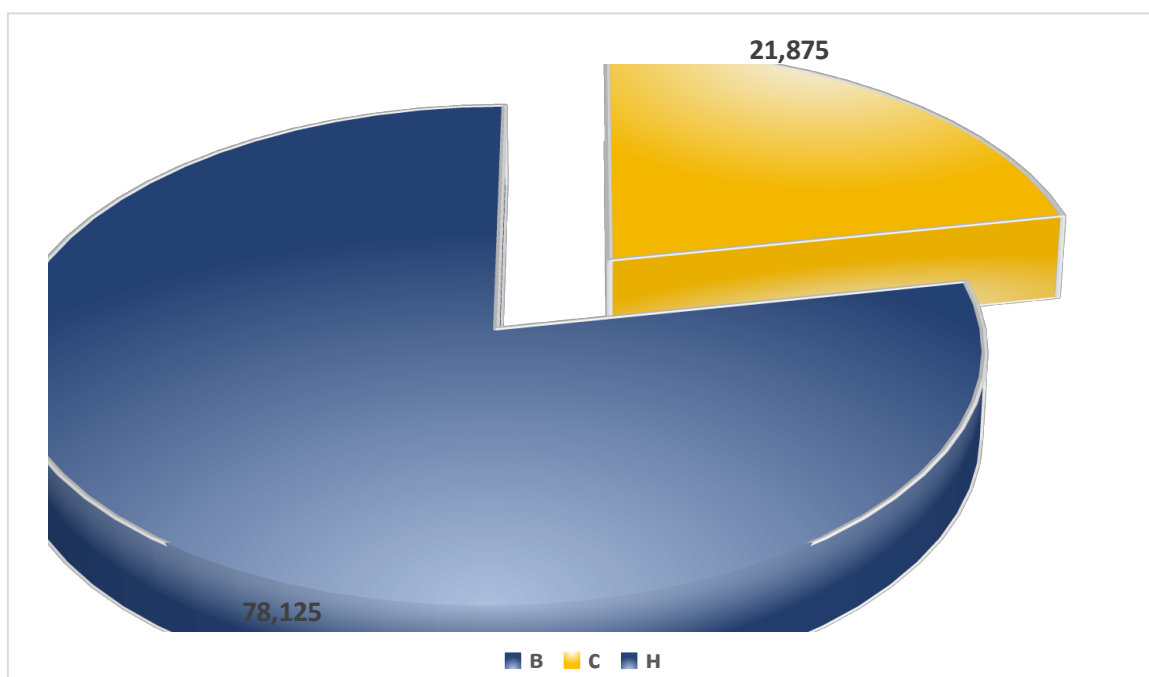


Рис.2.2. Рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних

На наступному етапі свого емпіричного дослідження ми використали методику Р.Лазаруса, С.Фолкман для діагностики копінг-стратегій, які

респонденти зазвичай використовують, потрапивши до стресової чи важкої життєвої ситуації. Зазначимо, що копінги за методикою визначаються у такому порядку: 1) конфронтаційний / адаптаційний копінг; 2) дистанціювання; 3) самоконтроль; 4) пошук соціальної підтримки; 5) прийняття відповідальності; 6) втеча-уникання проблеми; 7) планування вирішення проблеми; 8) позитивна переоцінка ситуації.

Досліджувані отримували інструкцію оцінити, який тип поведінки із запропонованих методикою вони оберуть, опинившись у скрутній ситуації, використовуються оцінки від 0 – категорично «ні», до 3 балів – «ймовірно так».

Отримані за цією методикою результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою «Копінг-стратегії»

Р. Лазаруса, С. Фолкман (у %)

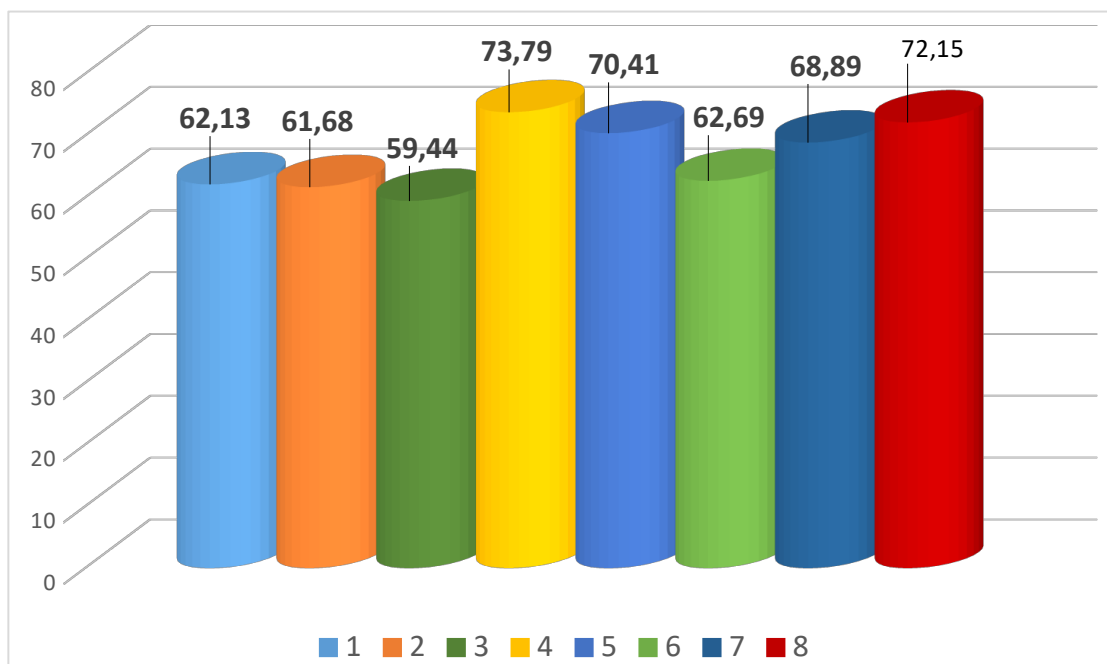
№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	50	38,89	38,89	72,22	72,22	76,13	75	47,62
2	83,33	83,33	50	72,22	66,67	66,67	66,67	83,71
3	79,17	50	66,67	61,11	66,67	61,9	75	66,67
4	75	72,22	72,22	100	44,44	85,71	91,67	95,24
5	50	66,67	83,33	94,44	94,44	90,48	91,67	61,9
6	48,83	66,67	50	66,67	33,33	71,43	83,33	76,19
7	70,83	72,22	55,55	83,33	61,11	57,14	83,33	85,71
8	37,5	27,8	44,44	83,33	72,22	76,19	58,33	61,9
9	70,83	72,22	72,22	83,33	72,22	61,9	58,33	61,9
10	53,33	55,56	33,33	55,56	50	47,62	58,33	61,9
11	75	66,67	61,11	66,67	88,89	90,48	66,67	57,14
12	54,17	38,89	50	61,11	66,67	38,1	46,67	57,14
13	75	66,67	44,44	72,22	50	76,19	83,33	76,19
14	33,33	38,89	55,56	66,67	44,44	52,38	41,67	47,62
15	87,5	66,67	72,22	66,67	77,78	61,9	66,67	61,9
16	75	66,67	55,56	77,78	83,33	61,9	66,67	52,38
17	70,83	72,22	61,11	50	61,11	61,9	91,67	71,43
18	91,67	77,78	44,44	50	50	57,14	75	85,71
19	27,78	44,44	33,33	44,44	66,67	50	57,14	71,43
20	62,5	55,56	72,22	72,22	72,22	61,9	83,33	71,43
21	61,11	55,56	61,11	54,17	95,24	33,33	66,67	95,24
22	33,33	72,22	54,17	100	95,24	27,8	66,67	72,22
23	55,56	61,11	61,11	27,8	87,5	95,24	44,44	54,17
24	87,5	87,5	87,5	87,5	87,5	72,22	75	100
25	72,22	54,17	27,8	100	0	87,5	33,33	61,11
26	54,17	87,5	55,56	75	27,8	61,11	61,11	66,67
27	44,44	72,22	87,5	87,5	100	95,24	61,11	66,67
28	54,17	66,67	72,22	100	95,24	27,8	72,22	75
29	44,44	55,56	95,24	66,67	100	7,14	61,11	95,24
30	66,67	33,33	66,67	95,24	95,24	75	75	72,22
31	55,56	72,22	55,56	72,22	75	61,11	72,22	95,24
32	87,5	55,56	61,11	95,24	100	55,56	95,24	100

середня	62,13344	61,67688	59,44344	73,79156	70,41219	62,69094	68,89375	72,15281
---------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

***Примітка. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 вгорі таблиці – позначення копінг-стратегій: 1) втеча-уникання проблеми; 2) дистанціювання; 3) конфронтаційний / адаптаційний копінг; 4) планування вирішення проблеми; 5) пошук соціальної підтримки; 6) позитивна переоцінка ситуації; 7) прийняття відповідальності; 8) самоконтроль.

Аналіз середніх показників прояву копінг-стратегій у досліджуваній вибірці, визначених за цією методикою, дає можливість зробити такі основні висновки:

- респонденти вибірки більше від решти схильні використовувати, опинившись у скрутній, стресовій ситуації, такі копінг-стратегії: планування вирішення проблеми (середня – 73,79 %), пошук соціальної підтримки (середній показник – 70,41 %), застосування самоконтролю (72,15 %) та прийняття відповідальності (середня – 68,89 %, дещо менше, ніж у попередніх копінгах);
- тоді як такі копінг-стратегії, як «втеча-уникання проблеми» (середня – 62,13 %), дистанціювання від проблеми (61,68 %) та «пошук соціальної підтримки» (середня – 62,69 %) використовуються досліджуваними дещо рідше / менше у стресовій ситуації;
- проте найрідше, порівняно з іншими копінгами, що дозволяють подолати проблемну ситуацію, опитувані цієї вибірки схильні застосовувати копінг-стратегію «конфронтаційний копінг», не прагнучи до подолання стресової ситуації за рахунок вияву активного опору труднощам, відстоювання себе та своїх позицій / переконань;
- наочно ми представили результати за цією методикою на такій діаграмі:



***Примітка. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 вгорі таблиці – позначення копінг-стратегій: 1) втеча-уникання проблеми; 2) дистанціювання; 3) конфронтаційний / адаптаційний копінг; 4) планування вирішення проблеми; 5) пошук соціальної підтримки; 6) позитивна переоцінка ситуації; 7) прийняття відповідальності; 8) самоконтроль.

Рис.2.2. Середні показники копінг-стратегій, які використовуються вибіркою (у %)

Останньою у своєму емпіричному дослідженні ми застосували методику «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Х.Келлермана, Х.Конте, в адаптації Л.Р. Гребеннікова, Є.С. Романова, призначену для діагностики психологічних захисних механізмів, які використовують респонденти, опинившись у складній життєвій ситуації чи перед важким вибором і труднощами, оскільки вони допомагають їм зберегти чи відновити психологічну рівновагу та відносно стабільне уявлення про світ навколо.

Методика складається з 97 тверджень, відповідність яких поведінці опитуваних у складних ситуаціях їм потрібно оцінити. Тобто оцінка тверджень за цією методикою – «так» або «ні».

Методика діагностує такі захисні механізми: 1) заперечення – це схильність людини заперечувати психотравмуючу ситуацію чи обставини, які, будучи очевидними для інших людей, не приймаються людиною, яка не визнає

їх реальність; 2) витіснення – це перенесення у несвідоме тривожних подій і обставин, при цьому зовні переживання цих подій може проявлятися у вигляді невмотивованої тривоги; 3) регресія – перехід на більш ранні етапи розвитку Я особистості, що супроводжується концентрацією на вирішенні найпростіших завдань замість складних і реальних; 4) компенсація – проявляється у тому, що реальний недолік чи негативне переживання замінюється іншим, позитивним за характером у результаті фантазування людини чи присвоєння нею переваг і властивостей іншої особи; 5) проекція – приписування іншим, оточуючим, почуттів, якостей і думок людини, локалізація ззовні того, що людина не приймає, що не схильна вважати власним; 6) заміщення – це усунення негативних емоційних переживань, їх переорієнтація на більш доступні та безпечні об'єкти; розрядка у такий спосіб негативних емоцій; 7) інтелектуалізація – раціональний спосіб подолання проблеми, що полягає у використанні логічних і абстрактних аргументів для подолання стресової ситуації; 8) реактивні утворення – перебільшений розвиток і прояв емоцій, бажань, схильностей, прагнень людини протилежних у її розумінні за змістом тим, що вважаються соціально чи морально неприйнятними, або ж не приймаються самою людиною.

Результати, які ми отримали за цією методикою, представлені у таблиці нижче.

Таблиця 2.4

**Результати досліджуваних за методикою «Індекс життєвого стилю»
(LSI) Р. Плутчика, Х.Келлермана, Х.Конте**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	К-ть
1	10	2	5	5	8	6	6	6	1
2	3	9	9	7	12	12	7	8	2
3	8	7	8	8	11	9	6	4	1
4	10	7	6	6	9	11	10	4	3
5	10	3	6	4	7	6	8	6	1
6	4	9	6	9	5	10	10	6	2
7	7	6	6	8	7	8	11	6	1
8	8	3	4	8	12	3	9	2	1
9	4	1	1	8	9	11	6	5	1
10	5	3	7	7	9	8	9	3	2
11	9	2	14	7	12	11	5	2	1
12	6	6	11	4	11	8	8	6	2

13	7	7	7	8	8	6	8	1	3
14	7	6	3	3	5	7	11	3	1
15	5	9	9	4	7	6	7	1	2
16	7	0	10	6	10	10	7	7	3
17	6	10	9	6	10	6	12	8	1
18	3	6	12	8	13	10	8	2	2
19	6	7	10	8	10	11	7	3	3
20	6	9	7	8	8	8	7	2	1
21	5	7	6	9	7	6	8	4	1
22	6	4	8	7	6	4	4	7	1
23	3	7	10	5	10	8	7	6	2
24	10	4	8	8	11	4	9	6	2
25	7	4	13	7	11	11	5	4	1
26	7	6	6	4	7	8	6	1	1
27	8	8	10	7	7	5	9	0	1
28	8	7	6	7	3	4	8	5	2
29	7	7	6	6	1	5	4	4	2
30	5	7	12	8	11	11	4	2	1
31	7	4	7	6	3	3	5	7	3
32	7	2	13	7	6	8	6	3	1
середня	6,59375	5,59375	7,96875	6,65625	8,3125	7,625	7,40625	4,1875	

***Примітка. Цифри 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 вгорі таблиці позначають психологічні захисні механізми: 1) заперечення, 2) витіснення, 3) регресію, 4) компенсацію, 5) проекцію, 6) заміщення, 7) інтелектуалізацію, 8) реактивні утворення.

Аналіз даних, представлених у цій таблиці та з урахуванням того, що на визначення кожного психологічного захисного механізму методикою відводиться різна кількість тверджень (від 10 до 17), показує, що респонденти досліджуваної вибірки, опинившись у психологічно чи фізично складній ситуації, звертаються переважно до таких психологічних захисних механізмів, як проекція (тут середня – 8,31 балів – найбільша), заміщення (7,625 балів відповідно) та компенсація (середній показник – 6,65 балів).

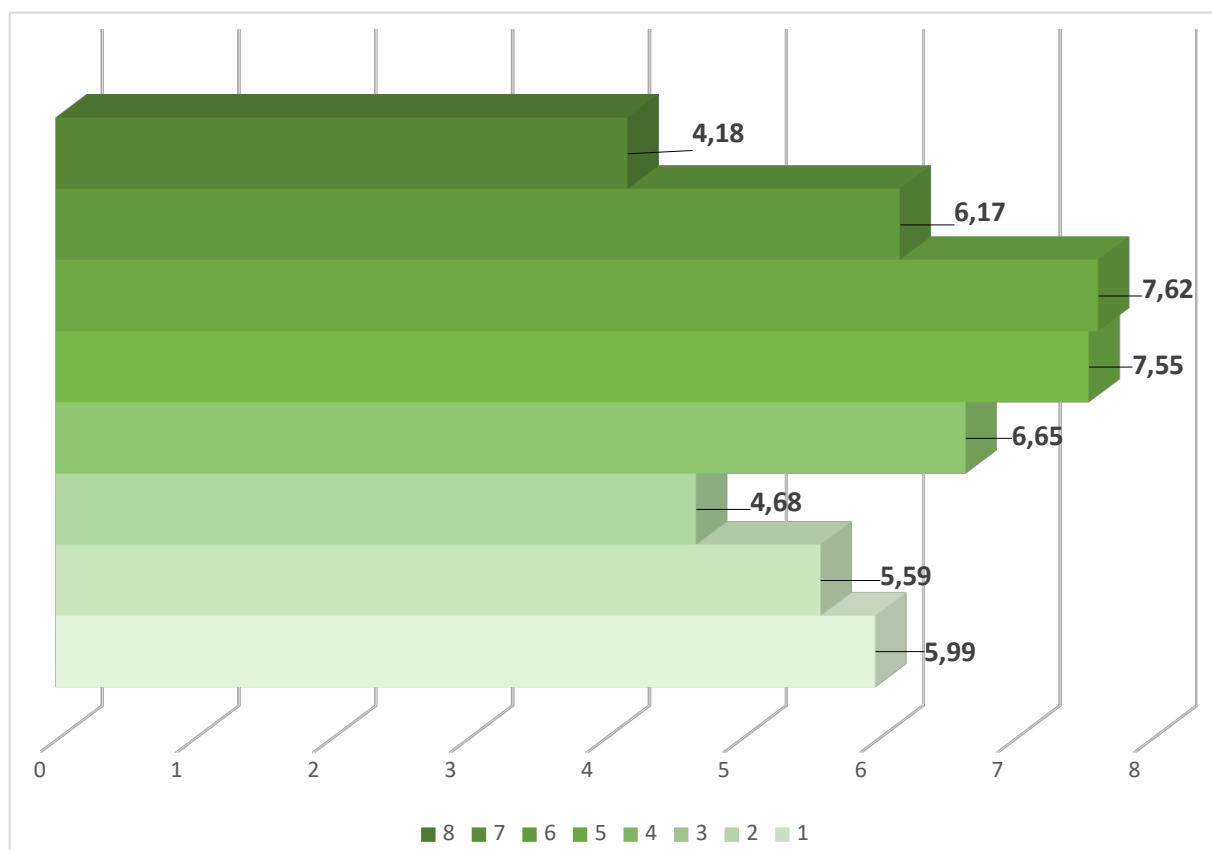
Значно менше від інших механізмів психологічного захисту респонденти використовують регресію (середня – 7,96 балів, проте на її діагностику відводиться найбільше – 17 тверджень, а якщо б їх було лише 10, то середня за цим захисним механізмом дорівнювала б 4,68 балів) і реактивні утворення (середня найменша, 4,18 балів).

Решта механізмів психологічного захисту у досліджуваній вибірці застосовуються ситуативно, час від часу.

Аналіз обставини, як часто певний механізм психологічного захисту використовується респондентами, тобто є домінуючим для людини, показав, що частіше від решти такими головними захисними механізмами виявилися регресія (основний у 13 опитаних) та проекція (домінує у 11 досліджуваних). Рідше головними захисними механізмами особистості стають такі: витіснення (у 3 осіб), компенсація (у 2 респондентів) і реактивні утворення (домінує лише і одного опитаного).

Зазначимо також, що у 53,125 % респондентів домінуючим є лише один механізм психологічного захисту, ще у 31,25 % досліджуваних – два захисні механізми, у решти, 15,625 % опитаних головними виявилися в комбінації три психологічні захисні механізми.

Цей етап дослідження ми наочно також відобразили на діаграмі:



***Примітка. Нумерація захисних механізмів знизу: від 1 до 8 (вгорі): 1) заперечення, 2) витіснення, 3) регресію, 4) компенсацію, 5) проекцію, 6) заміщення, 7) інтелектуалізацію, 8) реактивні утворення. Для зіставлення представили середні, зрівнявши кількість тверджень на один захисний механізм.

Рис. 2.3. Середні показники використання

механізмів психологічного захисту у вибірці

На останньому етапі емпіричного дослідження для перевірки його гіпотези та досягнення мети кваліфікаційної роботи ми провели кореляційний комп'ютерний аналіз результатів за Ч.Пірсоном.

У результаті було виявлено досить значну кількість статистично значимих ($p \leq 0,05$) кореляційних зв'язків, проте ми плануємо зосередитися на зв'язках сумарного показника емоційного інтелекту та його складових з показниками інших методик (психологічними захисними механізмами та копінг-стратегіями).

Отже, загальний показник розвитку емоційного інтелекту респондентів статистично значимим кореляційним зв'язком пов'язаний з показниками: захисним механізмом регресії ($r = -0,39$; $p \leq 0,05$), копінгами «втеча-уникання» ($r = -0,35$; $p \leq 0,05$) та конфронтаційним ($r = 0,35$; $p \leq 0,05$); отже, чим більше / вище розвинений емоційний інтелект особистості, тим менше вона схильна застосовувати регресію як захисний механізм у стресі та вдаватися до копінгу «втеча-уникання»; проте вона частіше використовує копінг-стратегію конфронтації, намагаючись подолати проблемну ситуацію;

- емоційна усвідомленість корелює з копінг-стратегіями «прийняття відповідальності» ($r = 0,37$; $p \leq 0,05$) та «самоконтроль» ($r = 0,36$; $p \leq 0,05$); тобто чим більше та чим ліпше людина розуміє, що саме вона відчуває і переживає, свої емоції та що вони значать для неї, тим частіше для боротьби зі стресовою ситуацією вона вдається до копінгів «прийняття відповідальності», розуміючи власну відповідальність за потрапляння до проблемної ситуації та її вирішення та «самоконтроль» як прояв самовладання та контроль за проявами негативних емоцій;

- показник керування власними емоціями у респондентів корелює з копінгом «прийняття відповідальності» ($r = -0,56$; $p \leq 0,001$); отже, людина, яка навчилася керувати своїми емоціями, не виявляє схильності застосовувати

копінг-стратегію «прийняття на себе відповідальності» за розв'язання проблемної ситуації, у яку вона потрапила;

- здатність до самоконтролю кореляційно пов'язана із захисними механізмами заперечення ($r=0,40$; $p\leq 0,05$) та регресії ($r=-0,41$; $p\leq 0,05$), копінгом «втеча-уникання» ($r=-0,42$; $p\leq 0,05$); тобто людина, здатна контролювати успішно прояви своїх емоцій може використовувати заперечення проблемної ситуації / події як захисний механізм, проте уникає використовувати у цій ролі регресію, вона також не схильна застосовувати у цьому випадку копінг-стратегію «втеча-уникання» від проблеми та її вирішення;

- емпатія як складова емоційного інтелекту корелює з психологічним захисним механізмом заперечення ($r=0,36$; $p\leq 0,05$), отже, емпатійна людина може заперечувати існування / вплив психотравмуючої ситуації, події чи обставин на своє самопочуття;

- вміння керувати емоціями інших людей кореляційно пов'язане з копінг-стратегією «втеча-уникання» ($r=-0,39$; $p\leq 0,05$), тобто людина, яка навчилася керувати емоціями інших людей, впливаючи на них, не вдаватиметься до використання копінгу «втеча-уникання» у стресовій ситуації;

- отже, завдяки кореляційному аналізу ми виявили, що емоційний інтелект особистості пов'язаний із застосуванням у проблемних ситуаціях одних психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій і не використанням інших, що в цілому підтверджує гіпотезу нашої кваліфікаційної роботи.

ВИСНОВКИ

Аналіз наявної теоретичної бази, різноманітних досліджень та розмаїття підходів, моделей і трактувань емоційного інтелекту вказує на його важливість для сучасної психологічної науки та багатьох міждисциплінарних напрямів [39]. Дане явище знайшло своє практичне застосування як в сферах діяльності людини (галузь освіти і виховання, професійні і організаційні напрями, та ін.), так і її персонального благополуччя чи розвитку (власний психологічний добробут, емоційна компетентність, якісна міжособистісна взаємодія, стресостійкість тощо). Тому, в межах новітнього світу розвинений емоційний інтелект сприймається як один з фундаментальних компонентів сучасної людини котра прагне повноцінно інтегруватись в соціум та реалізовувати свої цілі на шляху до власного бачення успіху [36].

Втім, таке ставлення до даного явища сформувалось не одразу, адже на ранніх етапах психології як науки – поєднання когнітивних процесів з емоційними вважалось недоведеним і сумнівним. Основним вектором наукових досліджень інтелекту у той час були його прикладні можливості, натомість іншим властивостям приділялось менше уваги. Завдяки працям Д. Весклера і відомій теорії «множинного інтелекту» Х. Гарднера ситуація почала змінюватись, адже з появою нових відомостей виникало дедалі більше запитань щодо правильності попередніх уявлень. Врешті, поняття «емоційний інтелект», з тлумаченням наближеним до звичного сьогодні, з'явилося у роботі В. Пейна, який активно займався вивчення проблеми емоційної некомпетентності як однієї з ключових причин виникнення несприятливих емоційних станів людини.

Проведена В. Пейном робота дозволила остаточно закріпити поняття «емоційний інтелект» як один з найважливіших концептів у психології, спонукаючи появу великої кількості бажаючих заглибитись у вивчення особливостей даного явища та його проблематики [19]. Закономірно почали з'являтись нові підходи і моделі вивчення емоційного інтелекту, з-поміж яких найбільш популярними і значимими були «модель здібностей» Дж. Мейера і П.

Саловея, «модель компетенцій» Р. Бар-Она та «модель ефективності» Д. Гоулмена. Кожна з вказаних моделей пропонує дещо інший погляд на досліджуване явище і шляхи його вивчення, наприклад: Мейер і Саловея в межах своєї моделі пропонують доволі прагматичний підхід, де емоційний інтелект розглядається у вигляді сукупності навичок для опрацювання та подальшого практичного використання інформації яка міститься у власних чи чужих емоціях. Натомість, Р. Бар-Он вказує на важливість врахування індивідуальних особливостей людини, адже сприйняття емоційної інформації може суттєво відрізнитись залежно від власного досвіду, обставин, ситуацій, тощо. Тому, на думку деяких авторів, емпатія та емоційна компетенція конкретної людини слугують запорукою функціонування та розвитку пов'язаних з емоційним інтелектом здібностей [21]. Схожі ідеї прослідковуються у моделі Д. Гоулмана, який поєднав та доповнив ключові тези двох попередніх авторів, виділяючи п'ять основних сфер впливу емоційного інтелекту на здібності, діяльність та міжособистісну взаємодію індивіда. На думку Д. Гоулмана, всі ці сфери є взаємопов'язаними і тому зміни однієї з них певним чином вплинуть на інші, що дозволяє цілеспрямовано розвивати та покращувати їх [3]. Кожен з розглянутих підходів в подальшому став основою для створення багатьох сучасних новітніх програм та моделей, проте всі вони певною мірою базуються на зв'язку який існує між емоційними та інтелектуальними процесами людини.

Емоції у такому тандемі виконують одразу декілька ролей: від індикатора до носія інформації. Оскільки процес виникнення емоцій супроводжується відповідними фізіологічними реакціями (частина з яких проявляється навіть візуально) – людина з розвиненим емоційним інтелектом здатна ідентифікувати конкретну емоцію і таким чином отримати змогу ефективніше контролювати пов'язані з нею поведінкові акти. Завдяки цьому, покращується загальний рівень стресостійкості особи та її здатність ефективно діяти у складних чи стресових ситуаціях, вирішуючи наявні конфлікти і проблеми чи виконуючи поставлені завдання [14]. Якщо фізіологічні реакції можна сприймати як чіткі

індикатори, то при роботі з інформацією яка міститься в емоціях важливо розуміти, що вона може по-різному сприйматись особою і призводити до переходу емоцій у більш комплексні явища: почуття і настрої. Варто розуміти, що кожне з них вирізняється інтенсивністю, тривалістю і специфікою появи чи впливу на індивіда. Саме тому, для їхнього правильного сприйняття, розуміння та регуляції потрібен високий рівень емоційного інтелекту, завдяки якому можна не лише отримати суттєві переваги в межах конкретної ситуації, а й значно покращити власне психологічне благополуччя та соціальну взаємодію [12].

За результатами проведеного нами дослідження, можна зробити такі основні висновки:

- за середніми показниками, емоційний інтелект досліджуваної вибірки розвинений недостатньо, оскільки середній інтегральний показник – 27,84 балів, відповідає низькому рівню прояву показника емоційного інтелекту; серед складових емоційного інтелекту переважає показник емоційної усвідомленості респондентами своїх емоцій (середня – 8,22 балів);

- у 78,125 % респондентів виявлено низький рівень розвитку емоційного інтелекту, у решти, 21,875 %, - середній рівень розвитку емоційного інтелекту;

- респонденти вибірки, опинившись у скрутній ситуації, більше від решти схильні використовувати такі копінг-стратегії: планування вирішення проблеми (середня – 73,79 %), пошук соціальної підтримки (середній показник – 70,41 %), застосування самоконтролю (72,15 %) та прийняття відповідальності (середня – 68,89 %);

- найрідше, порівняно з іншими копінгами опитувані цієї вибірки схильні застосовувати копінг-стратегію «конфронтаційний копінг»;

- респонденти досліджуваної вибірки у психологічно складній ситуації звертаються переважно до таких психологічних захисних механізмів, як проекція (тут середня – 8,31 балів – найбільша), заміщення (7,625 балів

відповідно) та компенсація (середній показник – 6,65 балів); значно менше вони використовують регресію і реактивні утворення;

- завдяки кореляційному аналізу ми виявили, що емоційний інтелект особистості пов'язаний із застосуванням у проблемних ситуаціях одних психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій і не використанням інших, що в цілому підтверджує гіпотезу нашої кваліфікаційної роботи; зокрема, чим більше / вище розвинений емоційний інтелект особистості, тим менше вона схильна застосовувати регресію як захисний механізм та вдаватися до копінгу «втеча-уникання»; проте вона значно частіше використовує копінг-стратегію конфронтації, намагаючись швидко подолати проблемну ситуацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бацевич Ф. Лінгвокультурні аспекти комунікативної толерантності. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 5. С. 108 – 119
2. Брекетт М., Бертолі М., Елбертсон Н., Бауссерон Е., Кастільо Р., Саловей П. Переосмислення когнітивно-емоційного зв'язку. *Довідник з пізнання та емоцій*. Нью-Йорк : Гілфорд, 2013. С. 365-379.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Харків : Vivat. 2021. 528 с.
5. Дерев'янка С. П. Взаємодія емоцій та перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. С. 148 – 156.
6. Докаш В. І. Соціалізація особистості: соціопсихологічний контекст. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. № 24. С. 177–190.
7. Дубравін Д. Психологія емоцій: відчуття під контролем. Київ, 2018. 256 с.
8. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія / за ред. Л. П. Журавльова. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
9. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.
10. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2013. № 19. С. 74–79.
URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_12

11. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2008. № 4. С. 54 – 63.
12. Калошин В., Трокалюк О. Емоційний інтелект: сутність, необхідність, підхід до визначення. *Управління школою*. 2007. № 33. С. 2–17.
13. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 35 с.
14. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2018. Т. 23. № 2. С. 49-57.
15. Кете де Вріс, М. Містика лідерства. Розвиток емоційного інтелекту. М.: Альпіна Бізнес Букс, 2004. 311 с.
16. Кириченко Р. В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника : матеріали міжнар. наук.-практ. Конф. «Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php>
17. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Дніпропетровськ, 2003. 20с.
18. Лазуренко О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності. *Молодь і ринок*. 2014. № 2. С. 124–130. URL: <http://nbuv.gov.ua/>
19. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агенство", 2018. Том. X. №. 31С. 83–92.
20. Лобанов А. П. Когнітивна психологія: від відчуттів до інтелекту: навч. посібник. М : Нове знання, 2008. 376 с.
21. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка*. 2010. Київ. № 2. С. 49-52.
22. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/>.

23. Милославська О. В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціального інтелекту. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 5 (30). С. 240-245.
24. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
25. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / за ред. Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
26. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20. №18. С. 116-122.
27. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського держ. пед. університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів : ЧДПУ, 2006. № 41. Т. 2. С. 96 – 99.
28. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія: Педагогічні науки*. Київ, 2018. № 3–4 (56–57). С.36–42.
29. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: Говорити мирно в світі, повному конфлікті. К.: «Софія», 2021. 192 с.
30. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 85-87.
31. Стейн С. Дж., Бук Г. І. Переваги EQ: емоційний інтелект та ваші успіхи. Дніпропетровськ : Баланс Бізнес Букс. 2007. 384 с.
32. Фельдман Б. Л. Як народжуються емоції. Харків, 2018. 480 с.
33. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. *Соціальна психологія : Український науковий журнал*. 2007. № 4. С. 68-79.

- 34.Чернобай І. В., Чаркіна О. А. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування особистості майбутнього. Особистість як об'єкт психологічного впливу / за ред. І. В. Чернобай. Кривий Ріг : Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. 164 с.
- 35.Чернявська, Т.П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. Одеса, 2021. № 44. С. 44–47.
- 36.Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Психолінгвістика у сучасному світі, м. м. Переяслав-Хмельницький, 18-19 жовтня 2013. С. 73.
- 37.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
- 38.Четверик-Бурчак, А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. Київ, 2013. № 14. С. 163-184.
- 39.Шпак М. М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 282-288.
- 40.Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
- 41.Brackett M. A., Mayer, J. D. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. № 29, P. 1147-1158.
- 42.Chuyko H., Koltunovych T., & Chaplak Y. Emotional Intelligence in the Context of Personal Dispositions Development of Students – Future Psychologists. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2023. 15(1), 505-532. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/5827/4222>; <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/708>.

43. Ciarocchi J. V., Chan A. Y., Caputi P. A critical evaluation of the emotional intelligence concept. *Personality and Individual Differences*. 2000. № 28. P. 539-561
44. Emmerling R. J. Goleman D. 2003. Emotional intelligence : issues and common misunderstandings. URL: https://www.eiconsortium.org/reprints/ei_issues_and_common_misunderstandings.html
45. Furnham A. Self-estimates of intelligence: Culture and gender differences in self and other estimates of both general (g) and multiple intelligences. *Personality and Individual Differences*. 2001. № 31. P. 1381 – 1405.
46. Furnham A. Explaining the popularity of emotional intelligence. In K. Murphy (Ed). *A Critique of Emotional Intelligence*. New York: LEA, 2006. P.141 – 159.
47. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. N.Y. : Basic Books, 1993. p.488.
48. Haviland-Jones J. M. Barrett L.F. Handbook of emotions (3rd ed.,). New York : The Guilford Press, 2008. P. 533-547.
49. Mayer J. D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 1–11.
50. O'Connor P. J., Hill A., Kaya M. and Martin B. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. 2019. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>.
51. Pappas B. The logic of emotion – Emotional Development and Emotional Intelligence. Athens : Eight publications. 2013.
52. Paulhus D. L., Lysy D. C., Yik M. S. (1998). *Journal of Personality*, 1998. № 66 (4). P. 525–554. URL : <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00023>
53. Payne W. A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration, relating to fear, pain and desire. MI : UMI, 1986.
54. Petrides K. V. Furnham A. Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*. 2003. № 17. P. 39-57.

55. Reinhard M. A., Schwarz N. (2012). The influence of affective states on the process of lie detection. *J Exp Psychol Appl.* 2012. № 18 (4). P.377
56. Robinson M. D. Clore G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin.* 2002. №128. P. 934- 960.
57. Rubin R. S., Munz D. C., Bommer W. H. Leading from within: the effects of emotion recognition and personality on transformational leadership behavior. *Acad. Manage. J.* 2005. № 48. P.45–58.
58. Sala F. Linking Emotional Intelligence and Performance at Work : Current Research Evidence with Individuals and Groups. USA : Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, 2005. 292 p.
59. Salovey P., Mayer, J. D. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality. 1990. № 9. P. 21-185.
60. Warwick J., & Nettelbeck, T. Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences.* 2004. № 37. P. 1091-1100.