

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Специфічні якості емоційного інтелекту юнаків і дівчат (в контексті  
тривожності)»

ХАІ.704.7–96п1.24О.053.10693560 КР

Виконав: здобувачка 6 курсу групи № 7–96п1 \_\_\_\_\_

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування  
та психотерапія»  
(найменування)

Кристина КОЛИХАЛОВА  
(ім'я та прізвище)

Керівник: Катерина ФАВОРОВА  
(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА  
(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ініціали та прізвище)

**«10» вересня 2023 р.**

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Колихалова Кристина Євгеніївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Специфічні якості емоційного інтелекту юнаків і дівчат (в контексті тривожності)»

керівник кваліфікаційної роботи Фаворова К. М., кандидат психол. наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043–уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» січня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи вивчення емоційного інтелекту юнаків та дівчат з різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) дослідити формування та розвиток теорій емоційного інтелекту в психології, провести аналіз теоретико–методологічних підходів щодо проблеми тривожності, виявити взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривожності у психологічних дослідженнях, виявити рівень емоційного інтелекту та тривожності юнаків та дівчат та встановити характер їх взаємозв'язку. Порівняти компоненти емоційного інтелекту юнаків та дівчат, розробити програму групового психологічного консультування, спрямовану розвиток емоційного інтелекту молоді.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. –

Табл. – 8

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
<b>1</b>	<i>Фаворова К. М., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	22.09.23	15.10.23
<b>2</b>	<i>Фаворова К. М., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	18.10.23	23.10.23
<b>3</b>	<i>Фаворова К. М., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	14.12.23	20.12.23

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.  
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23–17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23–21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23–15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23–23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23–31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23–13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23–20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23–30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24–06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24–09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16–19, 22.01.24	

**Здобувач** \_\_\_\_\_  
(підпис )

Кристина КОЛИХАЛОВА  
(ім'я та прізвище)

**Керівник кваліфікаційної роботи**  
\_\_\_\_\_  
(підпис )

Катерина ФАВОРОВА  
(ім'я та прізвище)

## Реферат

**Кваліфікаційна робота:** 58 с., 8 табл., 1 дод., 33 джерел.

**Ключові слова:** ЕМОЦІЯ, ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА (РЕАКТИВНА) ТРИВОГА.

**Об'єкт** – емоційний інтелект юнаків та дівчат. **Предмет** – емоційний інтелект юнаків та дівчат у взаємозв'язку з тривожністю. **Мета** – вивчення емоційного інтелекту юнаків та дівчат з різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності. **Методи:** теоретичний аналіз дослідження; психодіагностичний; методи математичної статистики. **Висновки:** дівчата та хлопці зниженого рівня особистісної тривожності мають вищий емоційний інтелект, який складається переважно з навичок розуміння та керування своїми емоціями. У дівчат розвиненіше розуміння чужих емоцій та емпатія, але вони мають проблеми з управлінням своїми емоціями та контролем їх вираженням. Натомість, хлопці краще справляються з керуванням своїми емоціями, але мають менш розвинені навички у розумінні емоцій інших людей. У підлітків особистісна тривожність сильно впливає на більшість компонентів емоційного інтелекту.

## Abstract

**Qualification work:** 58 p., 8 tabl., 1 app., 33 sources.

**Keywords:** EMOTION, INTELLIGENCE, EMOTIONAL INTELLIGENCE, PERSONAL ANXIETY, SITUATIONAL (REACTIVE) ANXIETY.

**The object of research is** emotional intelligence of boys and girls. **The subject of research is** emotional intelligence of boys and girls in relation to anxiety. **The purpose of the work is** study of emotional intelligence of boys and girls with different levels of personal and situational anxiety. **Research methods:** theoretical analysis of the research; psychodiagnostic; methods of mathematical statistics. **Conclusions:** Girls and boys with a low level of personal anxiety have a higher emotional intelligence, which consists mainly of the skills of understanding and managing their emotions. Girls have a more developed understanding of other people's emotions and empathy, but they have problems with managing their emotions and controlling their expression. In contrast, boys are better at managing their emotions, but have less developed skills in understanding other people's

emotions. In adolescents, personal anxiety strongly affects most components of emotional intelligence.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ.....	5
1.1 Формування та розвиток теорій емоційного інтелекту в психології.....	5
1.2 Проблема тривожності у сучасній психології.....	19
1.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривожності у психологічних дослідженнях.....	24
Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	27
2.1 Характеристика вибірки .....	27
2.2 Методи дослідження .....	27
Розділ 3 Дослідження емоційного інтелекту юнаків та дівчат у взаємозв'язку з тривожністю.....	29
3.1 Результати дослідження емоційного інтелекту юнаків та дівчат...	29
3.2 Розробка програми групового консультування «Емоційний світ особистості».....	38
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	44
ДОДАТОК А Програма групового психологічного консультування.....	47

## ВСТУП

Актуальність. Емоційний інтелект – важлива риса людини, яка дозволяє їй контролювати свої емоції, впливати на соціальні процеси та полегшувати соціальну адаптацію. Дослідження емоційного інтелекту та його впливу на психологічні явища є важливим для психології. На сьогоднішній день існує кілька теорій емоційного інтелекту, але подальше дослідження цього феномену є необхідним. Особлива увага повинна бути приділена дослідженню емоційного інтелекту у підлітків і молодих людей, оскільки їхня психіка є пластичною і результати впливу на них можуть позначитися на особистість і суспільство в цілому.

Причини тривожності можуть бути різноманітними, включаючи стрес, міжособистісні відносини та внутрішні конфлікти. Підліткова вікова група є важливим періодом для формування особистості, але рівень тривожності в цьому віці високий, а здатність до розпізнавання, розуміння та контролю своїх емоцій розвинена недостатньо. Дослідження емоційного інтелекту у молодих людей є актуальним завданням, яке потребує детального вивчення та подальшого розвитку.

Важливість розвитку креативності та емоційного інтелекту важко переоцінити. І. М. Андрєєва пише, що емоційний інтелект є основою, ключовим фактором успіху в діяльності та суспільстві. Також Ю. І. Салов і Ю. С. Тюнников у дослідженнях поняття «креативність» справедливо зазначають, що стверджують, що окрім наукового інтересу до вивчення креативності, дана якість привертає увагу як важливий чинник гуманістичного розвитку людства загалом і більше того – його тотального виживання.

Сучасні теорії емоційного інтелекту підтверджують, що інтелект і емоції взаємопов'язані та взаємовпливають. Дослідження емоційного інтелекту в контексті тривожності вкладається невеликою кількістю досліджень, але це важливий напрям. Зарубіжна і вітчизняна психологія мають багато розроблених теорій емоційного інтелекту, що дозволяють знайти нові способи боротьби з тривожними станами.

Об'єкт – емоційний інтелект юнаків та дівчат.

Предмет – емоційний інтелект юнаків та дівчат у взаємозв'язку з тривожністю.

Мета – вивчення емоційного інтелекту юнаків та дівчат з різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Дослідити формування та розвиток теорій емоційного інтелекту в психології;
2. Провести аналіз теоретико–методологічних підходів щодо проблеми тривожності;
3. Виявити взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривожності у психологічних дослідженнях;
4. Виявити рівень емоційного інтелекту та тривожності юнаків та дівчат та встановити характер їх взаємозв'язку. Порівняти компоненти емоційного інтелекту юнаків та дівчат;
5. Розробити програму групового психологічного консультування, спрямовану розвиток емоційного інтелекту молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури; психодіагностичний (методики: опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна; «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) та методи математичної статистики (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, Пірсона, U–критерій Манна–Уїтні, H–критерій Краскела–Уоллеса).

Вибірка: у дослідженні прийняли участь 59 осіб. 25 осіб юнацького віку 15–17 років, та здобувачі ВНЗ 19–21 років – 34 осіб.



## Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

### 1.1 Формування та розвиток теорій емоційного інтелекту в психології

Вперше термін «Емоційний інтелект» було озвучено в однойменній статті П. Селовея у 1990 році. Можна сказати, це була перша публікація на цю тему. На його думку, останнім часом у психологічній науці змінилися уявлення і про емоції, і про інтелект. Якщо раніше інтелект вважався якимсь головним конструктором, ідеальною субстанцією, а емоції – його головним противником, то останні десятиліття обидва ці явища набули важливого значення у повсякденному житті людини. Д. Карузо, колега і в майбутньому співавтор П. Селовея напише про цей феномен емоційний інтелект – це не протилежність інтелекту, не триумф серця над розумом, це унікальне перетин обох процесів [2].

Ставлення до емоційних і пізнавальних процесів, і навіть до взаємодії поступово змінювалося, що дозволило терміну «емоційний інтелект» ввійти у науковий побут. Ще Ч. Дарвін у своїй роботі писав, що коли розум збуджений, ми можемо очікувати, що він миттєво вплине на серце, коли серце відчуває цей вплив, воно направить свою реакцію в мозок, при будь-якому збудженні матиме місце значний взаємний вплив і реагування між двома органами тіла [33].

Дж. Мейер поділяє історію вивчення емоційного інтелекту на такі періоди:

1. 1900–1969 роки. У ці роки відбувається відокремлене вивчення інтелекту та емоцій.
2. 1970–1989 роки. У цей час вчені звертають увагу на взаємовплив когнітивної та емоційної сфери.
3. 1990–1993 роки. У науковій психології розпочинаються дослідження емоційного інтелекту як феномена.
4. 1994–1997 роки. Емоційний інтелект стає популярним поняттям, переважно завдяки однойменній книзі Д. Гоулмана.
5. З 1998 року і до теперішнього часу продовжується вивчення компонентів емоційного інтелекту та його взаємозв'язку з різними психологічними явищами [6].

Перший період представлений виникненням поняття «соціальний інтелект» та початком вивчення його сутності. Розробляються тести щодо визначення інтелекту, але акцент робиться виключно на його когнітивній функції. Це час, коли багато вчених у емоційних проявах індивіда знаходили риси патологічного характеру. Вивчення людських емоцій протікає відокремлено від вивчення інтелекту, але деякі вчені пропонують об'єднати ці два поняття в рамках вивчення взаємовпливу.

У 1908 році у своїй книзі «Психологія емоційного мислення» німецький психолог і філософ Г. Майер представляє детально розроблене дослідження на тему «логіки почуттів», де ставить емоційне мислення в один ряд із судящим (логічним). В актах емоційного мислення спостерігається відмінна від логічного мислення тенденція: пізнавальний процес тут затінений, відсунутий на задній план, не впізнаний як такий, фокус уваги зосереджений практичної мети, на яку пізнання є лише побічним засобом [2].

У перших дослідженнях інтелект був диференційований. У 1927 році Ч. Спірмен запропонував двофакторну модель інтелекту. За його поданням, на будь-яку інтелектуальну діяльність впливають два фактори: загальний G і специфічний S. Фактор G відображає рівень ментальної енергії, швидкість переробки інформації або розумовий темп, властивий кожній конкретній людині. Фактор S – це певна природна схильність, специфічна складова, яка може впливати на ментальну енергію в окремих видах діяльності та при вирішенні завдань у конкретних галузях. На думку Ч. Спірмена, особисті якості індивіда ніяк не впливають на інтелект, і немає необхідності враховувати їх у структурі моделі інтелекту. У подальших дослідженнях двофакторна теорія нерідко зазнавала критики, ставилося під сумнів існування вродженого фактора G та обмеженість вивчення інтелекту в основному особливостями логіки. У відповідь на це Ч. Спірмен доповнив свою модель факторами, які відповідають за механічні, арифметичні, вербальні здібності, що перетворило його теорію на ієрархічну модель інтелекту [14].

Поступово ідея безлічі компонентів інтелекту зміцнилася у науковому світі. Одним із прикладів можна назвати концепцію Л. Терстоуна, який визначив свої

фактори, що впливають на інтелектуальну обробку інформації. Він окреслив їх як первинні розумові потенції:

1. Здатність до рахунку
2. Вербальне сприйняття.
3. Вербальна гнучкість.
4. Швидкість сприйняття.
5. Орієнтація у просторі.
6. Асоціативна пам'ять.

Водночас автор не виявив жодного фактора, який можна віднести до емоційної сфери, що впливає на особливості інтелекту.

1937 року американський психолог і педагог Е. Торндайк запровадив поняття «соціальний інтелект». Розуміючи, яку важливість набуває міжособистісного спілкування, особливо в діловій сфері, він позначив цим терміном здатність досягати успіхів у спілкуванні з людьми, поводитися мудро, відповідно до ситуації, що склалася. Також він припускав, що розвинений соціальний інтелект сприяє розвитку управлінських та лідерських якостей. Теорія Е. Торндайка виявилася дуже популярною і згодом набула розвитку в роботах Г. Олпорта, Г. Айзенка та Дж. Гілфорда.

Р. Олпорт у тому 1937 року спираючись на ідею Р. Торндайка, виділяє здібності, на його думку, що впливають розвиток соціального інтелекту. Це здатність швидко розуміти які характеристики має людина і здатність прогнозувати її реакцію ті чи інші події. Г. Олпорт визначає соціальний інтелект як особливий «соціальний дар», що забезпечує гладкість у відносинах з людьми, продуктом якого є соціальний пристрій, а не глибина розуміння [6].

Г. Айзенк у свою чергу вважав, що існує три окремі один від одного концепції інтелекту: біологічний (вроджені здібності до обробки інформації), соціальний (що формується під впливом певного соціального середовища) та психометричний (сполучний компонент між біологічним інтелектом та соціальним, дуже схожий на загальний інтелект G, запропонований Ч. Спірменом). Він визначав соціальний інтелект як абсолютно наукове поняття, адже незважаючи на те, що він не видно,

не має матеріальних властивостей, він не втрачає своєї пізнавальної цінності як наукову концепцію.

Дж. Гідфорд перший із дослідників розробив тест для вимірювання соціального інтелекту. Він вважав, що соціальний інтелект залежить від загального інтелектуального чинника, але включає пізнання інформації про поведінку. Власне, на пізнанні поведінки він і зосередив свої дослідження. Він провів класифікацію основних принципів, виділивши три базові способи об'єднання факторів інтелекту: операції з обробки інформації, зміст інформації та результати обробки інформації. Підсумком послужило створення кубічної моделі структури інтелекту, яка виділяє сто двадцять факторів, що є великою базою для створення програм діагностики компонентів мислення, які можна цілеспрямовано розвивати [24].

Можна сказати, що основною цінністю в теоріях соціального інтелекту є ментальна здатність до ефективної соціальної комунікації, що у свою чергу призводить до якісної адаптації у всіх сферах соціального життя.

У 1970–х –1980–х роках ідеї про взаємодію емоційних та когнітивних процесів продовжують набирати популярності та викликати науковий інтерес. Деякі дослідження підтверджують, що ця взаємодія має досить продуктивний характер. Наприклад, дослідження депресії та її впливу на розумові функції, вивчення впливу зміни настрою творчі здібності, аналіз здібностей до управління емоціями. Теоретично «когнітивного кільця» про вплив настрою на розумові процеси висловлювалося припущення, що емоційна напруженість є причиною негативних думок, а негативні думки як наслідок збільшують градус емоційних переживань. І такий самий послідовний процес відбувається і з позитивно забарвленими емоціями, які, своєю чергою, активізують позитивні думки.

У когнітивній теорії емоції Р. Лазаруса емоціям відведено роль однієї з функцій розуму. За його уявленнями, виникненню будь-якої емоційної реакції чи фізіологічної відповіді організму передують думки. У процесі осмислення ситуації, оцінювання обставин, що відбувається, народжується емоція.

Основні засади теорії:

1. Будь-яка емоційна реакція виникає внаслідок усвідомлення того, що відбувається, або його оцінки.

2. Безпосередня емоція є частиною цілого, деяким компонентом, кожен із яких представляє значний елемент у загальній реакції.

Алгоритм виникнення емоційної реакції: сприйняття – оцінка першого порядку – осмислення – оцінка другого порядку – наміри, які спонукають дії – безпосередньо емоція [6].

У 1973 році доктор медицини П. Сіфнеос, спостерігаючи за пацієнтами психосоматичної клініки, виявив, що у деяких людей виникають труднощі у визначенні, прояві та описі своїх почуттів. Вони не в змозі вербально пояснити, яку емоцію відчувають. П. Сіфнеос назвав це явище «алекситимія» та описав ситуацію, яка по суті є протилежністю емоційного інтелекту.

1983 року Г. Гарднер у своїй книзі «Структура розуму» описав сім форм інтелекту, згодом додавши ще одну. Ця теорія множинних інтелектів передбачає, що залежно від генетичних особливостей та отриманого досвіду, кожен індивід має особливе поєднання всіх представлених форм. Вони представлені такими модулями:

1. Мовний інтелект (здатність грамотно викладати та писати свої думки).
2. Логіко–математичний інтелект (здатність до аналізу, вирішення проблем за допомогою логіки).
3. Музичний (здатність до розуміння та сприйняття музичних творів).
4. Тілесно–кінетичний (здатність до управління своїм тілом та використання його для вираження своїх почуттів та емоцій).
5. Просторовий (здатність до візуально–просторового відображення світу).
6. Міжособистісний (здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їх, вибудовувати успішну комунікацію).
7. Внутрішньоособистісний (здатність до рефлексії, до розуміння власних почуттів та емоцій)

8. Натуралістичний (здатність до сприйняття людини через її відносини з навколишнім світом).

Г. Гарднер вважав, що тести щодо визначення рівня інтелекту можуть бути вірними лише у конкретних ситуаціях, але вони нічого не можуть сказати про особистість загалом. Важливо розуміти свої здібності та таланти та вміти знайти спосіб для їх реалізації. Один з найважливіших на його погляд компонентів інтелекту це внутрішньоособистісний інтелект, він визначає його як доступ до власного емоційного життя, до своїх афектів та емоцій: здатність миттєво розрізняти почуття, називати їх, переводити в символічні коди та використовувати як засоби для розуміння та управління своєю поведінкою [27].

Що стосується міжособистісного інтелекту, то здатність розуміти почуття та емоції інших людей та прогнозувати їх ймовірні реакції, може якісно покращити ефективність соціальної взаємодії, особливо у професійній сфері.

У 1985 році ізраїльський психолог Рувен Бар–он у своїх дослідженнях щодо визначення місця емоцій у структурі особистості людини, вперше використав термін EQ (Emotional Quotient) – коефіцієнт емоційності. Він висловив припущення про те, що EQ поряд з IQ може також прогнозувати ефективність існування індивіда у суспільстві та робити це навіть результативніше, ніж тест на загальний інтелект. Вчений передбачав, що у майбутньому тест на емоційну компетентність може остаточно витіснити класичний тест IQ й у освіті, й у діловій сфері (особливо у співбесідах прийому працювати), і навіть у діагностиці психічних патологій [17].

Згодом у своїх роботах визначення «коефіцієнт емоційності» він замінив визначенням «емоційний інтелект», яке вперше озвучать П. Селовей та Дж. Мейр.

Р. Бар–он трактував емоційний інтелект як: багато некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на здатність успішно справлятися з вимогами та тиском оточення [9], через що його теорію багато вчених стали називати некогнітивною теорією емоційного інтелекту.

Р. Бар–он визначив 15 здібностей, володіння якими можуть повністю задовольнити потребу людини в успішному та щасливому житті. Ці можливості у свою чергу розділені за п'ятьма категоріями:

1. Внутріособистісна (пізнання себе): асертивність (здатність активно відстоювати свою позицію, поважаючи при цьому потреби інших людей), самоповагу (розуміння себе та прийняття своїх слабких та сильних сторін), незалежність (відповідальність за своє життя, самостійне прийняття рішень), самоактуалізація (розуміння та розвиток своїх здібностей та талантів), емоційна усвідомленість (усвідомлення своїх емоцій та причин їх виникнення).

2. Міжособистісна: емпатія (усвідомлення почуттів та емоцій інших людей), соціальна відповідальність (турбота про ближнього, моральність, відповідальність перед іншими людьми), міжособистісні стосунки (здатність встановлювати комфортні, ефективні, взаємовигідні відносини за допомогою вербальних та невербальних навичок комунікації).

3. Управління стресом: стресостійкість (уміння адаптивно переживати напружені моменти), контроль імпульсивності (дисципліна).

4. Адаптивна: вміння вирішувати проблеми (здатності до логічного, творчого мислення, інтуїції), гнучкість (здатність діяти залежно від обставин), оцінка дійсності (проживати свої почуття та емоції відповідно до зовнішньої реальності).

5. Загальний настрій: оптимізм (збереження позитивного ставлення за будь-яких життєвих обставин), щастя (любов до життя, людей, умиротворення).

Можна побачити в теорії Р. Барона відсилання до теорії соціального інтелекту, особливо в тих моментах, що стосуються адаптивних здібностей людини, а також до теорії множинного інтелекту, в якій важливе значення мають такі компоненти як внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Важливим досягненням вченого є створення опитувальника, який визначає рівень емоційного інтелекту EQ-I (Emotional Quotient Inventory) [6].

Незважаючи на багату передісторію, термін «емоційний інтелект» є досить новим. П. Селовей та Дж. Мейр у 1990 році представили першу модель емоційного інтелекту та ввели у наукове поле сам термін. Емоційний інтелект був названий підструктурою соціального інтелекту, яка включає здатність відстежувати власні та чужі почуття та емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій [19].

Акцент теоретично робиться на понятті «здібностей», які дозволяють якісно обробляти інформацію, пов'язану з емоційними проявами. Автори виділяють чотири послідовні «гілки» емоційного інтелекту, які вишиковуються в порядку ієрархії:

1. Сприйняття емоцій (своїх та чужих), їх проживання. Вміння за зовнішніми проявами інтерпретувати емоцію Здатність за своїм фізичним та розумовим станом визначити характер власних емоцій, висловити їх адекватно до себе та оточуючих. Ця якість є основною, і вже не раз описана попередниками авторів.

2. Використання емоцій чи фасилітація мислення. Здатність викликати та використовувати емоції сприятливим для себе способом. Для покращення настрою, пробудження креативності, покращення когнітивних функцій та мотивації. Особливо необхідно вміти використовувати подібні якості при побудові кар'єри, творчості, лідерських проявах.

3. Розуміння емоцій. Тонка здатність вловлювати характер емоції, перехід від однієї емоції до іншої, розуміти складні почуття та причину їх появи, аналізувати та інтерпретувати емоції.

4. Управління емоціями, своїми та інших людей. Здатність використовувати емоції для досягнення поставлених цілей, керувати своїми та чужими емоціями за допомогою посилення позитивних почуттів та зниження градусу негативних. Спираючись на емоції, приймати рішення про вибір своєї поведінки.

Всі ці можливості мають велике значення для поліпшення міжособистісного розвитку і сприяють особистісному зростанню [11].

У 1997 році П. Селовей, Дж. Мейер і Д. Карузо, що приєднався до них, удосконалили запропоновану раніше модель. У новій версії вони розглядають когнітивну функцію як визначальну весь процес обробки інформації, яка надходить у вигляді емоцій. Кожна емоція, що переживається, несе в собі інформацію про характер відносин людини із зовнішнім світом, коли відбуваються зміни в цих відносинах, можуть виникати інші емоції, це відображає їх погляди на те, що емоції це відображення соціальної дійсності.



У зв'язку з нововведеннями, визначення емоційного інтелекту звучить так це здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язку один з одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень [11].

Також була запропонована і нова структура здібностей:

1. Усвідомлена регулювання емоцій – збільшення чи зниження обсягу емоційної інформації, контроль за думками та діями.
2. Розуміння емоцій – фіксація отриманого досвіду, конструктивне міжособистісне спілкування, метод мотивації.
3. Асиміляція емоцій у мисленні.
4. Визначення та вираження емоцій.

Робота П. Селовея, Дж. Мейєра, Д. Карузо неодноразово піддавалася критиці, але незважаючи на це, саме ця модель здібностей вважається на даний момент основною в психологічній науці.

Велику популярність поняття «емоційний інтелект» набуло завдяки однойменній книзі Д. Гоулмана. Саме він вивів цей концепт за рамки наукового світу на широку публіку та запропонував використати досягнення, отримані за час багаторічного дослідження емоційного інтелекту для успішного розвитку бізнесу, ділового спілкування, навчання персоналу та особливо керівників, розвитку корпоративної культури тощо [5].

Д. Гоулман ще в 1973 році з групою вчених Гарвардського університету вивчав вплив результатів тесту IQ на досягнення успіхів в особистісному та соціальному розвитку та дійшов висновку, що між коефіцієнтом інтелекту людини та її успіхами немає особливого зв'язку. А деякі, далеко не найрозумніші люди, домагалися винятково високого становища і в кар'єрі, і у відносинах, і в задоволеності життям [28]. Після його роздумів про це у своїй книзі, вся увага звернулася до емоційної складової особистості, особливо до питання, яку службу емоції можуть послужити людині, особливо у професійній сфері.

Д. Гоулман дає таке визначення емоційному інтелекту це здатність людини тлумачити власні емоції та емоції оточуючих про те, щоб використовувати

отриману інформацію для реалізації власних цілей [28]. Свою концепцію інтелекту Д. Гоулман будував, ґрунтуючись на моделі здібностей П. Селовея та Дж. Мейєра, і, звичайно, додав кілька своїх компонентів, таких як ентузіазм, наполегливість та соціальні навички.

Таким чином, утворилася змішана модель емоційного інтелекту, яка об'єднала в собі когнітивні здібності П. Селовея та Дж. Меєра та особисті якості, описані Д. Гоулманом.

Структура змішаної моделі:

1. Визначення емоцій, осмислення узгодження між емоціями, мисленням і діями.
2. Регулювання емоційного стану – контроль та перетворення негативних емоцій у позитивні.
3. Здатність викликати емоції, що мають сприятливий вплив на конкретну ситуацію.
4. Здатність визначати емоційні стани інших людей та впливати на них, соціальна чуйність.
5. Здатність до успішного міжособистісного спілкування.

Усі компоненти у структурі повинні йти послідовно, наприклад, без визначення емоцій не можна навчитися ними керувати тощо.

Д. Гоулман постійно переглядав свою теорію, прибираючи зайві додаючи недостатні навички. Сьогодні весь функціонал складається із двох груп, розділених також на дві частини.

1. Особистісні навички, а саме – самосвідомість та самоконтроль.

Самосвідомість: усвідомлення своїх емоцій та його участь у виборі дій, впевненість у собі, відповідна реальності самооцінка, самомотивація, самовдосконалення.

Самоконтроль: вміння тримати під контролем емоції, що призводять до негативних наслідків, здатність до адаптації, свобода у виразах себе, досягнення поставленої мети, активне використання можливостей, позитивне ставлення до життя.

## 2. Соціальні навички – емпатія та власне соціальні навички.

Емпатія: усвідомлене співпереживання емоційному стану інших людей, здатність розпізнати, що вони відчувають, професійна поінформованість, адекватна оцінка подій, що відбуваються, визнання та задоволення потреб нижчестоящего персоналу.

Соціальні навички: лідерські якості, вміння працювати в команді, вирішувати конфлікти, мотивувати та наставляти співробітників, сприяти їх самовдосконаленню, мати підприємницькі та перетворювальні здібності, широку мережу соціальних зв'язків.

Самосвідомість і самоконтроль дозволяють людині зазирнути всередину, зрозуміти чи відчувається він себе, чи вміє керувати своїми почуттями. Емпатія та соціальні навички допомагають визначити, які емоції відчувають люди навколо і як можна впливати на них для побудови взаємовигідних відносин [29].

Д. Гоулман розробив власну теорію, популяризував поняття «емоційний інтелект» та підштовхнув інших дослідників продовжувати розвивати цю тему. Але головною його заслугою стало бажання людей розвивати свою особистість, самовдосконалюватись, досягати успіхів у житті.

У вітчизняній психології так само, як і в зарубіжній задовго до появи поняття «емоційний інтелект» проводилися вивчення інтелекту та афекту та їхнього впливу один на одного. Подібні дослідження можна зустріти на роботах Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва, Б. В. Зейгарник, О. К. Тихомирова. Л. С. Виготський вважав, що емоції, які виникають у людини, мають інстинктивний початок з подальшим переходом у психологічну сферу, на цій підставі згодом було зроблено висновки, що найбільша кількість емоцій інтелектуально опосередкована. Це означає, що інтелектуальні та емоційні процеси взаємопов'язані, що розвиток емоційної сфери неможливий без розвитку когнітивної, що емоції беруть участь у процесах мислення та мотивації, і закономірно, що емоція – це частина мислення.

Ось, що про це говорив Л. С. Виготський тенденцій, які спрямовують рух думки у той чи інший бік [26]. Той час, який потрібний для здійснення дії на основі

емоційних переживань, вчений назвав «смісловим переживанням». Це дуже схоже на те, що ми сьогодні називаємо терміном «емоційний інтелект».

А. Н. Леонтьєв, спираючись на праці Л. С. Виготського, писав, що усвідомлення сенсу об'єктивної реальності загалом те ж саме, що усвідомлення цього сенсу конкретного суб'єкта. Особистісний зміст, який людина вкладає, розмірковуючи про те чи інше явище, визначає людську свідомість. Те, що ми називаємо переживаннями, суть явища, що виникають на поверхні системи свідомості, у формі яких свідомість виступає для суб'єкта у своїй безпосередності [30].

С. Л. Рубінштейн також, як і його попередники, вважав, що будь-яка людська думка не тільки несе в собі інтелектуальне навантаження, воно ще й емоційно забарвлене. Якщо Л.С. Виготський припускав, що емоції є наслідком розумової діяльності, то С. Л. Рубінштейн стверджував, що процес мислення не може проходити без участі емоцій, що ці два поняття ніяк не можуть протиставлятися один одному. Будь-яка емоція, на його думку, це «єдність переживання та пізнання». Виступаючи адептом теорії єдності інтелекту та афекту, С. Л. Рубінштейн, можна сказати, озвучує основні постулати ідеї емоційного інтелекту [22].

Засновниця радянської патопсихології Б. В. Зейгарник також підтримувала концепцію єднання афекту з інтелектом. Вона визначає мислення як продукт взаємопов'язаних компонентів, таких як мотиви, настанови, почуття, бажання, інтереси, все, що в цілому представляє особистість людини. Так само як і О. М. Леонтьєв, Б. В. Зейгарник дотримується думки про те, що мати уявлення про предмет, явище чи подію, це ще не все, важливо розуміти який сенс вони набувають для кожного окремого індивіда. Адже, залежно від обставин, під впливом різних емоцій, ці смисли можуть змінюватися незважаючи на те, що знання про предмети чи явища залишаються тими самими. Інакше кажучи, мислення людини регулюється його емоційним статусом [29].

Радянський психолог О. К. Тихомиров займався дослідженням психології мислення. Він вважав, що будь-яка розумова діяльність потребує емоційного

залучення. Це динамічний процес, у якому когнітивні та афективні складові перебувають у безперервній комунікації, в результаті утворюючи нові психологічні освіти (ідеї, думки, бажання тощо) [23].

А. В. Брушлинський у своїй роботі «Психологічний аналіз мислення як прогнозування» пише, що емоції можуть проводити розумовий процес як позитивно, і негативно. Зв'язок, що існує між емоціями та когніціями, він пропонує вважати взаємопроникненням. Будь-яка думка має своє емоційне забарвлення, а емоційні реакції надають велику роль винесення суджень і оцінок, які необхідні продуктивної інтелектуальної діяльності [16].

А. А. Бодальов, спостерігаючи за спілкуванням людей, зазначив, що деякі з них мають певну соціальну обдарованість. Ця сукупність деяких якостей, інтелектуального та емоційного потенціалу, здатності до комунікації, яка є запорукою успішного функціонування індивіда у суспільстві [14].

Емоційний інтелект є основним предметом дослідження І. М. Андрєєвої. У своїй книзі «Абетка емоційного інтелекту» вона докладно описала та проаналізувала всі існуючі на сьогоднішній день теорії емоційного інтелекту та визначила емоційний інтелект як інтелектуальну якість особистості. У своїх роботах вона розглядає емоційний інтелект у взаємозв'язку з різними психологічними явищами (тривожність, креативність, властивості темпераменту та ін), особливості гендерних відмінностей у вираженості тих чи інших компонентів емоційного інтелекту. І.М. Андрєєва заявляє, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати, особливо у дитячому та юнацькому віці, створюючи спеціальні програми та тренінги [33].

Авторську модель емоційного інтелекту, розроблену Д. В. Люсиним, ми розглянемо докладніше. Він запропонував першу у вітчизняній психології методику самодіагностики емоційного інтелекту. Цей феномен він представляє як комбінацію здібностей розуміти емоції свої та чужі та керувати ними.

Здатність до розуміння емоцій означає, що людина:

1. Може розпізнати емоцію, встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе чи іншу людину.

2. Може ідентифікувати емоцію, т. е. встановити, яку саме емоцію відчуває він сам чи інша людина, і знайти для неї словесний вираз.

3. Розуміє причини, що викликали цю емоцію, та наслідки, до яких вона призведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина:

1. Може контролювати інтенсивність емоцій, насамперед приглушувати надмірно сильні емоції.

2. Може контролювати зовнішнє вираження емоцій.

3. Може за потреби довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями може бути спрямована і на власні емоції, і на емоції інших людей. Таким чином, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Ці два варіанти передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, однак мають бути пов'язані один з одним. Здається неправильним трактувати емоційний інтелект як суто когнітивну здатність за аналогією з просторовим чи вербальним інтелектом. Розумно припустити, що здатність до розуміння емоцій та управління ними дуже тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, інтересом до внутрішнього світу людей (у тому числі і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Тому емоційний інтелект можна як конструкт, має двоїсту природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, з другого боку – з особистісними характеристиками. Емоційний інтелект – це психологічне освіту, що формується під час життя під впливом низки чинників, які зумовлюють його рівень і специфічні індивідуальні особливості. Можна вказати на три групи таких факторів:

1. Когнітивні можливості – швидкість і точність переробки емоційної інформації.

2. Уявлення про емоції – як про цінності, як про важливе джерело інформації про себе самого та про інших людей.

3. Особливості емоційності – емоційна стійкість, емоційна чутливість.

Під час розробки діагностичної методики Д. В. Люсін виходив з того, що це має бути саме опитувальник, а не задачник, що має правильні та неправильні відповіді, схожий на ті, що використовуються в тестах IQ, оскільки сумнівно, що рефлексію людини щодо своїх емоційних переживань можна оцінити за допомогою завдань [17].

## 1.2 Проблема тривожності у сучасній психології

Однією із найскладніших проблем у світі психології є проблема тривожності. Незважаючи на те, що дослідженням цього феномена у всі часи займалися багато вчених, досі вважається, що це дуже актуальний матеріал для вивчення.

Сучасні уявлення вітчизняних та зарубіжних шкіл поділяють поняття «тривога» та «тривожність». «Короткий психологічний словник» визначає тривогу як емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і що виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій [27]; а тривожність як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги [30]. Таке тлумачення свідчить, що тривога – це емоційне переживання у певний час, а тривожність – це особистісна характеристика.

З. Фрейд, засновник психоаналізу, вивчаючи феномен, стверджував, що тривожність і неврози породжує зіткнення біологічних спонукань та соціальних заборон. Він вважав, що конфлікт біологічного та соціального бере свій початок з моменту народження і може бути супутником людини до кінця життя. Щоб вирішити цей конфлікт необхідно ставити цілі у виробництві та творчості та звернути свою енергію на їх досягнення. Це процес сублимації, у якому З. Фрейд бачив одне із способів позбавлення тривоги.

У 1950 року Р. Мей запропонував розглядати тривогу як первинне явище, а чи не похідну страху, як передбачалося у традиційному підході, оскільки тривога – це реакція на що відбуваються негативні події, а й глибоке особистісне переживання людини [30].

Психолог – неофрейдист К. Хорні, чия увага була особливо прикута до проблеми тривожності, вважала, що основним джерелом тривоги та занепокоєння

індивіда є неправильне вибудовування людських відносин. У своїй роботі «Самоаналіз» вона виділила десять невротичних потреб (у коханні, прийнятті, керівництві, захопленні, свободі та ін.), які можуть компенсувати «базову тривогу». Всі ці невротичні потреби не можуть бути задоволені повною мірою, вважала К. Хорні, а отже, немає способу позбутися тривоги [19].

Еге. Фромм вважає, що великий вплив в розвитку тривожних станів надає втрата свого «Я», якщо при цьому людина відчуває самотності. З цієї причини з'являється стан безпорадності перед навколишнім світом, впоратися з яким можна, виявляючи любов один до одного [11].

К. Роджерс, засновник гуманістичної психології причиною тривоги, що зароджується, вважав незгоду між свідомою і несвідомою стороною особистості. Якщо ці сторони перебувають у злагоді, людина почуватиметься гармонійно, спокійно, відчуватиме задоволення від життя. Щоб досягти такого стану і перешкоджати розвитку тривоги, людина має працювати зі своєю самооцінкою, самоактуалізацією, спочатку виходити у світ, з позицією «я – добрий і світ – добрий».

Р. Б. Кеттел описав двоїсту природу тривожних станів. «Тривогу» він розглядав як стан напруги, а «тривожність» як особистісну стійку характеристику, схильну відчувати невизначену загрозу власному «Я» [11].

Узагальнюючи підходи зарубіжних авторів до опису тривожності, можна побачити два напрями, залежно від причин виникнення: тривожність як початковий стан властивий певним людям, і тривожність як реакція у відповідь на зовнішні подразники. Обидва напрями настільки часто перетинаються, що розділити теорії за цим принципом буде неправильно.

Чимало вчених займалися вивченням тривожності і у вітчизняній науці, і практично кожен з низів пропонує своє визначення даному психологічному феномену. С. Л. Рубінштейн вважає, що «тривожність – це схильність людини переживати емоційний стан, що виникає у ситуації невизначеної небезпеки, і виявляється в очікуванні неблагополучного варіанта розвитку подій» [18].

А. М. Прихожан вважає тривожністю стан емоційного дискомфорту, що



виникає при очікуванні неприємностей.

Л. І. Божович визначає тривожність як хворобливий стан, причиною якого є незадоволені потреби. Буває адекватною, з об'єктивними причинами незадоволення та неадекватною, коли об'єктивні причини відсутні.

Р. С. Немов писав, що тривожність – постійно чи ситуативно проявляемое властивість людини надходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [28]. В. В. Суворова розглядає тривожність як суб'єктивне явище, яке характеризується почуттям внутрішнього занепокоєння, порушенням психічної рівноваги, спричинене цілим комплексом негативних емоцій [22].

А. І. Захаров, спеціаліст з вивчення дитячих і підліткових неврозів, стверджує, що тривожність може почати розвиватися з раннього дитинства, це пов'язано зі страхом втратити контакт із значними людьми, найчастіше з матір'ю. Якщо дитина був схильний до такого роду занепокоєння у віці приблизно з півроку до 1 року і 2 місяців і надалі навколо нього складається несприятлива обстановка, це є передумовою розвитку у нього тривожності. Зазвичай подібний стан розвивається у дитини, яка перебуває в оточенні дорослих, які самі схильні до почуття безпричинної тривоги або вона самотійно переживає досвід, що травмує. У такій ситуації ближче до семи – восьми років у нього може розвинути почуття невідповідності вимогам, що висуваються до нього, страху зробити щось не так і безпричинного почуття занепокоєння [17].

Багато вчених описують у своїх дослідженнях механізми розвитку тривожності. Наприклад, Л. М. Костіна пише: зміна структур особистості відбувається поступово, у процесі формування негативних особистісних установок, коли багато ситуації людина починає сприймати як загрозові. Якщо подібні ситуації повторюються багаторазово, відбувається концентрація на негативних переживаннях, що згодом розвивається у тривожність [32].

Тривожність може набувати абсолютно різних форм і видів.

Говорячи про це, А. М. Прихожан зауважує, що під формою тривожності ми розуміємо особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального

та невербального вираження у характеристиках поведінки, спілкування та діяльності [28]. Вона поділяє ці форми на приховані – проявляються у ситуації, коли людина не усвідомлює, не відчуває об'єктивного неблагополуччя або зовсім заперечує його наявність; відкриті – усвідомлене проживання тривоги, із зовнішніми проявами [28].

Повернемося до одного із зарубіжних дослідників тривожності американського психолога та філософа Ч. Спілбергера, розробника методики «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності», адаптував Ю. Л. Ханін. Він представляє свою концепцію тривожності як якості особистості як і стану, що з поточної ситуацією. Ч. Спілбергер поділяє тривожність на особистісну та ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність (тобто тривожність як властивість особистості) є широке коло об'єктивно безпечних обставин, що містять загрозу. Ситуативна тривога – це короточасна реакція на якусь конкретну ситуацію, яка об'єктивно загрожує людині. З метою глибшого розуміння відмінностей між особистісною та ситуативною тривожністю Ч. Спілбергер пропонує розглядати особистісну тривожність як «Т – властивість», а ситуативну – як «Т – стан».

Особистісну тривожність він пропонує розглядати як постійну, сформовану під впливом внутрішніх якостей індивіда, уроджених та набутих. Ситуативна тривога зазвичай є наслідком переживань, що залежить від зовнішніх обставин.

Обидві форми тривожності пов'язані одна з одною, наприклад «високотривожні» особистості однакових ситуаціях демонструють вищий рівень ситуативної тривоги, ніж, хто має особистісна тривожність перебуває в низькому середньому рівні. В той же час, виявлено, що в умовах загрози фізичної цілісності людини, особи, які мають високі значення особистісної тривожності, не виявляють більш помітної ситуативної тривоги. Також встановлено закономірність в наступному: при виконанні будь-яких завдань, де потрібно підтвердити свої розумові здібності або продемонструвати свої якості, особи з високою тривожністю губляться і справляються із завданням гірше, ніж ті, хто менш схильний до цього стану. З цього можна дійти невтішного висновку, що страх поразки, скоєння

помилки, страх виглядати недостойно чи безглуздо ще більше збільшує стан тривожності. Цей приклад доводить соціальну природу такого поняття, як «тривожність» [21].

Узагальнюючи вивчений матеріал, можна зробити висновки, які негативні процеси можуть відбуватися з людиною високої особистісної тривожності: проблеми зі здоров'ям психічним та фізіологічним, соціальні проблеми, оскільки навколишній світ бачиться ворожим, міжособистісні, оскільки досить складно з таким симптомом побудувати плідні якісні відносини, внутрішньоособистісні – швидше за все, у такої людини будуть труднощі в самоактуалізації, розумінні своїх почуттів та емоцій, здатності адекватно їх проживати.

Проблема підвищеної тривожності у підлітків та молодих людей особливо актуальна у наш час. Прискорений темп життя, високі вимоги суспільства (у тому числі в системі освіти), інтернет–простір, що інтенсивно розвивається (де підліткам потрібно підтримувати свій успішний образ), створюють передумови до появи стресу, а також можуть підвищити рівень тривожності. Високі інтелектуальні навантаження, пов'язані з іспитами, накладають свій відбиток, підвищуючи занепокоєння школярів. Вчорашні випускники стурбовані проблемою самоактуалізації.

Також у підлітковому та юнацькому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, посилюється уразливість, фізичні вади часто перебільшуються. Особливо підвищується увага всім тілесним проявам, це пов'язано як із фізіологічними змінами, і зі змінами соціальних ролей. Для молодих людей важлива будь–яка реакція на зміни їхньої зовнішності (схвалення, захоплення або навпаки – огида, зневага) і цю реакцію вони вбудовують у уявлення про себе. І якщо соціальна відповідь несе негативну інформацію, формується низька самооцінка та невпевненість у собі. Актуальним стає порівняння себе з однолітками.

Оскільки діапазон нормальної мінливості залишається невідомим, це може викликати тривожність і призвести до гострих конфліктів або депресивного стану, хронічних неврозів. Необхідно також зазначити, що певний рівень тривожності для

молодих людей – це природна характеристика активної діяльності, особливо це стосується навчального процесу (іспити, змагання, олімпіади тощо) [15].

### 1.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривожності у психологічних дослідженнях

Робот, присвячених взаємозв'язку емоційного інтелекту, або окремих його компонентів із тривожністю не так багато на сьогоднішній день. Найбільш помітними можна назвати низку досліджень І. М. Андрєєвої, наприклад: взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності у підлітковому віці. Результати опитування підтвердили припущення у тому, що з більш тривожних підлітків емоційний інтелект розвинений недостатньо. У підлітковому віці особистісна тривожність стає цілісною емоційною характеристикою особистості, яка характеризується багатозначністю факторів детермінації, різноманіттям та неоднозначністю внутрішніх зв'язків. Оскільки підвищений рівень тривожності у спілкуванні свідчить про недостатню пристосованість дитини до тих чи інших ситуацій взаємодії, ми припустили, що високий рівень особистісної тривожності є ознакою низької емоційної компетентності. У свою чергу, згідно з нашою гіпотезою, розвиток емоційного інтелекту сприяє зниженню особистісної тривожності у підлітків [10].

Досить суперечливими є результати досліджень емоційної сфери осіб, розділених за гендерною ознакою. Наприклад, Ш. Берн вважає, що різницю між чоловіками і жінками щодо емоційної поінформованості настільки незначні, що дозволяють розглядати їх як єдиний організм вивчення.

І. М. Андрєєва, демонструє в отриманих результатах опитувань, досить вагомі відмінності в показниках емоційного інтелекту у дівчаток та хлопчиків – підлітків. Загальний коефіцієнт у хлопчиків нижчий, ніж у дівчаток. Ще одне дослідження І. М. Андрєєвої виявляє подібні показники за таким параметром як загальний емоційний інтелект у чоловіків та жінок, але водночас жінки демонструють вищі значення, що визначають рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Це пояснюється тим, що жінки є соціально відповідальнішими, як правило, більше стурбовані збереженням відносин, більш

дбайливі і старанні. Чоловіки, навпаки, демонструють розвиненіший внутрішньоособистісний компонент. Можна припустити, що на це впливають такі фактори як стресостійкість, доказ власної значущості та суспільству та самого себе (а для цього треба розуміти «хто Я?»), адаптивність [8].

І. А. Синкевич та Т. В. Тучкова у своїй статті припускають, що тривожність у підлітків сприяє розвитку негативних установок, порушення картини світу, неприйняття себе, невпевненості у спілкуванні. Цих неприємностей можна уникнути з допомогою контролю над емоційно – вольовий сферою, який дозволить розвинути такі якості особистості, як здатність адекватно проживати негативні емоції, брати ситуацію під контроль, почуватися впевнено [26].

В. В. Потапова та М. В. Федоренко вивчали наявність чи відсутність тривожності у здобувачі Вищої школи мистецтв, сподіваючись з'ясувати, чи є певна специфіка розвитку тривожних станів у молодих людей творчої спрямованості. Дослідження тривожності вони проводили у тих інших психологічних явищ, як – от агресивність і емоційний інтелект. Практично у 50 відсотків опитаних рівень емоційної поінформованості дав найвищий результат. Висновки зводилися до того, що більш розвинена емоційна компетентність позитивно впливає на адаптивність, доброзичливість, соціальну грамотність і здатність легше переносити тривожні ситуації [15].

Л. М. Вахрушева та В. В. Гризодуб презентували свою роботу як нову авторську тестову методику оцінки рівневих та структурних характеристик емоційного інтелекту. Було проведено подвійне дослідження, результатом якого став вперше зроблений висновок про позитивну роль збалансованості компонентів емоційного інтелекту для успішної соціальної адаптації та загалом для комплексного психологічного здоров'я особистості.

Одне з досліджень проводилося з урахуванням клініки неврозів з пацієнтами, які мають діагностовано тривожний розлад особистості з метою визначення їх емоційного інтелекту. Гіпотеза будувалася у тому, що вивчення емоційності в осіб із патологією розвитку дозволить виділити характер функціонування емоційного інтелекту у нормі. Вибірка складалася з трьох груп: дві експериментальні та одна

контрольна.

В результаті виявилось, що показники загального емоційного інтелекту безпосередньо пов'язані із суб'єктивним проявом тривожності. Високочутливі люди, схильні до рефлексії та глибоким емоційним переживанням, опиняються в зоні ризику за частотою розвитку такої особистісної риси як тривожність. Але на противагу цьому твердженню, особи, які не мають звички рефлексувати, але здатні до регуляції своїх емоцій, як не дивно, теж схильні до ризику розвитку тривожності [1].

Отже, досліджень емоційного інтелекту в контексті тривожності на сьогоднішній день зовсім небагато, а результати настільки суперечливі, що це ще раз підтверджує необхідність та актуальність у вивченні цієї теми.

Аналізуючи теоретико–методологічні підходи, можна зробити такі висновки. Перш за все, поняття «емоційний інтелект» сформувалося як результат досліджень природи когнітивних та афективних процесів і особливостей їх взаємозв'язку. Під час цього процесу з'явилися важливі досягнення, такі як розвиток емоційної грамотності, розширення розуміння інтелекту і виявлення соціального інтелекту, а також ідея єдності афективних і когнітивних процесів.

Незважаючи на актуальність досліджень емоційного світу людини, проблема ще не повністю вивчена і не має єдиного чіткого визначення та структури. Детальне дослідження емоційного інтелекту може сприяти вирішенню проблем, таких як підвищення емоційної культури, розвиток стресостійкості, успішна соціалізація особистості і поліпшення загального якості життя.

Аналіз наукової літератури дозволив виявити основні негативні наслідки високого рівня тривожності, особливо серед молоді. Висока тривожність має негативний вплив на здоров'я людини, його поведінку та професійну продуктивність, а також загрожує якості соціального життя та суспільства в цілому. Тому зниження рівня тривожності є надзвичайно важливим завданням сучасної психології. Одним з основних шляхів корекції тривожності є виявлення зв'язків між цим явищем та різними психологічними факторами, наприклад, з емоційним інтелектом.

## Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 59 осіб, поділені на дві групи:

1. Підлітки – учні 9 – 11 класів, вік 15 – 17 років. З них 11 хлопчиків, 14 дівчаток.
2. Юнаки та дівчата – здобувачі ВНЗ 2 курсу, вік 19 – 21 рік. З них 12 юнаків та 22 дівчата.

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

1. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна;

Ця психодіагностична методика розроблена автором на основі його теоретичних уявлень і розрахована для визначення рівня емоційного інтелекту (EQ); відноситься до методик, що базуються на самозвіті випробуваного.

Опис методики:

У опитувальнику 46 тверджень, у відповіді на які учасникам потрібно вибрати один варіант відповіді: зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден.

Твердження опитувальника об'єднуються в 5 субшкал:

1. Субшкала МП (розуміння чужих емоцій) – здатність розуміти емоції інших людей на основі зовнішніх проявів емоцій та/або інтуїтивно, емпатія.
2. Субшкала МУ (управління чужими емоціями) – здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.
3. Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій) – здатність до усвідомлення своїх емоцій: їхнє розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин їх виникнення, здатність до вербального опису.
4. Субшкала ВУ (управління своїми емоціями) – здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

5. Субшкала ВЕ (контроль експресії) – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Ці субшкали об'єднуються в 4 шкали загального порядку:

1. Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ).
2. Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ).
3. Шкала ПЕ (розуміння емоцій).
4. Шкала УЕ (управління емоціями).

Як результати були отримані бали за п'ятьма субшкалами та за чотирма шкалами більш загального порядку, які відповідають компонентам емоційного інтелекту по всій експериментальній вибірці.

2. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна.

Тест є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (ситуативна або реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (властивість, особливість, стійка характеристика людини). Тест складається із двох частин, кожна з яких містить 20 тверджень, на які необхідно дати одну з чотирьох запропонованих відповідей.

Методи математико–статистичної обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, Пірсона, U–критерій Манна–Уїтні, H–критерій Краскела–Уоллеса.



### Розділ 3 Дослідження емоційного інтелекту юнаків та дівчат у взаємозв'язку з тривожністю

#### 3.1 Результати дослідження емоційного інтелекту юнаків та дівчат

Опитувальник «Емоційного інтелекту» містить 10 субшкал: «загальний рівень емоційного інтелекту», «управління емоціями» (УЕ), «розуміння емоцій» (РЕ), «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ), «контроль експресії» (ВЕ), «розуміння чужих емоцій» (МП), «управління чужими емоціями» (МУ).

В Табл.3.1 представлені результати описових статистик щодо опитувальника Емоційного інтелекту.

Таблиця 3.1

Результати описових статистик щодо опитувальника Емоційного інтелекту  
(по всій групі вибірки)

	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення	Дисперсія
Розуміння чужих емоцій	5	29	18,2203	5,06873	25,692
Управління чужими емоціями	4	20	12,8475	3,77292	14,235
Розуміння своїх емоцій	5	29	18,2203	5,06873	25,692
Управління своїми емоціями	4	20	12,8475	3,77292	14,235
Контроль експресії	2	18	10,0847	3,64497	13,286
МЕІ	21	60	42,1525	7,59722	57,718
ВЕІ	15	63	41,1525	9,93915	98,787
Розуміння емоцій	11	59	39,1525	8,096	65,545
Управління емоціями	22	60	42,0169	7,99675	63,948
Загальний рівень	36	121	83,3051	15,2522	232,629

Було виявлено, що у дослідженні взяли участь особи, які переважно мають середній рівень емоційного інтелекту – 44%, особи із низьким рівнем емоційного інтелекту приблизно 34%, а осіб із високим рівнем близько 22%. Однак ми можемо

відзначити, що близько 37% осіб не здатні керувати емоціями ні своїми, ні чужими, близько 37% загалом здатні керувати емоціями, близько 25% дуже успішні в управлінні своїми і чужими емоціями. 54% вибірки оцінюють свої навички у визначенні емоцій як дуже низькі або відсутні, 31% вказують, що вони загалом добре розуміють емоції, 13% – добре знаються на своїх і чужих емоціях. Також ми можемо відзначити, що 34% групи відрізняються досить низьким рівнем внутрішньоособистісного інтелекту (здатністю розуміти і керувати власними емоціями), 39% – мають середній рівень внутрішньоособистісного інтелекту і 27% відмінно розуміють власні емоції і здатні керувати ними. Що ж до міжособистісного інтелекту, то 32% вибірки не здатні розуміти та керувати чужими емоціями, 42% оцінюють свою здатність на середній рівень, 36% відзначають, що вони дуже добре вміють визначати та керувати чужими емоціями.

В Табл.3.2 представлені результати описових статистик за шкалою тривоги. Опитувальник містить дві шкали – «ситуаційна тривога» та «особистісна тривожність».

Таблиця 3.2

Результати описових статистик за опитувальником «Шкала тривоги»

Спілбергера–Ханіна (по всій групі вибірки)

	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення	Дисперсія
Ситуаційна тривога	22	78	40,3898	12,00433	144,104
Особистісна тривожність	30	73	46,5763	9,05196	81,938

Було виявлено, що у дослідженні взяли участь особи з переважно помірним рівнем ситуаційної тривоги – 51%, при цьому високий рівень ситуаційної тривоги виявлено у 32%, а низький – у 17%. Особи, що мають помірний рівень «особистісної тривожності», становлять 59%, високий рівень виявлено у 39%, а низький – у 2%.

Таким чином, у дослідженні взяли участь особи з переважно низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту, а також особи, які мають помірний та високий рівень ситуаційної тривоги та особистісної тривожності.

Результати кореляційного аналізу Пірсона подано в Табл. 3.3. Було виявлено зворотні досить сильні кореляційні зв'язки між параметрами емоційного інтелекту та шкалами тривоги:

«Ситуаційна тривога» та «розуміння чужих емоцій» (МП) ( $r=-0,37$ ;  $p<0,05$ ), «регуляція емоцій інших людей» (МУ) ( $r=-0,3$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,5$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,59$ ;  $p<0,05$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ) ( $r=-0,36$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ( $r=-0,53$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,51$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,48$ ;  $p<0,05$ );

«Особистісна тривожність» та «розуміння чужих емоцій» (МП) ( $r=-0,49$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання емоцій інших людей» (МУ) ( $r=-0,47$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,63$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,7$ ;  $p<0,05$ ), «контроль експресії» (ВЕ) ( $r=-0,37$ ;  $p<0,05$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ) ( $r=-0,5$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ( $r=-0,72$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,66$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,68$ ;  $p<0,05$ ).

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу Пірсона між показниками «емоційного інтелекту» та «параметрами тривоги» (на всій групі вибірки)

Пірсон		Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	МЕІ	ВЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Ситуаційна тривога	r	-0,372	-0,306	-0,501	-0,597	-0,154	-0,369	-0,539	-0,517	-0,48
	p	0,004	0,018	0,001	0,001	0,243	0,004	0,001	0,001	0,001
Особистісна тривожність	r	-0,496	-0,472	-0,63	-0,705	-0,376	-0,508	-0,727	-0,666	-0,689
	p	0,001	0,001	0,001	0,001	0,003	0,001	0,001	0,001	0,001

Емоційний інтелект як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, викликати певний емоційний стан або знижувати його інтенсивність, а також розуміти власні емоції, керувати ними та контролювати вираження цих емоцій, пов'язаний зі здатністю людини швидко адаптуватися до стресових ситуацій, саморегуляцією у цих ситуаціях та можливістю регулювання поведінки інших людей. Результати дослідження показують, що при низькому та середньому рівні емоційного інтелекту, і при помірній та високій ситуаційній тривозі та особистісній тривожності спостерігається зворотний кореляційний зв'язок.

Ми припускаємо, що виявлений зв'язок може говорити про те, що, якщо людина не здатна розуміти і керувати власними емоціями, у стресових ситуаціях вона відчуває більш серйозні труднощі, ніж люди з більш розвиненим емоційним інтелектом. Також передбачається, що з низькому рівні розвитку емоційного інтелекту, коли людина неспроможна зрозуміти, що він відчуває і, неспроможна керувати цими емоціями, він, мабуть, спостерігається виражена особистісна тривожність, коли тривога проявляється у актуальній ситуації, але й сама ймовірність ситуації викликає тривогу.

Додатково було проведено кореляційний аналіз Спірмена, тут ми враховували вікові та статеві характеристики осіб. Кореляційний аналіз групи підліткового віку показав наявність наступних зв'язків між параметрами емоційного інтелекту і шкалами тривоги:

«Ситуаційна тривога» та «розуміння чужих емоцій» (МП) ( $r=-0,42$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання емоцій інших людей» (МУ) ( $r=-0,48$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,49$ ;  $p<0,05$ ), «регуляція своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,62$ ;  $p<0,05$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ) ( $r=-0,49$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ( $r=-0,59$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,55$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,66$ ;  $p<0,05$ );

«Особистісна тривожність» та «розуміння чужих емоцій» (МП) ( $r=-0,64$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання емоцій інших людей» (МУ) ( $r=-0,7$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,52$ ;  $p<0,05$ ), «регуляція своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,72$ ;  $p<0,05$ ), «контроль експресії» (ВЕ) ( $r=-0,45$ ;  $p<0,05$ ), «міжособистісний емоційний

інтелект» (MEI) ( $r=-0,73$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (BEI) ( $r=-0,69$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (PE) ( $r=-0,67$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (UE) ( $r=-0,81$ ;  $p<0,05$ ) Табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу Спірмена між показниками «емоційного інтелекту» та «параметрами тривоги» (у групі підліткового віку)

Спірмен		Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	MEI	BEI	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Ситуаційна тривога	r	-0,425	-0,481	-0,492	-0,629	-0,369	-0,498	-0,591	-0,55	-0,665
	p	0,034	0,015	0,013	0,001	0,069	0,011	0,002	0,004	0,001
Особистісна тривожність	r	-0,643	-0,708	-0,521	-0,729	-0,453	-0,733	-0,693	-0,674	-0,817
	p	0,001	0,001	0,008	0,001	0,023	0,001	0,001	0,001	0,001

Підлітковий вік – це період емоційного становлення особистості. На людину в цьому віці впливає і власне гормональне тло, і зовнішні стимули – підготовка до іспитів, конфлікти з батьками, міжособистісні стосунки. В даному випадку ми можемо спостерігати, що найсильніші зворотні кореляційні зв'язки виявлені між емоційним інтелектом та особистісною тривожністю. Особистісна тривожність зачіпає багато аспектів життя людини, фактично – це постійна готовність людини до зустрічі з загрозою, страх перед невідомим, страх не впоратися із ситуацією та своїми емоціями в ситуації. Ці страхи особливо яскраво виявляються у підлітковому віці, коли людина починає змінюватися сама, помічати зміни інших людей, і відчувати раніше не відомі емоції. Таким чином, ми припускаємо, що виявлені особливості зв'язку обумовлені підвищеною емоційністю підлітків і недостатнім рівнем розвитку або емоційним інтелектом, що розвивається.

У групі юнацького віку також було виявлено деякі особливості кореляційних зв'язків між параметрами «емоційного інтелекту» та «шкалами тривоги» (Табл. 3.5). Так, виявлені зв'язки між «ситуаційною тривогою» та «розумінням своїх

емоцій» (ВП) ( $r=-0,43$ ;  $p<0,05$ ), «регуляцією своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,41$ ;  $p<0,05$ ) та «розумінням емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,37$ ;  $p<0,05$ ).

Зв'язки між «особистісною тривожністю» та «розумінням своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,74$ ;  $p<0,05$ ), «регуляцією своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,52$ ;  $p<0,05$ ), «контроль експресії» (ВЕ) ( $r=-0,34$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ( $r=-0,76$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,61$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,52$ ;  $p<0,05$ ).

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу Спірмена між показниками «емоційного інтелекту» та «параметрами тривоги» (у групі юнацького віку)

Спірмен		Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	МЕІ	ВЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Ситуаційна тривога	r	-0,138	-0,258	-0,434	-0,416	0,143	-0,209	-0,25	-0,376	-0,178
	p	0,437	0,141	0,01	0,014	0,42	0,236	0,154	0,028	0,314
Особистісна тривожність	r	-0,221	-0,355	-0,748	-0,529	-0,341	-0,255	-0,76	-0,613	-0,527
	p	0,209	0,039	0,001	0,001	0,048	0,146	0,001	0,001	0,001

Результати дослідження показують, що в юнацькому віці більшої актуальності набувають питання аналізу, розуміння та управління власними емоціями, а не емоціями інших людей. При цьому у стресових ситуаціях молоді люди більше орієнтуються на усвідомлення та управління власними емоціями. Також при вираженій особистісній тривожності усвідомлення, управління та контроль за зовнішнім проявом емоцій має велике значення для молодих людей.

Якщо ми звернемося до етапів становлення емоційної зрілості, запропонованої А. Я. Чебикіним та І. Г. Павлової, то виявимо, що з вікового періоду 15 – 17 років емоційна регуляція носить довільний нерівномірний характер, це етап розвитку особистісного рівня емоційної зрілості, тоді як молоді 18 – 23 років характерно підвищення всіх компонентів емоційного інтелекту.

Цікаві результати виявили й у групах, розділених за статевою ознакою. Так, було виявлено такі зворотні кореляційні зв'язки між параметрами:

«Ситуаційна тривога» та «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,41$ ;  $p<0,05$ ), «регуляція своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,5$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ( $r=-0,43$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,37$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,42$ ;  $p <0,05$ );

«Особистісна тривожність» та «розуміння чужих емоцій» (МП) ( $r=-0,35$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання емоцій інших людей» (МУ) ( $r=-0,41$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,56$ ;  $p<0,05$ ), «регуляція своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,63$ ;  $p<0,05$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ) ( $r=-0,4$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ( $r=-0,63$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (ПЕ) ( $r=-0,55$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,59$ ;  $p<0,05$ ), (Табл.3.6)

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу Спірмена між показниками «емоційного інтелекту» та «параметрами тривоги» (група жіночої статі)

Спірмен		Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	МЕІ	ВЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Ситуаційна тривога	r	-0,166	-0,251	-0,411	-0,586	-0,103	-0,201	-0,431	-0,374	-0,42
	p	0,334	0,139	0,013	0,001	0,551	0,239	0,009	0,025	0,011
Особистісна тривожність	r	-0,353	-0,412	-0,564	-0,634	-0,289	-0,402	-0,633	-0,555	-0,599
	p	0,035	0,012	0,001	0,001	0,088	0,015	0,001	0,001	0,001

У жіночій групі в ситуації стресу також більшу актуальність набуває здатність розуміти власні емоції та керувати ними. При вираженій особистісній тривожності акцентується увагу і здатності розуміти і керувати чужими емоціями.

В Табл.3.7 представлені результати кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та шкалами тривоги у чоловічій групі:

«Ситуаційна тривога» та «міжособистісний емоційний інтелект» (MEI) ( $r=-0,43$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (PE) ( $r=-0,41$ ;  $p<0,05$ );

«Особистісна тривожність» та «розуміння чужих емоцій» (МП) ( $r=-0,46$ ;  $p<0,05$ ), «регулювання емоцій інших людей» (МУ) ( $r=-0,55$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння своїх емоцій» (ВП) ( $r=-0,72$ ;  $p<0,05$ ), «регуляція своїх емоцій» (ВУ) ( $r=-0,65$ ;  $p<0,05$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» (MEI) ( $r=-0,52$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (BEI) ( $r=-0,82$ ;  $p<0,05$ ), «розуміння емоцій» (PE) ( $r=-0,772$ ;  $p<0,05$ ), «управління емоціями» (УЕ) ( $r=-0,66$ ;  $p<0,05$ ).

Таблиця 3.7

Результати кореляційного аналізу Спірмена між показниками «емоційного інтелекту» та «параметрами тривоги» (група чоловічої статі)

Спірмен		Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	MEI	BEI	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Ситуаційна тривога	r	-0,365	-0,4	-0,408	-0,402	0,125	-0,436	-0,272	-0,415	-0,296
	p	0,087	0,059	0,053	0,057	0,571	0,037	0,209	0,049	0,17
Особистісна тривожність	r	-0,469	-0,559	-0,727	-0,653	-0,238	-0,523	-0,825	-0,772	-0,666
	p	0,024	0,006	0,001	0,001	0,273	0,01	0,001	0,001	0,001

Так, було виявлено, що для чоловічої групи у стресовій ситуації більше значення має здатність розуміти та керувати емоціями інших людей. Однак при вираженій «особистісній тривожності» важливість набуває здатності розуміти і керувати і чужими, і своїми емоціями.

Проведений порівняльний аналіз дозволив одержати такі результати. У-критерій Манна-Уїтні показав наявність відмінностей за параметрами «управління своїми емоціями», «контроль експресії», «внутрішній емоційний інтелект» та «управління емоціями між жіночою та чоловічою статтю».

Ми припускаємо, що подібні відмінності можуть бути обумовлені прагненням хлопчиків-підлітків і молодих людей відповідати соціальному образу



чоловіка – як сильного, який не демонструє надмірні емоції, контролює себе та свою поведінку, тоді як дівчатам дозволяється виявляти свої емоції більш відкрито.

Для отримання додаткових даних ми розділили жіночу та чоловічу групу на дві підгрупи: дівчатка–підлітки та дівчата, хлопчики–підлітки та юнаки та провели порівняльний аналіз отриманих даних. Н–критерій Краскела–Уоллеса показав наявність відмінностей отриманих підгрупах.

Було виявлено, що дівчата приділяють трохи більше уваги питанням управління своїми емоціями та контролю за їх проявом, ніж дівчата–підлітки. Також виявлено відмінності між хлопчиками–підлітками та юнаками з питань управління емоціями та контролю за їх вираженням. Ми припускаємо, що у підлітковому віці хлопчики ще перебувають у розвитку емоційного інтелекту.

Результати аналізу показали, що жіноча група має більшу вираженість «особистісної тривожності», ніж чоловіча. Відмінностей щодо «ситуаційної тривожності» виявлено був.

За допомогою Н–критерію Краскела–Уоллеса ми також здійснили порівняльний аналіз параметрів «емоційного інтелекту» залежно від ступеня вираженості «особистісної тривожності».

Ми виявили, що при низькому рівні «особистісної тривожності» більшою виразністю мають здатність керувати чужими емоціями, а також розуміти та керувати своїми емоціями. Ми вважаємо, що чим більш розвиненим емоційним інтелектом володіє людина, тим менший стрес вона відчуватиме.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. При низькому та середньому рівні емоційного інтелекту, і при помірній та високій «ситуаційній тривозі» та «особистісній тривожності» спостерігається зворотний кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчі показники «особистісної тривожності» та «ситуативної тривоги».

2. Найбільш сильні зворотні кореляційні зв'язки виявлено між компонентами «емоційного інтелекту» та «особистісною тривожністю» групи школярів. Зв'язок є майже з усіма структурними компонентами емоційного інтелекту. У групі

юнацького віку за вираженої «особистісної тривожності» актуальним є питання розуміння та управління власними емоціями, а чи не емоціями інших людей.

3. У групах, розділених за статевою ознакою проведений аналіз показав наявність відмінностей за параметрами «управління своїми емоціями», «внутрішній емоційний інтелект» та «управління емоціями». У жіночій групі у ситуації стресу велику актуальність набуває здатність розуміти власні емоції та керувати ними, а для чоловічої групи у стресовій ситуації більше значення має здатність розуміти та керувати емоціями інших людей. Також результати аналізу показали, що жіноча група має більшу виразність особистісної тривожності, ніж чоловіча.

4. Порівняльний аналіз параметрів емоційного інтелекту в залежності від ступеня вираженості особистісної тривожності показав нам, що при низькому рівні особистісної тривожності показники компонентів емоційного інтелекту вищі, ніж у групі молодих людей з помірною та високою особистісною тривожністю.

3.2 Розробка програми групового консультування «Емоційний світ особистості»

За результатами проведеного дослідження було розроблено програму групового консультування «Емоційний світ особистості», яка спрямована на розвиток емоційного інтелекту підлітків та молодих людей (Додаток А).

Ускладнення суспільного життя, швидка динаміка соціальних процесів, ламання соціальних установок, що склалися, роблять проблему емоційного інтелекту і тривожності вкрай актуальною на сьогоднішній день. Вивчення такого феномена, як емоційний інтелект має велику практичну і теоретичну значимість, оскільки у повсякденному житті емоції найчастіше відіграють вирішальну роль характері міжособистісних відносин і прийняття важливих рішень. Тому вміння розуміти та регулювати емоції як свої, так і оточуючих людей є ключовим моментом міжособистісних взаємин.

Розвиток емоційного інтелекту важливий на всіх етапах розвитку онтогенезу, але в його формуванні сензитивним періодом є підлітковий вік та вік юнацтва,

через те, що основні новоутворення цього віку (такі як: Я–концепція, самосвідомість, рефлексія тощо) пов'язані з когнітивною та емоційною сферою.

Молоді люди часто мають підвищений рівень тривожності, відрізняються напруженістю, зайвим занепокоєнням, емоційною нестійкістю, різними страхами. З одного боку вважається, що певний необхідний рівень тривожності в емоційно–вольової регуляції несе важливу функцію, загалом будучи внутрішньою рушійною силою, що призводить до формування адаптивних якостей зрілої особистості. З іншого боку, значна більшість авторів наголошують, що саме з великим ступенем тривожності пов'язані труднощі у соціо–психологічній адаптації людини, формуванні правильного образу себе та своїх особистісних якостей. Розвиненість емоційного інтелекту сприяє з того що юнак чи дівчина можуть розібратися у своїх тривожних станів, адекватно оцінити ситуацію і взяти її під контроль.

Основним та найефективнішим засобом психологічної роботи з молодими людьми є групове психологічне консультування – сукупність різних прийомів, способів та засобів, спрямованих на розвиток у людини тих чи інших навичок та умінь. Спеціально підібраний набір ефективних вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компетенції, якими вони не володіють або володіють недостатньо.

Мета програми: створити умови для розвитку компонентів емоційного інтелекту юнаків та дівчат

Завдання програми:

1. Розвиток емоційної грамотності;
2. Навчання управлінню емоційним станом;
3. Навчання зняття стресової напруги;
4. Розвиток інтересу до власного емоційного світу та емоційного світу іншої людини.

Форма роботи: групова. Програма складається із 5 занять, 1 раз на тиждень. Тривалість заняття – 2 години.

Цільова аудиторія – юнаки та дівчата, 16–18 років, у кількості 12 осіб.

Матеріали та обладнання: магнітна дошка, різнокольорові магніти, папір, 2 ватмани, ручки, кольорові олівці, картинки із зображенням людей у різних

емоційних станах, листочки із написаними на них емоціями, листи із опитувальником «ЕмІн» Д.В. Люсіна визначення рівня емоційного інтелекту.

Приміщення: навчальна аудиторія площею 45 кв. метрів.

Таблиця 3.8

## Структура програми

№	Зміст заняття	Кількість годин	Цілі, завдання
1	Знайомство зі світом емоцій Вправа 1 «Барометр настрою». Вправа 2 «Ім'я з прикметником». Вправа 3 «Що таке ЕІ?». Вправа 4 «Почуття. Скільки їх?». Вправа 5 Діагностика ЕІ. Вправа 6 «Барометр настрою». Вправа 7 «Дзвон».	2 години	Знайомство. Формування уявлень про ЕІ. Діагностика ЕІ.
2	«Що ви знаєте про емоції?» Вправа 1 «Барометр настрою». Вправа 2 «Кордони емоційного поля». Вправа.3 «Дізнаємося емоцію». Вправа 4 «Створюємо емоцію». Вправа 5 «Чим ми схожі?». Вправа 6 «Автопортрет». Вправа 7 «Барометр настрою». Вправа 8 «Дзвон».	2 години	Розвиток емоційної грамотності. Підвищення внутрішньогрупової довіри.
3	Емпатія та розуміння емоцій Вправа 1 «Барометр настрою». Вправа 2 «Емоції персонажів». Вправа 3 «Передай емоцію». Вправа 4 «Мафія». Вправа 5 «Барометр настрою». Вправа 6 «Дзвон».	2 години	Розвиток інтересу до власного емоційного світу і емоційному світу іншої людини.

№	Зміст заняття	Кількість годин	Цілі, завдання
4	<p>Розуміння емоцій. Вербальне та невербальне спілкування</p> <p>Вправа 1 «Барометр настрою»</p> <p>Вправа 2 «Інтенації».</p> <p>Вправа 3 «Лінії».</p> <p>Вправа 4 «Кохуючий погляд».</p> <p>Вправа 5 «Тінь».</p> <p>Вправа 6 Діагностика ЕІ.</p> <p>Вправа 7 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 8 «Дзвон».</p>	2 години	<p>Розвиток навичок вербального і невербального спілкування як засоби розуміння емоцій інших люди засоби вирази своїх власних емоцій.</p>
5	<p>Управління емоціями</p> <p>Вправа 1 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 2 «Про що сигналізує негативна емоція?».</p> <p>Вправа 3 «Гадості».</p> <p>Вправа 4 «Ресурсний стан».</p> <p>Вправа 5 «Соціальні навички».</p> <p>Вправа 6 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 7 «Дзвон».</p>	2 години	<p>Розвиток навичок керування своїми емоціями.</p> <p>Розвиток здатності екологічно проживати емоційно напруга.</p>

## ВИСНОВКИ

1. Дослідження формування та розвитку теорій емоційного інтелекту в психології свідчать про поступову еволюцію у розумінні і визначенні цього поняття. Початково, емоційний інтелект був розгляданий як здатність розпізнавати і управляти власними емоціями. Проте пізніше дослідники додали компонент соціальної свідомості, що дозволяє розуміти і взаємодіяти з емоціями інших людей. Теорії емоційного інтелекту концентруються на важливості розвитку цього навичку в особистісному і соціально–психологічному контекстах. Вони сприяють покращенню взаємодії людей, працевлаштуванню, успішному виконанню задач та загальному благополуччю.

2. Аналіз теоретико–методологічних підходів щодо проблеми тривожності показує, що це поняття розглядається з різних точок зору. Одні з підходів покладають акцент на психологічні аспекти тривожності, зосереджуючись на станах страху, неспокою та напруження. Інші підходи дають перевагу біологічним аспектам тривожності, досліджуючи її фізіологічні механізми та кореляції з нейрохімічними процесами у мозку. Необхідно зазначити, що тривожність може бути індивідуальною реакцією на події або станами, а також може мати хронічний характер і пов'язуватися з патологічними станами, такими як тривожні розлади. Аналіз різних теоретико–методологічних підходів до тривожності допомагає краще розуміти цей феномен і розробляти ефективні методи його лікування.

3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривоги зумовлен тим, що тривожність є емоційним переживанням, отже через розуміння та управління емоціями можна навчитися контролювати тривожні прояви. Основну небезпеку несуть звані негативно пофарбовані емоції і нездатність людей регулювати їх. Роздратування, страх, гнів – ці емоції людина здебільшого вважає за краще придушувати, приховувати часом навіть від себе. Людина, що володіє високим емоційним інтелектом, здатна розібратися в природі своїх негативних емоцій, зрозуміти їх причину і, найголовніше, екологічно для себе і оточуючих прожити їх, тим самим знизивши рівень своєї тривожності.

4. Було організовано та проведено емпіричне дослідження, результатом якого

є наявність зворотних досить сильних кореляційних зв'язків між параметрами «емоційного інтелекту» та «рівнем тривожності», що підтверджує висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між «емоційним інтелектом» та «тривожністю». Високі показники емоційного інтелекту характерні для юнаків та дівчат з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності; низькі показники емоційного інтелекту властиві молодим людям із високим рівнем реактивної та особистісної тривожності. Також було встановлено, що групи, розділені за статтю та віком, мають різний характер зв'язку між компонентами емоційного інтелекту та рівнем тривожності.

5. Було розроблено програму групового консультування «Емоційний світ особистості», яка спрямована на розвиток емоційного інтелекту підлітків та молодих людей. Групова робота з молоддю є найрезультативнішим способом розвинути у них ті навички, якими вони не володіють або мають недостатньо. За допомогою цікавого навчального матеріалу та спеціально підібраних вправ юнаки та дівчата можуть розвинути емоційну грамотність, інтерес до власного світу емоцій та емоційного світу інших людей, навчитися керувати своїми емоціями. Маючи уявлення про те, за допомогою яких інструментів можна екологічно прожити будь-яку негативну емоцію, і в принципі розуміючи, що емоційний світ дуже яскравий і різноманітний і навіть так звані негативні емоції потрібні нам для чогось, можна розвинути навички справлятися з тривогою будь-якої складності.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Астапов, В. Тревога и тревожность / В. Астапов. – М. : ПЕР СЭ, 2018. – 240 с.
2. Батлер, Д. Подолати соціальну тривогу / Д. Батлер. – Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2019. – 296 с.
3. Брил, А. Фундаментальні концепції психоаналізу / А. Брил. – Харків: Фоліо, 2020. – 348 с.
4. Бурчинський, С. Г. Біль, депресія і тривога/ С. Г. Бурчинський. – Тернопіль: ДОАС, 2021. – С. 14–18.
5. Волошок, О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок. – Львів: Праця, 2020. – С.120–128.
6. Галієва, О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» / О. М. Галієва. – Київ: Психологія та соціальна робота, 2019. – 235 с.
7. Геддес, С. Беспокойный человек. Как снизить тревожность и меньше волноваться / С. Геддес. – М.: Манн, 2020. – 288 с.
8. Джарретт, К. Психологія за 30 секунд / К. Джарретт. – Київ : Book Chef, 2020. – 160 с.
9. Ентоні, М. М. Розлад соціальної тривоги / М. М. Ентоні. – Львів : Свічадо, 2018. – 130 с.
10. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб.: Издательство «Лань», 2018. – 576 с.
11. Іванова, Т. В. Тривога як психологічний феномен / Т. В. Іванова. – Суми: СумДУ, 2017. – С. 237–239.
12. Карнегі, Д. Як подолати неспокій і почати жити / Д. Карнегі. – Київ: КМ–Букс, 2021. – 352 с.
13. Клейман, П. Психологія: Факти, теорія, статистика, тести / П. Клейман. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. – 240 с.
14. Клемански, Д. Х. Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью / Д. Х. Клемански. – СПб.: ИГ Весь, 2019. – 227 с.
15. Кнаус, У. Когнитивно–поведенческая терапия тревоги. Пошаговая



програма / У. Кнаус. – СПб.: ИГ Весь, 2019. – 145 с.

16. Кокун, О. М. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу / О. М. Кокун. – Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. – 433 с.

17. Колесник, М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей / М. Колесник. – Київ: Український медичний часопис. – 2022. – С. 49–51.

18. Кузікова, С. Основи психокорекції / С. Кузінова. – Київ: ВЦ «Академія», 2021. – 336с.

19. Кушнір, Р. Поведінка людини у формулах і моделях / Р. Кушнір. – Дрогобич: Коло, 2017. – 160 с.

20. Левин, Н. Твої границі. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу / Н. Левин. – М.: Манн, 2021. – 288 с.

21. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи. – СПб.: Издательство «Питер», 2018. – 368 с.

22. Орбан–Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія / Л. Е. Орбан–Лембрик. – К.: Либідь, 2022. – 574 с.

23. Осадько, О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги / О. Осадько. – Львів: Психолог, 2018. – С. 9–12.

24. Горностая, П. П. Психологія особистості / П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ: Рута, 2021. – 320 с.

25. Савчин, М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин. – Київ: «Академвидав», 2015. – 360 с.

26. Станчишин, В. Емоційні гойдалки війни / В. Станчишин. – Київ: Віхола, 2022. – 288 с.

27. Станчишин, В. Стіни в моїй голові / В. Станчишин. – Київ: Віхола, 2021. – 206 с

28. Стрілецька, І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька. – Херсон: ПВВ, 2016. – 324 с.

28. Титаренко, М. Комунікація від нуля / М. Титаренко. – Львів: Видавництво

Старого Лева, 2019. – 232 с

29. Халік, О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік. – Київ: Проблеми сучасної психології, 2018. – С. 663–676.

30. Халік, О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців / О. О. Халік. – Київ, 2020. – 220 с.

31. Цимбалюк, І. М. Психологічне консультування та корекція / І. М. Цимбалюк. – Київ: Професіонал, 2019. – 665 с.

32. Чабан, О. С. Практична психосоматика / О. С. Чабан. Київ : Медкнига, 2019. – 111 с.

33. Шевченко, Н. Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків / Н. Ф. Шевченко. – Львів: КВіП, 2021. – С.166–177.

## ДОДАТОК А

### Програма групового психологічного консультування

(спрямовану розвиток емоційного інтелекту юнаків і дівчат «Емоційний світ особистості»)

Ускладнення суспільного життя, швидка динаміка соціальних процесів, ламання соціальних установок, що склалися, роблять проблему емоційного інтелекту і тривожності вкрай актуальною на сьогоднішній день. Вивчення такого феномена, як емоційний інтелект має велику практичну і теоретичну значимість, оскільки у повсякденному житті емоції найчастіше відіграють вирішальну роль характері міжособистісних відносин і прийняття важливих рішень. Тому вміння розуміти та регулювати емоції як свої, так і оточуючих людей є ключовим моментом міжособистісних взаємин. Розвиток емоційного інтелекту важливий на всіх етапах розвитку онтогенезу, але в його формуванні сензитивним періодом є підлітковий вік та вік юнацтва, через те, що основні новоутворення цього віку (такі як: Я–концепція, самосвідомість, рефлексія тощо) пов'язані з когнітивною та емоційною сферою. Молоді люди часто мають підвищений рівень тривожності, відрізняються напруженістю, зайвим занепокоєнням, емоційною нестійкістю, різними страхами. З одного боку вважається, що певний необхідний рівень тривожності в емоційно–вольової регуляції несе важливу функцію, загалом будучи внутрішньою рушійною силою, що призводить до формування адаптивних якостей зрілої особистості. З іншого боку, значна більшість авторів наголошують, що саме з великим ступенем тривожності пов'язані труднощі у соціо–психологічній адаптації людини, формуванні правильного образу себе та своїх особистісних якостей. Розвиненість емоційного інтелекту сприяє з того що юнак чи дівчина можуть розібратися у своїх тривожних станів, адекватно оцінити ситуацію і взяти її під контроль.

Основним та найефективнішим засобом психологічної роботи з молодими людьми є групове психологічне консультування – сукупність різних прийомів, способів та засобів, спрямованих на розвиток у людини тих чи інших навичок та

умінь. Спеціально підібраний набір ефективних вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компетенції, якими вони не володіють або володіють недостатньо.

Мета програми: створити умови для розвитку компонентів емоційного інтелекту юнаків та дівчат

Завдання програми:

1. Розвиток емоційної грамотності;
2. Навчання управлінню емоційним станом;
3. Навчання зняття стресової напруги;
4. Розвиток інтересу до власного емоційного світу та емоційного світу іншої людини.

Форма роботи: групова. Програма складається із 5 занять, 1 раз на тиждень. Тривалість заняття – 2 години.

Цільова аудиторія – юнаки та дівчата, 16–18 років, у кількості 12 осіб.

Матеріали та обладнання: магнітна дошка, різнокольорові магніти, папір, 2 ватмани, ручки, кольорові олівці, картинки із зображенням людей у різних емоційних станах, листочки із написаними на них емоціями, листи із опитувальником «ЕмІн» Д. В. Люсіна визначення рівня емоційного інтелекту.

Приміщення: навчальна аудиторія площею 45 кв. метрів.

#### Структура програми

№	Зміст заняття	Кількість годин	Цілі, завдання
1	Знайомство зі світом емоцій Вправа 1 «Барометр настрою». Вправа 2 «Ім'я з прикметником». Вправа 3 «Що таке ЕІ?». Вправа 4 «Почуття. Скільки їх?». Вправа 5 Діагностика ЕІ. Вправа 6 «Барометр настрою». Вправа 7 «Дзвон».	2 години	Знайомство. Формування уявлень про ЕІ. Діагностика ЕІ.

№	Зміст заняття	Кількість годин	Цілі, завдання
2	<p>«Що ви знаєте про емоції?»</p> <p>Вправа 1 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 2 «Кордони емоційного поля».</p> <p>Вправа.3 «Дізнаємося емоцію».</p> <p>Вправа 4 «Створюємо емоцію».</p> <p>Вправа 5 «Чим ми схожі?».</p> <p>Вправа 6 «Автопортрет».</p> <p>Вправа 7 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 8 «Дзвон».</p>	2 години	Розвиток емоційної грамотності. Підвищення внутрішньогрупової довіри.
3	<p>Емпатія та розуміння емоцій</p> <p>Вправа 1 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 2 «Емоції персонажів».</p> <p>Вправа 3 «Передай емоцію».</p> <p>Вправа 4 «Мафія».</p> <p>Вправа 5 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 6 «Дзвон».</p>	2 години	Розвиток інтересу до власного емоційного світу і емоційному світу іншої людини.
4	<p>Розуміння емоцій. Вербальне та невербальне спілкування</p> <p>Вправа 1 «Барометр настрою»</p> <p>Вправа 2 «Інтенації».</p> <p>Вправа 3 «Лінії».</p> <p>Вправа 4 «Кохуючий погляд».</p> <p>Вправа 5 «Тінь».</p> <p>Вправа 6 Діагностика ЕІ.</p> <p>Вправа 7 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 8 «Дзвон».</p>	2 години	Розвиток навичок вербального і невербального спілкування як засоби розуміння емоцій інших люди засоби вирази своїх власних емоцій.
5	<p>Управління емоціями</p> <p>Вправа 1 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 2 «Про що сигналізує негативна емоція?».</p> <p>Вправа 3 «Гадості».</p> <p>Вправа 4 «Ресурсний стан».</p> <p>Вправа 5 «Соціальні навички».</p> <p>Вправа 6 «Барометр настрою».</p> <p>Вправа 7 «Дзвон».</p>	2 години	Розвиток навичок керування своїми емоціями. Розвиток здатності екологічно проживати емоційно напруга.

Зміст програми:

### Заняття 1. Знайомство зі світом емоцій:

Ціль: знайомство; формування уявлень про ЕІ; самоаналіз емоційного інтелекту учасниками групи; діагностика ЕІ.

#### 1. Вправа «Барометр настрою» (5хв.).

Ціль: позначити свій настрій вибраним кольором у колі настрою. Інструкція: виберіть магніт того кольору, з яким зараз асоціюєте свій настрій, повісьте на дошку. Інтерпретація вибраного кольору наприкінці заняття під час повторного вибору кольору настрою.

Устаткування: Магнітна дошка, різнокольорові круглі магніти.

#### 2. Вправа «Ім'я з прикметником» (15 хв.).

Мета: знайомство учасників групи та тренера.

Інструкція: Учасники стоять у колі. Перший учасник називає своє ім'я із епітетом перед ним. Епітет–прикметник має починатися на ту ж літеру, що й ім'я. Наприклад, Мудра – Марина, Активна Ася тощо. Сусід праворуч називає ім'я–епітет першого учасника та своє. Таким чином, кожен наступний учасник називає по черзі імена–епітети всіх, хто представлявся до нього, та своє ім'я. По завершенні кола можна повторити гру у зворотному напрямку.

Питання для обговорення: чи допомогла ця вправа дізнатися про деякі особливості характеру кожного з вас?

#### 3. Вправа «Що таке ЕІ?» (15 хв.).

Мета: знайомство з поняттями емоцій, почуттів та інтелекту; знайомство з поняттям «емоційний інтелект».

Інструкція: Групі ставлять такі питання для обговорення:

1. Що таке емоції? Яке місце вони посідають у нашому житті? Для чого потрібні емоції та чи потрібні взагалі?

2. Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій?

3. Що таке інтелект? Чи існує зв'язок інтелекту та емоцій? Який цей зв'язок?

#### 4. Вправа «Почуття. Скільки їх?» (35 хв.)

Мета: Розвиток уявлення про різноманітність почуттів та емоцій. Розвиток здатності визначати, яку емоцію ми відчуваємо у моменті.

Інструкція: поділіться на дві команди. Перша команда пише на ватмані позитивні (хороші) почуття та емоції, а друга негативні (погані). Закріплюємо обидва ватмани на видному місці.

Обладнання: Ватмани, різнокольорові олівці.

Запитання для обговорення: Які ще почуття ми забули? Чи може «погана» емоція бути корисною для нас? А «хороша» емоція може мати негативні наслідки?

5. «Діагностика ЕІ» (30 хв.).

Мета: визначити рівень ЕІ учасників.

Інструкція: групі пропонується відповісти на запитання тесту «ЕМІн» Д. В. Люсіна.

Обладнання: опитувальні листи, олівці.

Запитання для обговорення: Які думки виникли під час відповідей на запитання? Як ви оцінюєте свій рівень ЕІ?

6. Вправа «Барометр настрою» (15 хв.).

Запитання для обговорення: чи змінився колір настрою у когось? Чому? З якими думками закінчуєте наше заняття?

7. Вправа «Дзвон» (5 хв.).

Мета: згуртування групи, емоційне та м'язове розслаблення.

Інструкція: стаємо в коло, піднімаємо по черзі праву та ліву руки вгору, з'єднуючи руки в центрі кола у вигляді «дзвона». Вимовляємо «Бом!» і синхронно, із силою кидаємо руки вниз. На вдиху піднімаємо руки, на видиху вимовляємо «Бом!» і кидаємо руки. Можна повторити кілька разів.

Заняття 2. Що ви знаєте про емоції?

Мета: розвиток емоційної грамотності.

1. Вправа «Барометр настрою» (5 хв.).

2. Вправа «Кордони емоційного поля» (15 хв.).

Мета: визначення меж власного емоційного поля, самоаналіз особливостей емоційної сфери під час міжособистісної взаємодії.

Інструкція: об'єднайтесь у пари (краще з менш знайомими членами групи). Уважно дивіться один на одного, але нічого не кажіть. Продовжуйте дивитися один на одного, без слів, поки я не скажу «стоп». (5 хв.)

Запитання для обговорення: Які почуття (емоції) у вас виникали під час виконання вправи? Чому виникав сміх, посмішка, збентеження? Які думки приходили до вас на думку під час виконання вправи?

### 3. Вправа «Дізнаємося емоцію» (20 хв.).

Мета: самоаналіз здібностей учасників групи до впізнавання та називання емоцій.

Обладнання: зображення людей різних емоційних станах; папір та ручка для кожного учасника.

Інструкція: «Уважно подивіться на зображення і запишіть у своїх листочках «назви» емоцій або почуттів, які, на вашу думку, відчуває людина на картинці».

Аналіз інтерпретацій.

### 4. Вправа «Створюємо емоцію» (30 хв.).

Мета: розвиток навичок управління емоційним станом.

Інструкція: Дискусія – чи можемо впливати на свій настрій? Знайдіть один або кілька приводів для радості, порадійте від душі і простежте, як змінилося ваше становище в цей момент. Знайдіть привід для подиву, смутку, агресії та простежте, як змінюється стан.

Запитання для обговорення: Які емоції було найлегше випробувати? Що допомагало? Що заважало?

### 5. Вправа «Чим ми схожі» (15 хв.).

Мета: підвищення внутрішньогрупової довіри та згуртованості.

Інструкція: все встаємо у коло. Я запрошую до кола одного з учасників, на основі якоїсь подібності до себе. Наприклад: «Світла, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас з тобою однаковий колір волосся» (або наші імена починаються на ту саму літеру). Світлана виходить у коло і запрошує вийти когось із учасників таким же чином. Гра триває доти, доки всі члени групи не опиняться у колі.



Питання для обговорення: як ви почували себе, коли намагалися знайти щось, що вас об'єднує? Чи було у вас кілька варіантів відповіді, тому доводилося вибирати?

6. Вправа «Автопортрет» (15 хв.).

Мета: розвиток навичок самопрезентації.

Інструкція: Кожному учаснику необхідно описати себе (усно) у третій особі. Наприклад: Іван – високий хлопець, 17 років, має ідеальну вагу, темне волосся і карі очі і т. д. Після опису зовнішності переходимо до опису рис характеру.

Запитання для обговорення: Які почуття та емоції ви відчували, розповідаючи про себе? А слухаючи про інших?

7. Вправа «Барометр настрою» (15 хв.).

8. Вправа «Дзвін» (5 хв.).

Заняття 3. «Емпатія та розуміння емоцій».

Мета: розвиток інтересу до власного емоційного світу та емоційного світу іншої людини.

1. Вправа «Барометр настрою» (5 хв.).

2. Вправа «Емоції персонажів» (30 хв.).

Ціль: Розвиток емпатії.

Інструкція: Назвіть п'ять відомих історичних особистостей чи літературних персонажів. Потім уявіть емоції, які людина відчувала під час різних подій свого життя.

Питання для обговорення: чи легко уявляти почуття інших людей? Безпосереднє обговорення почуттів та емоцій персонажів.

3. Вправа «Передай емоцію» (20 хв.).

Ціль: розвиток здатності розуміти невербальні прояви емоцій.

Інструкція: все встаємо в колі та крім одного, заплющуємо очі. Я пантомімічними методами, без слів, передаю за годинниковою стрілкою будь-яку емоцію учаснику, що знаходиться зліва з відкритими очима. Той наступному учаснику. І так до кінця кола. Останній учасник у колі повідомляє, що за емоцію він одержав. Вправу можна повторити з різними емоціями 3–4 рази.

Запитання для обговорення: Яку емоцію найважче було вгадати? А показати?  
Що ви відчували у процесі виконання?

4. Вправа «Мафія» (45 хв.).

Ціль: Розвиток інтересу до емоційного світу іншої людини.

Інструкція: Письмово. Я зачитуватиму питання, на які ви відповідатимете, кожен самостійно. Відповідайте відверто та будьте готові до того, що ваші відповіді дізнаються інші учасники групи. Отже:

1. Хто ваш улюблений актор/акторка?
2. Який ваш улюблений колір?
3. Ваша улюблена пісня?
4. Який предмет у школі ви любили найбільше?
5. Якби у вас була можливість провести тиждень у будь-якій країні світу чи будь-якому бажаному місці, яку країну/місце ви вибрали б?»

Зараз я по черзі читатиму відповіді кожного. Вислухавши їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен по черзі висловлює свою думку, кому можуть належати дані відповіді. Людина, якій належить дана характеристика, намагається не видати себе. Учасник може висловити лише одне припущення. Після оголошення кількох кандидатур учасникам пропонується голосування.

Обладнання: папір, ручки.

Запитання для обговорення: Якими почуттями ви керувалися, роблячи вибір? Що ви відчули, коли правильно вгадали учасника? А чи неправильно? Яка інформація про людину допомогла б зробити правильний вибір?

5. Вправа «Барометр настрою» (15 хв.)

6. Вправа «Дзвон» (5 хв.)

Заняття 4. Розуміння емоцій. Вербальне та невербальне спілкування.

Мета: розвиток навичок вербального та невербального спілкування як засобу розуміння емоцій інших людей та засоби вираження своїх власних емоцій.

1. Вправа «Барометр настрою» (5 хв.).

2. Вправа «Інтонанції» (15 хв.).

Мета: Навчання навичкам невербального сприйняття емоцій.

Інструкція: кожен із вас отримав листочок із написаною на ньому емоцією. Спробуйте привітатися з усіма та розповісти, як у вас справи, виходячи з цієї емоції (спокійно, скривджено, зло, байдуже, радісно тощо). Інші вгадують, яку емоцію відчуває учасник.

Обладнання: листочки, із задалегідь написаними емоціями.

Запитання для обговорення: чи відчували ви труднощі? Чи легко було зобразити настрій лише голосом?

### 3. Вправа «Лінії» (15 хв.)

Мета: вправа дозволяє потренуватися у вираженні своїх емоцій у символічній, образній формі.

Інструкція: зараз ми спробуємо передавати різні почуття, не малюючи нічого конкретного – тільки прості лінії. Намалюйте щасливі лінії, сумні лінії, злі лінії, стомлені лінії, тривожні лінії».

Обладнання: папір, кольорові олівці.

Запитання для обговорення: чи було складно зобразити емоцію на папері? За допомогою яких малюнків вам було б це легше зробити?

### 4. Вправа «Кохуючий погляд» (20 хв.)

Мета: навчання розпізнаванню невербальних емоційних послань.

Інструкція: Один із учасників виходить за двері. Його завдання – визначити, хто з групи дивитиметься на нього «люблячим» поглядом. Я за його відсутності виберу для цієї мети 2–3 людей. Потім вибирається інший відгадуючий.

Запитання для обговорення: За якими ознаками ви визначали закоханого? Які почуття ви відчували, зображуючи закоханого?

### 5. Вправа «Тінь» (20 хв.)

Мета: розвиток емпатії, невербального зчитування емоцій.

Інструкція: учасники розбиваються на пари. Один із них буде Людиною, інший – його Тінню. Людина робить будь-які рухи. Тінь – повторює. Причому особливу увагу приділяють тому, щоб Тінь діяла в тому ж ритмі, що і Людина. Вона повинна здогадатися про самопочуття, думки і цілі Людини, вловити всі відтінки її настрою.

Питання для обговорення: Які емоції ви відчували під час виконання цієї вправи?

6. «Діагностика ЕІ» (25 хв.).

У цій частині програми учасникам пропонується повторно провести діагностику ЕІ за методикою Д. В. Люсіна.

Запитання для обговорення: як вам здається, чи змінилося ваше розуміння емоцій?

7. Вправа «Барометр настрою» (15 хв.).

8. Вправа «Дзвін» (5 хв.)

Заняття 5. Управління емоціями.

Ціль: розвитку навичок управління своїми емоціями.

1. Вправа «Барометр настрою (5 хв.).

2. Вправа «Що сигналізує нам негативна емоція?» (35 хв.).

Мета: розвиток толерантного ставлення до «негативних» емоцій.

Інструкція: виберіть емоцію, яку ви вважаєте негативною, не любите та прагнете приховувати. Згадайте ситуації, у яких виникала ця емоція.

Запитання для обговорення: як вам здається, з чим пов'язано, що вона виникала саме в ці моменти? Про що вона хотіла вам просигналізувати? На що важливо звернути увагу? Що зміниться, якщо ви почнете слухати цю інформацію? Чим допомогла вам ця емоція? Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді й виявляти цю емоцію?

3. Вправа «Гадості» (20 хв.).

Мета: розвиток здатності витримувати емоційну напругу.

Інструкція: група об'єднується у дві команди, учасники стають один навпроти одного. Кожна пара, що вийшла, говорить по черзі. Члени однієї команди кажуть гидоти. А члени іншої команди відповідають на них компліментами. Нецензурні слова не вживати, говорити з посмішкою, рівно та спокійно. Потім команди змінюються ролями, і вправа повторюється знову.

Запитання для обговорення: у яких ситуаціях було важко утриматися в рамках вправи? Що було складніше: говорити гидоти чи відповідати на них компліментами? Як нам може допомогти ця вправа у реальному житті?

#### 4. Вправа «Ресурсний стан» (20 хв.).

Ціль: розвиток навичок управління своїм емоційним станом.

Інструкція: Вправу краще виконувати стоячи.

1. Згадайте будь-яку ситуацію, життєвий момент, коли ви перебували у ресурсному стані. Відтворіть цю ситуацію, згадайте її у найдрібніших подробицях: ресурсний стан знову з'явиться. Пориньте у свої відчуття, уявіть себе у цьому стані.

2. Створіть портрет цього стану за допомогою наступних питань:

- Де точно у вашому тілі «це» знаходиться?
- Якої форми це відчуття?
- Яких розмірів це відчуття?
- Якого кольору?
- Які образи та/або слова приходять із минулого?
- Чи має «це» температуру?
- Яке «це» на дотик?
- Який у цього відчуття кордон?
- Чи рухається це?

3. Поставте перед собою поріг або намалюйте межу та вийдіть за неї, перебуваючи в ресурсному стані.

Запитання для обговорення: поділіться своїми відчуттями. Чи вдалося вам «намацати» цей стан? Чи продовжуєте ви відчувати його досі?

#### 5. Соціальні навички (30 хв.).

Мета: підвищення інтересу до вивчення та розвитку емоційного інтелекту.

Інструкція: у цій частині тренінгу ведучий за згодою учасників у делікатній формі пропонує для обговорення групи результати діагностики емоційного інтелекту, проведеної на минулих зустрічах.

Запитання для обговорення: як змінилися результати діагностики під час консультування? Які нові знання та вміння отримали учасники? Що ви берете собі? З якими емоціями закінчуєте нашу програму?

6. Вправа «Барометр настрою» (5 хв.)

7. Вправа «Дзвон» (5 хв.)