

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Поліщук О.І.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ПСИХОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В
ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ПСИХОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ
СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-236зм

Поліщук О. І.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Рецензент: к. психол., доцент кафедри
психології Академії праці, соціальних
відносин і туризму (Київ)

Морозова О.В.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Поліщук Олена Іванівна

1. Тема роботи: «Психологія формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін».

Керівник роботи: Лосієвська О. Г., д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу: кваліфікаційна робота проілюстрована 17 таблицями, 12 рисунками.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 13.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	14.10.2024 р. – 20.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	21.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	04.11.2024 р. – 08.11.2024 р.	
6	Технічне оформлення роботи	09.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Поліщук О. І.

Керівник роботи:

д. психол. н., професор

кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля

Лосієвська О. Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 128 с., рис. – 12, табл. – 17, літератури – 80, додатків – 3

В кваліфікаційній роботі розглянуто основні теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту, його компоненти та механізми. Проведено аналіз факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту в середній дорослості, таких як професійна діяльність, сімейні обов'язки, міжособистісні стосунки та соціальні зміни.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники акцентуацій характеру підлітків і показники їх конфліктності. Експериментально розглянуто психологічні особливості прояву конфліктної поведінки акцентованих підлітків.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін. Актуальність теми обумовлена тим, що сучасне суспільство переживає значні трансформації, які впливають на різні сфери життя, викликаючи стрес та емоційну нестабільність. Важливу роль у подоланні цих викликів відіграє емоційний інтелект – здатність розуміти, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Практична частина роботи містить результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптивними можливостями людини до змін у суспільстві. На основі отриманих даних зроблено висновки про роль емоційного інтелекту у збереженні психічного благополуччя та соціальної адаптації у середній дорослості.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СЕРЕДНЯ ДОРОСЛІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ ЗМІНИ, СТРЕС

ABSTRACT

Text – 128p., fig. – 12, tab. – 17, references – 80, appendices – 3

The qualification work considers the main theoretical approaches to the study of emotional intelligence, its components and mechanisms. An analysis of factors influencing the development of emotional intelligence in middle adulthood, such as professional activity, family responsibilities, interpersonal relationships and social changes, was conducted.

An ascertaining experiment was conducted and indicators of adolescent character accentuations and indicators of their conflict were identified. The psychological features of the manifestation of conflict behavior of accentuated adolescents were experimentally examined.

Based on the results of the ascertaining experiment, a program of social and psychological training aimed at the formation of emotional intelligence in middle adulthood in a situation of social changes was developed and tested. The relevance of the topic is due to the fact that modern society is experiencing significant transformations that affect various spheres of life, causing stress and emotional instability. An important role in overcoming these challenges is played by emotional intelligence - the ability to understand, recognize and regulate one's own emotions, as well as to interact effectively with other people.

The practical part of the work contains the results of an empirical study aimed at identifying the relationship between the level of emotional intelligence and a person's adaptive capabilities to changes in society. Based on the data obtained, conclusions were drawn about the role of emotional intelligence in maintaining mental well-being and social adaptation in middle adulthood.

Key words: ADAPTATION, EMOTIONAL INTELLIGENCE, MIDDLE ADULthood, SOCIAL CHANGES, STRESS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН.....	13
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження.....	13
1.2. Психологічна характеристика людини середньої дорослості.....	24
1.3. Визначення поняття емоційного інтелекту та його основні ознаки.....	37
Висновки до розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН.....	45
2.1. Емоційний інтелект в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін.....	45
2.2. Експериментальне дослідження емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін.....	49
2.3. Статистичні та психологічні результати констатувального експерименту.....	55
Висновки до розділу.....	65
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН.....	68
3.1. Теоретично-методологічні засади психокорекційної роботи.....	68
3.2. Процедура проведення соціально-психологічного тренінгу з формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін.....	69
3.3. Результат формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.....	94
Висновки до розділу.....	105
ВИСНОВКИ.....	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	113
ДОДАТКИ.....	120

ВСТУП

Актуальність теми. Вивчення емоційного інтелекту є актуальною та важливою темою пізнання для майбутніх психологів. Емоційний інтелект пояснюється як здатність розуміти, виражати та керувати своїми емоціями, а також розуміти та взаємодіяти з емоціями інших людей. Це має прямий причинно-наслідковий зв'язок з психологічним благополуччям і якістю життя людей.

Дослідження показують, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у різних аспектах життя: міжособистісні стосунки, успіх проявлення своїх здібностей в трудовій діяльності, в рівні мотивації, самовладанні та управлінні стресом. Психологи, які володіють знаннями і навичками в галузі емоційного інтелекту, можуть допомогти своїм клієнтам краще розуміти свої емоції і керувати ними, розвивати емоційну компетентність і підвищувати свою життєву задоволеність.

Розуміння основ емоційного інтелекту також може допомогти психологам розробляти ефективні методи та інструменти для роботи з клієнтами, які ґрунтуються на розумінні та врахуванні їхніх емоційних потреб і станів. Це може включати розробку програм тренування емоційного інтелекту, проведення групових або індивідуальних сесій. Таким чином, дослідження емоційного інтелекту є важливим напрямком вивчення та поглиблення для майбутніх психологів, які прагнуть допомогти людям у підвищенні їхнього емоційного благополуччя та якості життя.

Тема формування емоційного інтелекту у період середньої дорослості в умовах соціальних змін є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві. Середня дорослість є періодом значущих змін у житті людини, коли індивідуум стикається з новими професійними, особистими та соціальними викликами. В умовах глобалізації, технологічних інновацій, економічної нестабільності та зміни соціальних ролей особливого значення набувають навички адаптації, стресостійкості, управління емоціями та міжособистісних відносин. У цьому контексті емоційний інтелект стає важливим ресурсом, що допомагає людині

успішно реагувати на зміни, підтримувати психічне здоров'я та ефективно взаємодіяти з іншими.

Дослідження емоційного інтелекту саме в період середньої дорослості є актуальним, оскільки цей етап життя часто пов'язаний з переоцінкою життєвих пріоритетів, змінами у професійній сфері та особистісному розвитку. Люди у цьому віці мають необхідність у розвитку емоційних компетенцій, які дозволяють ефективно управляти собою та своїм соціальним оточенням, що особливо важливо у період криз чи змін.

Отже, вивчення процесів формування емоційного інтелекту в умовах соціальних змін є важливим для розуміння того, як люди середнього віку можуть успішно адаптуватися до нових умов життя, досягати емоційного благополуччя та забезпечувати продуктивні соціальні взаємини.

Об'єкт дослідження: психологія емоційного інтелекту в період середньої дорослості

Предмет дослідження: психологія формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін.

Мета дослідження: психологічно обґрунтувати та практично дослідити формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові джерела з проблеми емоційного інтелекту та його особливостей в період середньої дорослості, зокрема в умовах соціальних змін.
2. Охарактеризувати психологічні особливості середньої дорослості, зокрема в контексті емоційної зрілості та соціальних змін.
3. Визначити поняття емоційного інтелекту та його основні компоненти.
4. Провести експериментальне дослідження рівня емоційного інтелекту серед людей середнього віку в умовах соціальних змін.
5. Розробити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток емоційного інтелекту у середньому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили основні підходи до вивчення емоційного інтелекту та стійкості особистості в період соціальних змін. Серед основних підходів можна виокремити діяльнісну теорію (В. Давидов, Д. Ельконін, О. Леонтьєв), яка акцентує увагу на ролі діяльності у розвитку особистості та її здатності адаптуватися до змін, а також теорію особистості (Л. Виготський, С. Рубінштейн), що вивчає внутрішні психічні процеси, які визначають емоційну стійкість і здатність до самоконтролю.

У контексті емоційного інтелекту важливе значення мають роботи П. Саловея і Дж. Майєра, які визначають емоційний інтелект як здатність ідентифікувати, розуміти та регулювати свої емоції та емоції інших. Цей підхід дозволяє оцінити не лише рівень емоційної свідомості, але й взаємодію емоцій з когнітивними процесами в умовах соціальних трансформацій. Також варто відзначити дослідження Д. Голмса та Р. Мейєра, які акцентують увагу на ролі емоційної саморегуляції у досягненні високої стійкості до стресу та адаптації в умовах постійних змін.

Крім того, вивчення стресостійкості особистості було предметом досліджень таких вчених, як Г. Сельє, який розробив концепцію стресу як фізіологічної реакції організму, а також Р. Лазарус і С. Фолкман, які визначили психологічні механізми стресу та копінг-стратегії як важливі елементи стресостійкості. Вчені, такі як Ю. Щербатих і А. Мудрик, досліджували адаптаційні можливості особистості в умовах соціальних змін, звертаючи увагу на фактори, що сприяють розвитку емоційної стійкості у процесі соціалізації та в період соціальних трансформацій.

До методологічних підходів можна віднести також роботи сучасних дослідників, таких як Д. Карузо і Р. Бар-Он, які розглядали емоційний інтелект як комплексну характеристику особистості, що включає не лише здатність до емоційного сприйняття, але й до ефективної взаємодії в соціумі. Таким чином, теоретична база дослідження поєднує роботи різних напрямків психології, що дозволяє комплексно вивчити роль емоційного інтелекту та стійкості особистості в умовах соціальних змін.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- теоретичні методи – аналіз зарубіжної літератури, який сприяв сформуванню та узагальненню різноманітних аспектів дослідженої проблеми.
- емпіричні методи: анкетування, спостереження, тестування за методиками «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер; «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна; «Тест на емоційний інтелект» Н. Голл;
- методи математичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням (критерій Т – Ст'юдента).

Наукова новизна дослідження полягає в розробці нових підходів до вивчення формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості, зокрема в умовах соціальних змін. Вперше в українській психології здійснено комплексний аналіз особливостей емоційного інтелекту в середній дорослості, акцентуючи увагу на його розвитку в контексті соціальних трансформацій. Вивчено, як зміни в соціально-економічному, культурному та політичному середовищі впливають на емоційну регуляцію, міжособистісні взаємодії та адаптацію особистості.

Окремо досліджено механізми взаємодії емоційного інтелекту з іншими когнітивними та особистісними характеристиками, такими як стресостійкість, самоконтроль та адаптивність. Розроблено модель, яка ілюструє процеси формування та трансформації емоційного інтелекту в умовах соціальних змін, що дозволяє розкрити глибинні психологічні механізми адаптації дорослих до викликів сучасного світу.

Дослідження також включає практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у середньому віці, що базуються на нових даних про соціально-психологічні фактори, які сприяють або перешкоджають цьому процесу в умовах швидких соціальних змін.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленому розумінні ролі емоційного інтелекту в період середньої дорослості як фактору адаптації до соціальних змін. Дослідження сприяє розвитку теорій емоційного інтелекту,

зокрема в аспекті соціальних і культурних трансформацій, та розширює наукові уявлення про взаємозв'язок емоційної регуляції, психосоціальної адаптації та життєвих стратегій особистості.

Крім того, робота має важливе значення для розширення наукових концепцій стосовно впливу соціальних змін на психічне благополуччя та емоційний розвиток особистості, особливо в середньому віці. Вивчені механізми розвитку емоційного інтелекту в умовах соціальних змін можуть стати основою для подальших досліджень у галузі психології вікових змін, соціальної психології та психології адаптації.

Дослідження також дозволяє розробити нові підходи до психокорекційної роботи з дорослими, надаючи теоретичне підґрунтя для розробки програм розвитку емоційного інтелекту в період середньої дорослості та формування стратегій адаптації до швидко змінюваного соціокультурного середовища.

Практичне значення: отримані дані в ході дослідження можуть мати практичну значущість, використовуватися психологами освітніх закладів, задля розвитку емоційного інтелекту та емпатії; отримані результати можуть бути використані соціальними службами, педагогами, вчителями, тренерами, фасилітаторами, практичними психологами, при викладанні дисциплін: «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія управління», «Основи консультування».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження

Формування емоційного інтелекту (ЕІ) в період середньої дорослості є важливим аспектом розвитку особистості, особливо в умовах соціальних змін. У віці від 35 до 60 років, коли люди зазвичай досягають піку професійної діяльності та особистих стосунків, емоційна саморегуляція, емпатія, самосвідомість і управління стресом набувають особливої важливості.

Ключові аспекти вивчення емоційного інтелекту:

1. Соціальні зміни, як-от економічні кризи, зміни в культурних нормах, трансформації в структурі сім'ї або соціальних інститутів, впливають на здатність людини адаптуватися та регулювати свої емоції. У цей період важливо розвивати гнучкість у реагуванні на нові умови.

2. Для цього вікового періоду характерні екзистенційні кризи, пов'язані з переглядом життєвих цілей, досягнень та сенсу життя. У таких умовах емоційний інтелект допомагає ефективно проходити через кризові ситуації, зменшуючи рівень стресу та покращуючи міжособистісну взаємодію.

3. У середній дорослості відбувається розвиток здатності краще контролювати свої емоційні реакції, що є критичним для управління стресовими ситуаціями, особливо в умовах соціальних змін, таких як зміна роботи, економічні труднощі чи нові сімейні ролі.

4. Розвиток емпатії як частини емоційного інтелекту в цей період допомагає підтримувати та зміцнювати соціальні зв'язки. Люди з розвинутим ЕІ краще розуміють емоції інших і можуть налагоджувати здорові взаємини навіть в умовах змін.

5. Соціальні зміни на робочому місці, як автоматизація, перехід на дистанційну роботу або зміни в організаційних структурах, підвищують потребу в управлінні власними емоціями та емоціями колег для ефективної співпраці.

6. Емоційний інтелект можна розвивати через психотерапію, коучинг або тренінги з розвитку ЕІ, що є особливо актуальним в умовах змін. Навчання ефективним стратегіям регулювання емоцій та розвитку міжособистісних навичок сприяє підвищенню якості життя в середній дорослості.

Психологічні теорії:

- Теорія адаптації до стресу Лазаруса, яка підкреслює важливість емоційного інтелекту для ефективного подолання стресових ситуацій.

- Модель розвитку дорослості Левінсона, що зосереджується на кризах середньої дорослості, де важливими стають соціальні та емоційні аспекти.

Формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості відіграє важливу роль у здатності людини ефективно адаптуватися до змін в особистому, професійному та соціальному житті. Соціальні зміни, що супроводжують цей етап, вимагають підвищеної емоційної гнучкості, саморегуляції та емпатії. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє зменшити стрес, покращити якість міжособистісних стосунків і підвищити здатність до вирішення життєвих криз.

Таким чином, ЕІ стає важливим ресурсом для збереження психологічної рівноваги та ефективної соціальної взаємодії в умовах динамічних змін.

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати та регулювати емоції у себе та інших людей для прийняття ефективних рішень [1]. Він вважається відносно новим терміном, але його коріння можна знайти ще в описах Платона: «Будь-яке навчання має емоційну основу» [28; 50; 63]. Чимало дослідників, вчених, педагогів та філософів працювали над важливістю почуттів та емоцій у повсякденному житті. Хоча ми відчуваємо широкий спектр емоцій перманентно, їхній вплив на поведінку людини завжди був предметом суперечок. На жаль, протягом більшої частини останніх двох тисячоліть поширеною була думка, що «емоції заважають нам приймати правильні рішення і не дають нам зосередитися» [7]. За останній час зростає кількість досліджень, які доводять протилежне, припускаючи, що емоції є цінними сигналами, які допомагають нам вижити і процвітати [29; 50; 51].

За останні кілька десятиліть уявлення про емоції та інтелект змінилися – там, де колись інтелект вважався досконалістю, люди визнали, що в житті є щось

більше [10]. Там, де колись емоції вважалися пагубними, люди визнали, що вони можуть мати суттєву цінність [11]. Це було результатом роботи психологів і психоаналітиків, яка призвела до ретельних досліджень зв'язку емоцій і мислення, і саме тоді концепція емоційного інтелекту формально отримує існування [40].

На початку 1900-х років Едвард Торндайк описує поняття соціального інтелекту як здатність ладнати з іншими людьми завдяки здатності розуміти 5 внутрішні стани, мотиви, поведінку свою та інших, ця концепція дуже близька до сучасної концепції емоційного інтелекту [11]. Приділяючи увагу темі інтелекту, психологи звернулися до когнітивних аспектів, а саме - пам'яті або уваги. Але ряд дослідників зрозумів, що некогнітивні аспекти є не менш важливими. Незабаром після цього Девід Векслер розробив концепцію некогнітивного інтелекту, стверджуючи, що він є важливим для життєвого успіху, а інтелект не є повним, поки ми не зможемо визначити його некогнітивні аспекти. Наприклад, Векслер визначав інтелект як «сукупну або глобальну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно поводитися зі своїм оточенням». В своїх наукових роботах він говорив про «неінтелектуальні» та «інтелектуальні» елементи, під якими мав на увазі афективні, особистісні та соціальні поняття [17; 19].

Векслер припускав, що неінтелектуальні здібності мають велике значення для передбачення людиною своїх шансів на успіх у житті. Вчений визначав: «Основне питання полягає в тому, чи є некогнітивні, тобто афективні та соціальні здібності допустимі як фактори загального інтелекту. Моє твердження полягає в тому, що такі фактори не тільки допустимі, але й необхідні. Я намагався показати, що на додаток до інтелектуальних існують також певні неінтелектуальні фактори, які визначають розумну поведінку. Якщо наведені вище спостереження правильні, то з цього випливає, що ми не можемо очікувати, що зможемо виміряти загальний інтелект доти, доки наші тести не включатимуть деякі показники неінтелектуальних чинників» [18].

Векслер був не єдиним дослідником, який вважав некогнітивні аспекти інтелекту важливими для адаптації та успіху. В 1983 році Говард Гарднер у своїй

книзі «Рамки розуму: теорія множинного інтелекту» (Frames of Mind) ввів поняття множинного інтелекту і стверджував, що люди в своїй масі мають не один і той же інтелект, а наділені низкою відносно автономних інтелектів [38]:

- лінгвістичний інтелект, як здатність ефективно використовувати слова, мовлення, маніпулювати ними за допомогою письмових слів, дебатів, гумору тощо;

- логіко-математичний інтелект, як здатність використовувати числа та ефективно аналізувати наукову думку, також включає в себе продуктивне та дедуктивне мислення;

- візуально-просторовий інтелект, як здатність сприймати об'єкти та формувати розумові образи:

- тілесно-кінетичний інтелект, як здатність використовувати тіло для вираження почуттів та ідей;

- музичний інтелект, як спроможність до розпізнавання музики, створення та перетворення музичних форм;

- міжособистісний інтелект допомагає в сприйнятті настроїв, почуттів та мотивації інших, співпраці та спілкування в групі з іншими людьми;

- внутрішньоособистісний інтелект про особисту здатність до самопізнання, розуміння власних настроїв, почуттів і мотивації [39].

Два останні близькі до сучасного розуміння концепції ЕІ [14;15;16]. Міжособистісний інтелект – це вміння спілкуватися, взаємодіяти, розпізнавати та розуміти настрій, наміри та почуття інших людей. Він передбачає навички вербальної і невербальної комунікації та включає в себе вміння розуміти емоції та соціальні ситуації, мати здатність довіряти, поважати та мотивувати, проявляти емпатію, вирішувати конфлікти, будувати здорові взаємини. Міжособистісний інтелект є важливим для успіху в багатьох аспектах життя, від особистих відносин до робочої ефективності.

Внутрішньоособистісний інтелект – це змога чітко сприймати себе, розуміти і керувати своїми власними емоціями, думками та поведінкою. Це включає в себе усвідомлення власних сильних і слабких сторін, уважність до

свого внутрішнього стану та настрою, вміння ставити перед собою цілі, розвивати внутрішню мотивацію, керувати стресом, ефективно вирішувати проблеми, розуміти свій темперамент і бажання, здатність до самодисципліни, саморефлексії і самоусвідомлення.

Внутрішньо особистісний інтелект є важливим для саморозвитку, самоконтролю та досягнення гармонії. Гарднер припустив, що внутрішньо особистісний і міжособистісний інтелект так само важливі, як і тип інтелекту, який зазвичай вимірюється за допомогою IQ та пов'язаними з ним тестами.

У 1990 році психологи Пітер Саловей та Джон Майєр опублікували важливу статтю, в якій вони представили концепцію емоцій як специфічного виду інтелекту. Вони визначили емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та керувати як власними почуттями й емоціями, так і почуттями інших людей, застосовуючи ці знання для регулювання мислення і поведінки [5]. Автори трактували емоційний інтелект як одну з форм соціального інтелекту, що включає вміння спостерігати за власними і чужими емоціями, аналізувати їхні відмінності та використовувати отриману інформацію для ефективного управління розумовими процесами [5;6].

Також їм вдалось ініціювати дослідницьку програму, спрямовану на розробку валідних показників емоційного інтелекту та дослідити його значення. Наприклад, в одному з досліджень вони виявили, що коли група людей подивилася сумний фільм, ті, хто набрав високі бали за показником емоційної ясності (тобто здатності ідентифікувати і давати назву настрою, який переживається, швидше одужували [7].

Модель здібностей Майєра-Саловей-Карузо

У 1990 році Пітер Саловей та Джон Майєр ввели новий термін – «емоційний інтелект» – і дослідили його значення. Вони розробили модель емоційного інтелекту, побудовану на здібностях, яка спиралася на ідеї Говарда Гарднера [65;68;5].

Ця модель включає п'ять основних компонентів:

- усвідомлення власних емоцій;
- здатність керувати своїми емоціями;

- самотивацію;
- розпізнавання емоцій інших людей;
- ефективне управління міжособистісними стосунками.

Саловей і Майєр поглибили розуміння емоційного інтелекту, запропонувавши таку структуру:

1. Емоційне сприйняття – це здатність усвідомлювати та виражати власні емоції, а також ідентифікувати правдивість чи хибність емоційних проявів у себе та інших.
2. Емоційна асиміляція – вміння розпізнавати різноманітні емоції, впливати на свої думки та аналізувати, які з них є ключовими для прийняття рішень. Наприклад, щасливий стан може сприяти творчому мисленню, тоді як песимістичний настрій – логічному аналізу [65].
3. Емоційне розуміння – здатність аналізувати складні емоції та відстежувати переходи між ними, наприклад, перехід від гніву до сорому чи задоволення [71].
4. Управління емоціями – вміння приймати та ефективно використовувати як позитивні, так і негативні почуття, залежно від їхньої користі чи доцільності. Це також включає регулювання емоцій у себе та інших [65;69].

На початку 1990-х років Деніел Гоулман ознайомився з дослідженнями Саловей і Майєра, що надихнуло його на написання книги *«Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ»*. Ця праця популяризувала концепцію емоційного інтелекту, визначивши його як набір здібностей, що включають самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [43; 44; 45].

Гоулман був науковим дописувачем у New York Times, який спеціалізувався на дослідженнях роботи мозку та поведінки. Він здобув освіту психолога в Гарварді, де він працював, зокрема, з Девідом МакКлеландом. Проводячи дослідження для своєї першої книги, Гоулман ознайомився з великою кількістю досліджень, які вказували на важливість соціальних та емоційних здібностей для особистого успіху. Деякі з цих досліджень походять з психології особистості та соціальної психології, а деякі з галузі нейропсихології [46].

В своїй книзі Деніел Гоулман популяризував концепцію емоційного інтелекту і визначив його як:

- здатність мотивувати себе та виживати перед обличчям розчарувань;
- контролювати імпульси і відкладати задоволення;
- керувати своїм настроєм і не давати дистресу поглинути здатність мислити, співпереживати і сподіватися [44].

Модель Гоулмана окреслює чотири конструкти емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість – це здатність ідентифікувати свої емоції та розпізнавати їх, використовуючи інтуїцію для прийняття рішень.
2. Самоменеджмент передбачає контроль над своїми емоціями та імпульсами, і таким чином забезпечення адаптації до мінливих обставин навколишнього середовища.
3. Соціальна свідомість складається зі здатності відчувати, розуміти та реагувати на емоції інших людей.
4. Управління відносинами передбачає здатність надихати та мотивувати інших, впливати на людей під час управління конфліктами [46].

Модель Гоулмана включає в себе набір емоційних компетенцій в рамках кожного конструкту емоційного інтелекту. Він вважає, що емоційні компетенції не є вродженими талантами, а скоріше набутими здібностями, 10 над якими потрібно працювати і розвивати, щоб досягти якісних результатів [47;48].

Мак Клеелланд був серед зростаючої групи дослідників, які були стурбовані тим, наскільки мало традиційні тести когнітивного інтелекту говорять нам про те, що потрібно для досягнення успіху в житті. IQ сам по собі не є дуже хорошим показником ефективності роботи на його думку [73].

Іншим видатним дослідником у галузі емоційного інтелекту є Реувен Бар-Он, який є автором терміну «емоційний коефіцієнт» (EQ) [18].

Емоційний коефіцієнт є показником, що характеризує рівень емоційної грамотності або компетентності людини. Ця концепція відображає здатність індивіда розпізнавати, розуміти, виражати й управляти своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей.

Основними складовими емоційного коефіцієнта є:

- Розпізнавання емоцій. Вміння ідентифікувати власні почуття та емоційні стани інших, розрізняючи різноманітні типи емоцій.
- Розуміння емоцій. Здатність аналізувати причини виникнення емоцій, їхній вплив на дії, а також усвідомлювати їхні наслідки.
- Вираження емоцій. Навичка чітко передавати свої емоції через слова, міміку, жести та інші невербальні засоби.
- Управління емоціями. Уміння регулювати свої емоційні стани, справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати рівновагу настрою та розв'язувати конфлікти [19].

Емоційний коефіцієнт відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного комфорту і значно впливає на успішність у різних аспектах життя: від стосунків і кар'єри до особистісного розвитку. Люди з високим рівнем цього коефіцієнта краще адаптуються до стресу, мають гармонійні взаємини та частіше досягають успіху в професійній та особистій сферах.

Бар-Он описує емоційний інтелект як здатність розуміти себе і оточуючих, будувати позитивні взаємини та адаптуватися до середовища, що сприяє досягненню успіху в умовах життєвих викликів [19].

Здатність керувати почуттями і справлятися зі стресом - ще один аспект емоційного інтелекту, який виявився важливим для досягнення успіху. Змішана модель Бар-Она Бар-Он у своїй докторській дисертації ввів термін «емоційний коефіцієнт» (EQ) як аналог інтелектуальному коефіцієнту (IQ). Його модель емоційного інтелекту можна розглядати як змішаний інтелект, який складається з когнітивних здібностей та таких аспектів особистості, як здоров'я і благополуччя. Він пов'язаний з потенціалом для ефективності та успіху і вважається орієнтованим на процес, а не на результат [20;21]. Бар-Он визначив емоційний інтелект як «набір некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини успішно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища» [19]. Це визначення охоплює ряд сфер, таких як емоційна самосвідомість, асертивність, самоповага, самоактуалізація, незалежність, емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність,

вирішення проблем, гнучкість, стресостійкість, толерантність, контроль імпульсів, щастя та оптимізм [21].

Недостатній рівень емоційного інтелекту може бути перешкодою для досягання успіху та негативно впливати на міжособистісні стосунки. Бар-Он, вважає, що емоційний та когнітивний інтелект однаково впливають на загальний рівень інтелекту людини, що в кінцевому підсумку вказує на потенційний успіх у житті [18;20].

Емоційний інтелект пов'язаний як зі знанням того, коли і як виражати емоції, так і з контролем над ними. Наприклад, розглянемо експеримент, проведений в Єльському університеті Сігдалом Барсаде в 1998 році. Він запросив групу добровольців зіграти роль менеджерів, які збираються разом, щоб розподілити бонуси між своїми підлеглими. Серед них був підсаджений підготовлений актор, який завжди говорив першим. Результати показали, що акторові вдавалося заразити групу своїми емоціями, і позитивні емоції приводили до покращення співпраці, справедливості та загальної продуктивності групи. Насправді, об'єктивні показники свідчили про те, що веселі та дружні групи краще розподіляли гроші справедливо і так, щоб допомогти організації. Розенталь і його колеги з Гарварду виявили понад два десятиліття тому, що люди, які найкраще розпізнавали емоції інших людей, були більш успішними в роботі, а також у соціальному житті [80].

І Гоулман, і Майєр, Саловей та Карузо стверджують, що сам по собі емоційний інтелект ймовірно, не є сильним показником ефективності в роботі. Швидше за все, він є основою для компетенцій, які є такими. Гоулман спробував представити цю ідею наступним чином проводячи різницю між емоційним інтелектом та емоційною компетентністю [68;70].

Емоційна компетентність відноситься до особистих і соціальних навичок, які призводять до гарної продуктивності в роботі. Емоційні компетенції пов'язані з емоційним інтелектом і базуються на ньому. Певний рівень емоційного інтелекту необхідний для того, щоб оволодіти емоційними компетенціями, як наприклад здатність точно розпізнавати, що відчуває інша людина дозволяє розвинути таку специфічну компетенцію, як «вплив». Аналогічно, люди, які

краще вміють керувати своїми емоціями, здібні легше розвивати здібності ініціативності або прагнення до досягнень. Найбільш формальне визначення емоційного інтелекту [30] стосується здатності ідентифікувати, розуміти та виражати емоції, асимілювати їх в думках і регулювати негативні емоції у себе та інших [62].

Говорячи про компетентність у сприйнятті емоцій: вона складається в розпізнаванні мімічних і голосових сигналів інших людей та усвідомлення власних тілесних станів, пов'язаних з переживанням емоцій. Компетентність у розумінні себе та інших, передбачає знання причин і наслідків різних проявів емоцій, а також уміння диференціювати різні їх полюси [38]. Ця концептуалізація передбачає, що компетентності сприйняття, розуміння, використання та ефективного управління емоціями у себе та інших складають основу емоційного інтелекту [38;39;40;41].

Різні теорії намагаються пояснити навички, риси та здібності, пов'язані з емоційним інтелектом [18;42;43;44]. Хоча дехто може стверджувати, що метою дослідження має бути виявлення та визначення єдиної теоретичної основи, яку можна було б назвати «правильною» версією емоційного інтелекту, інший підхід полягає у визнанні того, що наявність декількох теорій часто може слугувати для прояснення додаткових аспектів складних психологічних конструкцій [32].

Всі теорії та моделі в концептуалізації емоційного інтелекту знаходяться під егідою трьох основних напрямків, включаючи: підхід на основі рис, підхід на основі здібностей та змішаний підхід. Ці моделі, запропоновані Майєром і Саловей, Бар-он і Големаном. Кожна з них своєю теоретичною базою концептуалізує емоційний інтелект з однієї з двох точок зору: як форму чистого інтелекту, що складається лише з розумових здібностей [17], або як змішаний інтелект, що складається як з розумових здібностей, так і особистісних характеристик, таких як оптимізм, адаптивність та благополуччя. До тепер єдиною моделлю емоційного інтелекту на основі здібностей є модель, запропонована Майєром і Саловеем, вони розглядали емоційний інтелект як форму чистого інтелекту, що складається лише з когнітивних здібностей. Дві

змішані моделі відрізняються одна від одної тим, що пояснюються різними уявленнями про те, що є емоційний інтелект [75].

Реувен Бар-Он концептуалізував модель за особистісними вимірами, підкреслюючи взаємозалежність аспектів здібностей емоційного інтелекту з особистісними рисами та їх приналежність до благополуччя [21]. З іншого боку, Деніел Гоулман визначив складну модель в залежності від продуктивності, з'єднуючи здібності індивіда та особистість, яка реалізує їх відповідні ефекти на робочому місці [1] (див.табл.1.1).

Таблиця 1.1

Дослідження «емоційного інтелекту» вченими

Дослідник	Внесок
Джон Майєр і Пітер Саловей	Ввели термін «емоційний інтелект» та розробили модель, яка включає чотири складові: сприйняття емоцій, використання емоцій для сприяння мисленню, розуміння емоцій та управління емоціями.
Деніел Гоулман	Популяризував концепцію емоційного інтелекту через свою книгу «Емоційний інтелект», де описав його значення для успіху в житті та роботі.
Говард Гарднер	Ввів концепцію множинних інтелектів, включаючи внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект, які є основою для розуміння емоційного інтелекту.
Рувен Бар-Он	Розробив модель емоційного інтелекту, яка включає п'ять основних компонентів: внутрішньоособистісний, міжособистісний, адаптивність, управління стресом та загальний настрій.
Є. Носенко та Н. Коврига	Досліджували розвиток емоційного інтелекту в соціальному, педагогічному та теоретичному аспектах.
Деніел Гоулман	Популяризував концепцію емоційного інтелекту через свою книгу «Емоційний інтелект», де описав його значення для успіху в житті та роботі.

Дослідження складене автором на основі [34]

Емоційний інтелект (EI), який часто вимірюється як коефіцієнт емоційного інтелекту (EQ), описує концепцію, яка включає в себе здатність і

потенціал ідентифікувати, оцінювати та керувати емоціями, як своїми, так і емоціями інших, а також груповими. Концепція EQ стверджує, що IQ, або звичайний інтелект, є занадто вузьким; що існують ширші сфери емоційного інтелекту, які диктують і наскільки ми є успішними.

Успіх вимагає більшого, ніж IQ (коефіцієнт інтелекту), який, як правило, є традиційним показником інтелекту, який ігнорує важливі поведінкові та характерологічні елементи. Ми всі зустрічали людей які є блискучими в академічному плані, але при цьому соціально та міжособистісно невмілими. І незважаючи на наявність високий показник IQ, успіх не приходить автоматично.

1.2. Психологічна характеристика людини середньої дорослості

Хронологічно середній вік відноситься до періоду між 40 і 60-65 роками. У різних вікових класифікаціях цей період називають «вузлом розвитку», «вершиною життя», «плато», «зрілістю» [17]. Давні греки називали цей період дорослості та притаманний йому психічний стан періодом «акме», що означало найбільш квітучий період життя людини, «ототожнення з самим собою» [41]. Це пов'язано з тим, що на цьому віковому етапі людина ніби «озирається» на свій життєвий шлях, приймаючи те, що вже відбулося з моменту досягнення зрілості, і намагаючись передбачити те, що їй ще належить пережити.

Представники різних психологічних теорій розвитку зазвичай визначають середній вік як своєрідний культурний конструкт 21 століття.

Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців показують, що існують певні відмінності у визначенні початку та кінця середньої дорослості. При цьому на початок і кінець цього віку впливають індивідуальні переживання та емоції (див.табл.1.2).

Психологічні характеристики людини середнього дорослого віку

Аспект	Характеристика
Вік	40-60 років
Фізичні зміни	Зниження фізичної сили, поява хронічних захворювань, гормональні зміни
Когнітивні зміни	Збереження інтелектуальних здібностей, але можливе зниження швидкості обробки інформації
Емоційні зміни	Стабільність емоційного стану, можливі кризи середнього віку
Соціальні зміни	Зміни в сімейних ролях (діти дорослішають, батьки старіють), професійні досягнення або зміни кар'єри
Психологічні завдання	Осмислення життєвих досягнень, адаптація до фізичних змін, підтримка соціальних зв'язків

Дж. складене автором на основі [65].

Наприклад, у книзі Г. Крейга «Психологія розвитку» автор цілком слушно ставить, здавалося б, риторичне запитання: чи вважатиме себе середньо дорослою 43-річна жінка, яка щойно народила першу дитину? Чи вважає себе 42-річний чоловік, який відвідує бізнес-тренінг, таким, що досяг «піку» своєї професійної кар'єри та життя, чи він лише на початку життєвого шляху? Чи вважає себе 50-річний чоловік таким же, яким він був у 30 років? Якщо ні, то що їх змінило? Наскільки значними є ці зміни і в яких сферах вони зачіпають їх? [8]. Зрозуміло, що низку подібних запитань можна було б продовжити. Однак така варіативність переважно пов'язана з тим, що середній вік є своєрідним проміжним періодом між двома поколіннями: юністю та старістю (виходом на пенсію).

Дорослі, які досягли середнього віку, відчують, що вони досягли кінця свого «віку». З одного боку, вони усвідомлюють, що «вік взяв своє» і що майбутнє не пропонує безмежних можливостей (психофізіологічні дослідження зафіксували зниження фізичної форми і здоров'я в цьому віці); на думку А. А. Ліна, середній вік – це період відносної стабільності в плані фізичного і

психічного розвитку. З одного боку, є спокуси молодості, а з іншого – досвід зрілості. Тому цей період інтерпретується як «зрілість» [17, с. 518].

Цікавий аналіз зрілості особистості середнього віку, що ґрунтується на висновках та узагальненнях філософських, соціологічних та психологічних досліджень, представлений у роботі О.Б. Старовойтенко. Автор пропонує розгорнуту структуру особистісних установок дорослої людини, яка характеризує соціально зрілу особистість [17].

На думку О.Б. Старовойтенко, основними характеристиками зрілості є почуття відповідальності людини та її потреби. Зріла людина знаходиться поруч зі своїми похилого віку батьками, а також власними дітьми, які вступили в період самостійності. У такій ситуації відповідальність переходить до зрілого покоління, а зріле покоління отримує статус глави сім'ї. Крім того, досвід зрілих людей має важливе значення у житті суспільства. Вони здатні відстоювати свої вподобання, спосіб життя і стиль діяльності.

У цьому віці більшість людей досягають вершини своєї професійної та соціальної кар'єри і в їхніх руках зосереджується управління різними сферами суспільства (керівник виробництва, ректор університету, науковий керівник, міністр, депутат та ін.).

На думку О.В. Толстих, «акме» і сьогодні залишається «акме», а зрілість. Зріла особистість, як і раніше, займає центральне місце в соціальній і віковій структурі суспільства, в ній зосереджені основні важелі управління державними, соціальними та економічними структурами [14, с. 180].

Розвиток зрілої дорослої людини залежить від її психологічного віку. В.М. Александровка та Л.М. Клевець проаналізували проблему співвідношення зрілості та психологічного віку особистості і відокремили декілька варіантів співвідношення психологічного та хронологічного віку:

- 1) запізнілий;
- 2) випереджальний ;
- 3) адекватний [3].

Запізнілий – це «вічна молодість», яка не може і не хоче стати дорослою.

Наприклад, у взаємовідносинах між матір'ю та її єдиною дитиною психологічна затримка віку може бути сильною і тривалою. Досягти дорослого віку, дитина так і залишається безпорадною, потребуючи постійної опіки з боку близьких людини, наприклад, матері (або батька) чи дружини (або чоловіка), якщо ті мають власну сім'ю.

Людина зрілого віку, яка має яскраво виражені інфантильні риси цікаво та неординарно описана К.Г. Юнгом. Він вважає, що «невротичні розлади часто зустрічаються у зрілих людей, і у них є одна спільна риса: всі вони невротики. Невротиком, швидше за все, буде людина, яка не може досягти бажаного в теперішньому і насолоджується своїм минулим. Вона не може вийти з підліткового віку. Можливо, він також не може знайти себе в похмурих думках про старість і тому нервово озирається назад» [16].

У такому випадку психологічна вікова затримка призводить до реалізації інфантильних установок, а орієнтація на давно усталені стереотипи, штучне продовження стилю життя стає захисним механізмом [3]. Просування вперед означає передчасне старіння і найчастіше асоціюється з кінцем життя, коли життєві цілі поставлені і реалізовані. Вона ніби «відбирає подальшу перспективу» і часто пов'язана з нещасними випадками та обставинами [3].

У тексті розглядається феномен втрати контакту із теперішнім, який проявляється як у відсутності зв'язку з минулим, так і з майбутнім, що супроводжується деформацією суб'єктивного сприйняття психологічного часу [15]. Дослідження виявили гендерні відмінності у сприйнятті цього феномену: для чоловіків важливою одиницею часу виступають досягнення, тоді як для жінок – етапи дорослішання їхніх дітей. У таких умовах чоловічі перспективи часто залежать від майбутніх успіхів, а жіночі – від життя та розвитку дітей. Однак у міру того, як досягнення стають недосяжними, а діти починають жити власним життям, ці люди ризикують втратити зв'язок із теперішнім і майбутнім, фокусуючись лише на минулому, що часто викликає сильні негативні емоції [16].

Р. Гавінгсхерст виділяє ключові завдання середнього віку, серед яких:

- виконання соціальних і громадянських обов'язків;
- забезпечення та підтримка належного рівня життя;

- вибір оптимальних форм дозвілля;
- турбота про дітей і онуків, спрямована на їх відповідальне й гармонійне дорослішання;
- розвиток особистісних аспектів подружніх відносин;
- прийняття фізіологічних змін, характерних для середнього віку;
- адаптація до догляду за літніми батьками;
- увага до власного здоров'я [17, с. 59].

На думку Р.С. Пека, до цих завдань додаються специфічні події середнього віку, які можуть супроводжуватися конфліктами та стимулювати особистісний розвиток дорослої людини, але водночас створювати значні труднощі.

З точки зору основних проблем розвитку дорослої людини, які є помітними під час кризи середнього віку, автор розглядає:

1. сприйняття цінності мудрості та сприйняття цінності «фізичної мужності»;
2. балансування між соціальним та сексуальним у стосунках (послаблення соціальних ролей). Ця перебудова зумовлена як соціальним тиском, так і біологічними змінами. Фізіологічні зміни змушують дорослих визначати свої стосунки з представниками обох статей і надавати перевагу спілкуванню та товариству, а не сексуальній близькості та конкуренції;
3. катехитична (емоційна) гнучкість і катехитичне збіднення. Емоційна гнучкість необхідна через психологічну адаптацію людей середнього віку, наприклад, у зв'язку з розлученням, втратою друзів, зміною старих інтересів і звичок, які були основою їхнього життя і т.і.;
4. розумова гнучкість проти розумової ригідності – проти тенденції занадто вперто дотримуватися своїх життєвих правил або недовіри до нових способів мислення;
5. необхідність розрізнення себе – проти надмірного захоплення соціальними ролями (я - професіонал, я - пенсіонер, я - сім'янин, я - лідер, я - зріла людина і т.і.). Утвердження себе лише в контексті роботи і сім'ї, вихід на пенсію, зміна роботи, відхід дітей з дому може спричинити наплив негативних емоцій, з якими дорослі не можуть впоратися;

6. фізична трансцендентність і надмірна зосередженість на тілі;

7. потреба вміти відрізняти себе від інших (наприклад, я - професіонал, я - пенсіонер, я - лідер, я - доросла людина, я - зріла особистість, я - зріла людина). Здатність дорослих уникати надмірної уваги до вікових хвороб і болю;

8. трансцендування себе (вихід за межі себе, у вічність, всесвіт і Бога) на противагу надмірній концентрації на собі. Це особливо важливо в старості, але навіть у ранньому дорослому віці багатьох людей вражають думки про старість і смерть. Їм важливо зустріти старість без відчаю і подолати страх перед неминучістю смерті, беручи активну участь у долі молодого покоління [17]. Для того, щоб люди середнього і старшого віку могли вирішити вищезазначені проблеми, їм потрібен відповідний рівень самосвідомості, зміна Я-концепції та самооцінки.

Особливості Я-концепції в період середньої дорослості. Я-концепція дорослих у цей період продовжує розвиватися і вдосконалюватися за рахунок збагачення новими образами себе. Більшість Я-концепцій, сформованих у ранній дорослості, ґрунтуються на тенденції до самоактуалізації. Натомість у середній дорослості люди проходять етап самореалізації з власними дітьми, які, як правило, вже є дорослими, намагаючись досягти успіху і переконати їх А.А. Лінґ визначає основні відмінності в особливостях формування Я-концепції дорослої людини в ранній і середній дорослості і стверджує, що змістом Я-концепції зрілої особистості є не самореалізація всіма доступними засобами (як у ранній дорослості), а самореалізація в рамках моральних норм і особистісних цінностей, які є більш важливими, ніж ситуативні [37].

Характерні особливості:

1. Я-концепція в зрілому віці стає більш об'єктивною, поступово звільняючись від "ілюзій" підліткового та молодого дорослого періоду у сприйнятті життєвих перспектив та можливостей.

2. Реалізація "реального Я" стає можливою завдяки позбавленню індивіда умовної відповідальності за оцінки та очікування значущих авторитетів, таких як батьки, керівники чи державні лідери.

3. Основу Я-концепції зрілої особистості складає самореалізація, яка базується на духовно-моральних принципах і особистісних цінностях.

4. Самореалізована зріла особистість характеризується такими якостями, як відкритість до нового досвіду, раціональність, особиста відповідальність, почуття власної гідності та здатність підтримувати гармонійні стосунки.

5. Доросла людина в зрілому віці бере на себе повну відповідальність за власний розвиток у найширшому розумінні цього поняття [57, с. 59].

Психофізіологічні особливості середнього віку: Цей етап характеризується специфічними змінами. На думку вітчизняних і зарубіжних, середній вік, який охоплює період 45-50 років, пов'язаний зі зниженням фізичних можливостей [37]. Ці зміни стосуються сенсорних і моторних функцій, а також роботи внутрішніх органів і систем [68; 69].

Динаміка функціональних змін у середньому віці:

1. Сенсорні функції у період близько 50 років зазнають таких змін:

- Гострота зору знижується, відбуваються структурні зміни в сенсорній корі, зокрема в області зорового поля. Водночас дослідження О.Ф. Рибалко довели, що професійний досвід допомагає зберігати високу ефективність зорової системи, підвищуючи її чутливість і стабільність [45].

- У людей із короткозорістю в середньому віці часто спостерігається поліпшення зорового сприйняття, порівняно з молодими роками. Крім того, зміни в зоровій системі не мають значного впливу на когнітивні функції [7].

- Слух також погіршується, спершу на високих частотах, потім на середніх і низьких. За даними емпіричних досліджень, часткова втрата слуху частіше спостерігається у чоловіків і може бути спричинена впливом зовнішніх факторів, таких як шумове навантаження, а не лише віковими змінами [11].

Чутливість до смаку, нюху і болю знижується менш помітно і повільніше, ніж зір і слух. Зауважимо, що існують індивідуальні відмінності в розвитку сенсорних зон. Детальніше про цей феномен автори зазначають, що «будь-яка сенсорна функція реалізує свій справжній потенціал лише тоді, коли їй систематично надається оптимальне (а не просто можливе) напруження, корисне

для неї. Таку умову створює сенсibilізація функції в процесі роботи». За цих умов сенсорні функції розвиваються і досягають нового, вищого рівня розвитку в середині дорослого віку. Водночас інші сенсорні функції, які не мають таких умов розвитку, деградує у відносно молодому віці [7];

2. В умовах бездіяльності та відсутності тренувань психомоторні реакції (моторні навички) знижуються; за даними Г. Крейга, дорослі, які щоденно займаються фізичною активністю, або, наприклад, грають у теніс, мають частіше демонструють стабільні результати в цих видах діяльності. Однак у цій віковій групі засвоєння нових рухових навичок стає дедалі складнішим [86].

3. Зміни в структурі та функції органів і систем організму стають більш вираженими:

- Скелет втрачає гнучкість і дещо зменшується; у жінок старше 50 років інтенсивно зменшується кісткова маса. Це пов'язано з нестачею естрогену в організмі.

- Підшкірний жир має тенденцію до накопичення.

- Об'єм крові, що перекачується серцем, зменшується на 8% за десятиліття. Тому на початку середнього віку коронарні артерії звужуються майже на третину порівняно з ранньою дорослістю.

- Зменшується життєва ємність легень, і люди в середньому віці менш здатні інтенсивно працювати протягом тривалого часу, оскільки витривалість людини залежить від кількості кисню, що надходить до тканин організму.

- Стать: жінки у віці 48-51 років зазвичай досягають менопаузи. Менопауза характеризується «загальним віковим регресом в організмі, з віковими клімактеричними змінами в репродуктивній системі» [50, с. 5].

У цьому періоді наявні фізичні симптоми та інтенсивні емоційні реакції і він може бути найбільш драматичною морфологічною та функціональною зміною для жінок. Під час пременопаузи у жінок на обличчі та шиї мають місце зморшки, підшкірні жирові відкладення збільшуються. Жінки в період пременопаузи не так схильні до серцево-судинних захворювань, як чоловіки, тоді як жінки в постменопаузі більш ризикують на серцеві захворювання. Після менопаузи на руках з'являються плями на шкірі, волосся сивіє і стоншується,

нігті стають ламкими, зуби руйнуються, підвищується чутливість до температурних і кліматичних змін. Але, як вважає М.Л. Климська, два важливих аспекти менопаузи потребують особливої уваги:

По-перше, при фізіологічному (природному і регулярному) перебігу менопаузи вищезгадані зміни виникають поступово і прогресують повільно, деякі з них не виникають взагалі або в зрілому віці Вони виявляються лише в більш пізньому віці (в старості).

По-друге, за словами фахівців, при патологічному перебігу менопаузи, що трапляється майже у кожної другої-третьої жінки, її стан і самопочуття погіршуються: з'являються порушення сну, головні болі, прискорене серцебиття, запаморочення, коливання артеріального тиску, непритомність тощо [9].

У цих ситуаціях бажано вчасно звернутися за медичною консультацією та допомогою. Чоловіки середнього віку також відчують певні зміни у стані здоров'я, які спричинені фізіологічними факторами, а саме - поступове зниження рівня андрогенів. Наприклад, гемофілія, певні м'язові дистрофії, подагра та виразка шлунка, дальтонізм є більш поширеними серед чоловіків.

Страх перед хворобою або смертю часто викликає стресові стани. Як правило, чоловіки не помічають яких-небудь суттєвих змін у своєму здоров'ї, але має місце втома, нервозність, депресія, тривога. Близькі, які є поруч, також помічають у них замкнутість, грубість у спілкуванні з близькими, алкоголізм, неусвідомлене куріння, підвищений апетит, іноді хронічна втома, трудовоголізм (збільшення навантаження в роботі та підвищення інтересу до неї), підвищена неуважність, надмірне марнотратство [32]. Як правило, ці явища мають психологічну природу, хоча і можуть бути наслідками зміни гормонального фону.

Динаміка когнітивного розвитку в період середньої дорослості.

Сучасні дослідження в області психології показують, що послаблення психофізіологічного здоров'я в період середнього віку не заважає функціонуванню когнітивної сфери і не знижує працездатність дорослих, трудову і творчу активність [11]. На думку Б.Г. Ананьєва, динаміка когнітивного

розвитку у дорослих включає сукупність процесів підвищення, стабілізації та зниження здібностей [11]. У середньо-дорослому віці вчені так визначають особливості психічного функціонування:

- У віці 41- 46 років найбільш розвинена функція уваги. Десь до 50-60 років функція уваги залишається на плато, яке, звичайно, коливається, а потім погіршується, залежно від коливань функціонального стану людини [37, с. 483]. У дорослої людини перцептивна функція досягає вирішального рівня і зберігається до глибокої старості. Але така стійкість є вузько індивідуальною, і залежно від фізичного стану (особливо кровообігу) можуть відбуватися зміни у сприйнятті (найбільше в емоційному плані), що призводить до надмірної образливості та вразливості і, як наслідок, неадекватної поведінки [18].

У ранньому дорослому віці спостерігається перший пік вербального та логічного функціонування може продовжувати зростати в середині дорослого віку майже до 50 років, лише поступово знижуючись до 60 років, згідно з дослідженням Л. Шемфельдта та В. Оуенса, які виявили, що загальна інтелектуальна активність дорослих у віці від 18 до 60 років перебуває приблизно на одному рівні [19, с. 483].

Водночас інші наукові джерела свідчать про статистично значуще зниження рівня оцінки мислення в мікроперіод 41-50 років порівняно з 36-40 роками [9, с. 302].

Дослідження З.О.Кіреєвої, щодо стану понятійного мислення та мовлення у дорослих у віці 30-60 років не виявило статистично значущих відмінностей цих показників між віком 20-24, 30-40 та 41-60 років. Однак в індивідуальному процесі формування концептуального мислення виникає персональний стиль мислення, який відображає суттєві особливості та наявність невідповідних значень і змішання тотожних понять (семантична парафазія), поряд з відповідними значеннями, важливими для формування концептів. Дослідники припускають, що такі особистісні стилі мислення формуються під впливом особистого досвіду та асоціацій [67].

У мікроперіод 51-55-річного віку на рівень розвитку різних видів мислення, а також на якість пам'яті та уваги, особливо смислової, впливає

позитивна пізнавальна установка дорослої людини у професійній області та поза нею, повна готовність до сприйняття нового, у тому числі у сфері дозвілля.

Між головних чинників, що оптимізують інтелектуальний потенціал дорослих, авторка робіт по віковій психології І.В. Шаповаленко називає: освітній рівень (вищий, технічний, гуманітарна та середня професійна освіта), навчання як процес, пізнавальні особистісна та організаційна пізнавальна активність, вид професійної роботи, її характер (наявність елементів творчості, потреба у творчості, наявність елементів творчості, необхідність розумового напруження тощо) [17, с. 303].

Метакогнітивний досвід зазнає невеликих змін. Невільний інтелектуальний контроль залишається досить високим. Але довільний інтелектуальний особистий контроль знижується, що може проявлятися в стереотипізації думок. Когнітивна позиція дорослих приймає закритий характер, що можна спостерігати в одноманітності в розумінні питань і в нездатності враховувати думки інших.

Рівень конвергенції (здатність вирішувати нормативні завдання) є високим, але рівень дивергенції (здатність оригінального мислення в умовах неорганізованої діяльності) починає суттєво знижуватися.

Ментальний простір (розташування ментальних об'єктів) стає дещо вужчим, оскільки частина досвіду не реалізується і змінюється структура ментальної репрезентації.

Незважаючи на зниження психофізіологічного функціонування, період середнього віку вважається одним з найбільш продуктивних періодів. Інтенсивність деградації когнітивних процесів, в основному, визначається особистісними особливостями, життєвими установками, планами і життєвими цінностями.

Психологічна характеристика людини середньої дорослості охоплює низку важливих аспектів, що впливають на її розвиток і самореалізацію у віці від 35 до 60 років. Цей період є критичним для досягнення соціальної зрілості, переосмислення життєвих цілей і прийняття нових ролей як у професійному, так

і в особистому житті. Людина цього віку активно взаємодіє з різними викликами, пов'язаними з соціальними змінами, особистісним розвитком і фізіологічними змінами в організмі.

Когнітивний розвиток людини середньої дорослості характеризується стабілізацією і досягненням піку в низці когнітивних процесів. У цей період людина володіє високою здатністю до аналітичного мислення, системного підходу до вирішення проблем і здатністю узагальнювати складні ситуації. Важливою рисою стає накопичений досвід, який допомагає компенсувати можливе незначне зниження швидкості обробки інформації, що є природним для цього вікового етапу. Хоча людина може трохи повільніше засвоювати нову інформацію порівняно з молодими роками, вона здатна робити це глибше й системніше. Водночас її здатність до навчання залишається на високому рівні завдяки досвіду, нагромадженим знанням і розвинутим адаптаційним навичкам.

Емоційний розвиток у середній дорослості також досягає високого рівня. Людина здобуває кращий контроль над своїми емоціями, краще розуміє власні почуття та потреби, а також демонструє вищий рівень емоційного інтелекту. Це виражається у здатності налагоджувати ефективні міжособистісні стосунки, на адекватні реакції у стресових ситуаціях та зберігати емоційну стабільність у важких умовах. Важливим аспектом є так звана криза середнього віку, яка може виникнути в цьому періоді. Людина починає переглядати свої життєві досягнення, ставити під сумнів значення своєї діяльності та змінювати пріоритети. Це може спричинити певний емоційний дискомфорт, але водночас є джерелом внутрішнього розвитку й особистісної трансформації. Успішне проходження цієї кризи зазвичай веде до нового рівня самосвідомості, що дозволяє людині досягти більшого внутрішнього задоволення й адаптації до вікових змін.

Соціальний розвиток у середній дорослості також зазнає трансформацій. Людина досягає стабільності в кар'єрі, налагоджує сімейні стосунки та набуває статусу в суспільстві. Часто вона бере на себе нові ролі — батька чи матері, наставника на роботі або лідера в суспільстві. Соціальні зміни, такі як вихід дітей із родини (так звана «порожня гніздо»), втрата батьків або зміни в професійному

статусі, можуть створювати нові виклики для адаптації. Людина цього віку також стикається з необхідністю підтримувати соціальні зв'язки, відчуваючи значну роль соціальної підтримки у своєму житті. Це сприяє розвитку емпатії, здатності розуміти інших людей та ефективно взаємодіяти в соціальних групах.

Особистісний розвиток у середній дорослості тісно пов'язаний із переосмисленням життєвих цілей і досягнень. У цей період людина часто замислюється над сенсом свого життя, прагне досягти гармонії між професійною діяльністю, сімейним життям та особистими потребами. Вона починає звертати більше уваги на своє здоров'я, фізичний стан і духовний розвиток. Важливу роль відіграє необхідність збереження життєвого балансу між роботою та відпочинком, а також підтримка емоційної рівноваги.

Фізіологічні зміни в середній дорослості також значно впливають на психологічний стан людини. Зміни в рівнях гормонів, зниження фізичної витривалості та появи хронічних захворювань можуть впливати на емоційне та психологічне благополуччя. У цьому віці важливо дбати про здоровий спосіб життя, зокрема збалансоване харчування, фізичне навантаження і повноцінний відпочинок. Це дозволяє зберігати високу якість життя та підтримувати позитивний психологічний стан.

Отже, період середньої дорослості є складним і багатогранним етапом у житті людини, який супроводжується різними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Він характеризується досягненням стабільності в когнітивних та соціальних аспектах, розвитком емоційної саморегуляції та здатністю до вирішення кризових ситуацій. Успішне проходження цього етапу вимагає гнучкості, самосвідомості та здатності до адаптації, що сприяє подальшому зростанню самооцінки та емоційному благополуччю.

1.3. Визначення поняття емоційного інтелекту та його основні ознаки

Аналіз психолого-педагогічного та методичного наукового матеріалу з проблеми розвитку та функціонування емоційного інтелекту свідчить про різнобічний інтерес дослідників до розв'язання цієї проблеми. Зокрема, у сферу наукового інтересу входять такі питання, як визначення поняття емоційного інтелекту, його структурних компонентів і взаємозв'язків, чинників впливу. Отже, ЕІ – це інтегративна характеристика, спрямована на розпізнавання, сприйняття та вираження емоцій (як власних, так і інших), посилення мислення з їх допомогою, розуміння емоцій та рефлексивне управління ними у спосіб, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню, зокрема, використання емоцій у діяльності та спілкуванні, розглядається як здатність керуванню людиною емоціями та успішною взаємодією з іншими.

Емоційний інтелект складається у здатності особи розуміти, розпізнавати, усвідомлювати та керувати своїми власними емоціями, та емоціями інших. Це комплексна характеристика, яка охоплює низку навичок і вмінь, що допомагають успішно взаємодіяти з оточуючими, регулювати поведінку та приймати правильні рішення з урахуванням емоційного контексту.

Концепція емоційного інтелекту була вперше запропонована психологами Пітером Саловей і Джоном Маєром у 1990-х роках, але широкого поширення набула після популяризації терміна Даніелем Гоулманом.

Основні ознаки емоційного інтелекту:

- Здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти, як вони впливають на думки, поведінку та взаємодію з іншими. Самосвідомість включає вміння ідентифікувати свої емоційні реакції та не допускати, щоб вони неконтрольовано впливали на прийняття рішень.

- Вміння керувати емоціями та ефективно контролювати їх у різних ситуаціях. Це означає здатність не піддаватися імпульсивним діям, залишатися спокійним у складних ситуаціях і вживати конструктивних заходів для вирішення проблем. Саморегуляція також передбачає здатність до адаптації в умовах змін.

- Внутрішнє бажання досягати цілей і самовдосконалюватися. Люди високого рівня емоційного інтелекту часто мають сильну внутрішню мотивацію,

яка допомагає їм долати труднощі та досягати довгострокових результатів. Вони прагнуть розвитку, позитивно ставляться до змін і часто є наполегливими у досягненні своїх цілей.

- Здатність розуміти та враховувати емоції інших, незважаючи на те, що вони не є явно вираженими. Емпатія допомагає людині встановлювати довірливі стосунки, правильно сприймати невербальні сигнали та вміти враховувати почуття інших під час спілкування. Це важлива складова для розвитку міжособистісних стосунків та ефективної комунікації.

- Вміння ефективно взаємодіяти з іншими, створювати позитивні соціальні зв'язки та вирішувати виникаючі конфлікти. Соціальні навички включають комунікацію, здатність до кооперації, лідерство, вміння спільно працювати та вибудовувати взаєморозуміння з іншими людьми. Високий рівень соціальних навичок дозволяє людині адаптуватися до різних соціальних ситуацій і взаємодіяти в позитивному ключі (див.рис.1.1.).

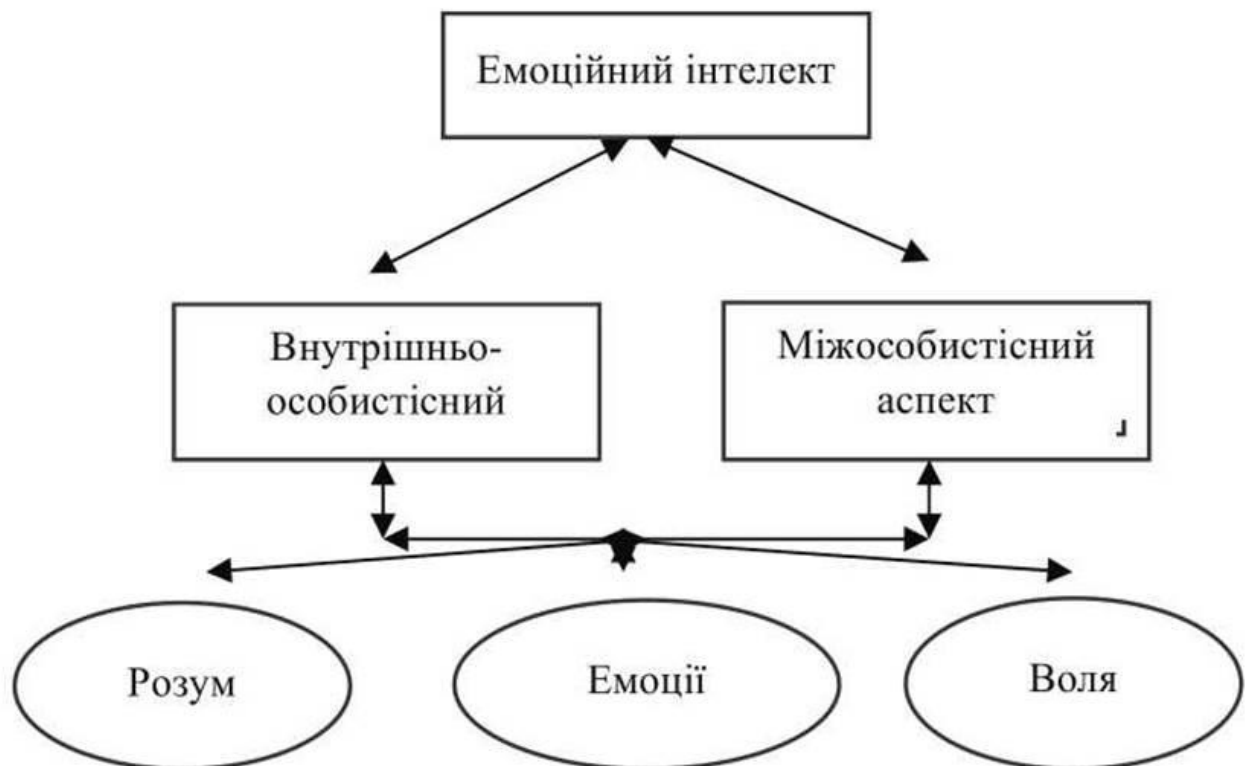


Рис. 1.1. Визначення емоційного інтелекту [1].

Емоційний інтелект є ключовим чинником успіху в різних сферах життя – від міжособистісних стосунків до професійної діяльності. Люди з високим рівнем ЕІ краще управляють стресом, досягають гармонії у взаємодії з іншими

та успішніше долають життєві труднощі. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню якості життя, поліпшенню фізичного і психічного здоров'я та особистісному зростанню.

В принципі, ЕІ розглядається з двох аспектів: з точки зору вивчення вроджених змін у здатності розуміння емоцій та керуванню ними, та з точки зору вивчення її як інтегративного конструкту. Таким чином, розвиток ЕІ має як кількісні, так і якісні характеристики. А саме, у вимірі розвитку покращується здатність розпізнавання емоцій інших людей та розуміння складних відтінків власного емоційного досвіду, тобто підвищується рівень ЕІ.

Розвиток ЕІ передбачає обов'язкове об'єднання когнітивних і емоційних процесів у цілісну систему компетенцій на рівні емоційного інтелекту, які дозволяють не тільки розуміти, розпізнавати та управляти власними емоціями та емоційними станами, а й розуміти та конструктивно впливати на емоції [21]; Є. Носенко та Н. Коврига вивчають витoki адаптивної та стресозахисної функцій ЕІ як інтегральної особистісної характеристики [24] ЕІ розглядається в розрізі єдності зовнішнього та внутрішнього світу особистості; К. Параскевова також вивчає ЕІ як здатність розуміти, розпізнавати і управляти своїми емоційними станами та емоціями, а також розуміти і конструктивно впливати на емоції [21], ЕІ це передумова прояву емоційної чутливості, нестабільності та спонтанності, яка допомагає керувати проявами агресії та тривоги і виступає емпатійним (фасилітуючим) фактором.

Ю. Бреус розглядає емоційний інтелект як складний компонент пізнавальних здібностей, що стосується роботи з емоційною інформацією та накопиченням емоційного досвіду. На когнітивному рівні відбувається сприйняття, аналіз і впорядкування емоційної інформації; на афективному – аналізуються особливості емоційних реакцій; на поведінковому – емоційні знання застосовуються у практичній діяльності.

Ряд дослідників трактують емоційний інтелект як когнітивну здатність, елемент ефективності та посередник процесів, що сприяє емоційній саморегуляції та розумінню емоційної інформації. В. Моргун підкреслює значущість зв'язку ЕІ з потребоно-вольовими та емоційними аспектами,

звертаючи увагу на роль комунікації, соціального інтелекту та саморегуляції. Науковці також акцентують на соціальній складовій ЕІ як основі свідомої регуляції емоцій та мотивації, що сприяє високій адаптивності та успішності в соціумі. Зокрема, О. Власова вивчає особливості розвитку ЕІ як автономної частини соціальної компетентності, визначаючи її роль у формуванні успішної соціальної взаємодії. Крім того, емоційний інтелект розглядається як метапроцесуальний феномен, що поєднує когнітивні аспекти (розпізнавання емоцій у себе та інших) і регулятивні (контроль власних емоцій і вплив на емоційний стан інших).

Структура емоційного інтелекту є багатогранною, і вчені не мають єдиного погляду на її компоненти. Більшість моделей включають сприйняття емоцій (розуміння та ідентифікацію) та їх регуляцію; функціонування ЕІ базується на трьох ключових механізмах: емоційності, управлінні емоціями та спеціалізованих центральних механізмах.

Деякі дослідники наголошують на поділі ЕІ на міжособистісні та внутрішньоособистісні навички, тоді як інші ґрунтуються на концепціях компетенції, навичок і здібностей. Загальноприйнятими елементами ЕІ є: вираження емоцій (здатність висловлювати власні емоції); сприйняття емоцій (усвідомлення емоцій своїх і чужих); управління емоціями (контроль власних емоцій); вплив на емоції інших; асертивність (чесність, принциповість, відстоювання прав); низька імпульсивність (саморефлексія, стійкість до емоційного впливу); навички взаємодії у стосунках; самооцінка (самоповага та впевненість у своїх силах).

Найпоширенішими моделями ЕІ є компетентнісна, змішана та рисова моделі. Кожна з них містить різні підходи до характеристики складових ЕІ. Найбільш популярною є модель Дж. Майєра, П. Саловей та Д. Карузо, заснована на класичних уявленнях про інтелект. Вони розглядають ЕІ як ієрархічну структуру, що складається з взаємопов'язаних рівнів:

1. здатність ідентифікувати та оцінювати емоції;
2. використання емоцій для підвищення продуктивності та творчості;

3. аналіз та інтерпретація емоційної інформації.

Змішана модель Р. Бар-Она визначає ЕІ як набір некогнітивних здібностей, що допомагають долати виклики середовища. Вона включає:

4. внутрішньоособистісний компонент (самооцінка, асертивність, самореалізація);
5. міжособистісний (емпатія, соціальна відповідальність);
6. регуляторний (стресостійкість, імпульсна регуляція);
7. адаптивний (гнучкість, вирішення проблем);
8. загальний настрій (оптимізм, задоволеність життям).

Модель Д. Гоулмана розширює компетентнісний підхід, додаючи когнітивні здібності та соціальні навички. Вона ієрархічна та включає: самосвідомість, самоконтроль, соціальну обізнаність і управління стосунками. Ці елементи взаємопов'язані: усвідомлення емоцій є основою для управління ними, що, у свою чергу, сприяє успішній соціальній взаємодії.

Емоційний інтелект є ключовим елементом особистісного розвитку та успішної соціальної адаптації, що дозволяє людині краще розуміти себе, керувати емоціями та ефективно взаємодіяти з іншими. Він охоплює самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Разом ці компоненти сприяють успішності в різних аспектах життя, підтримуючи людину в прийнятті рішень і розвитку стосунків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін є надзвичайно важливим напрямом психологічних досліджень, що дозволяє зрозуміти адаптацію людини до зміни життя. Період середньої дорослості

характеризується численними викликами – соціальними, професійними та особистими, що вимагають від людини не лише когнітивних здібностей, але й уміння ефективно управляти своїми емоціями та емоціями оточуючих. У таких умовах емоційний інтелект являє собою важливий ресурс, що зберігає психічне здоров'я, сприяє розвитку стресостійкості та налагодженню міжособистісних відносин.

Психологічна характеристика людини середньої дорослості є важливим аспектом для розуміння етапу життя, що характеризується значними змінами на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Середня дорослість охоплює період з 35 до 50 років, і в цей час людина зазвичай переживає кризу середнього віку, що спричиняє глибокі роздуми щодо власного життя, досягнень, цілей та сенсу існування.

У середній дорослості фізіологічні процеси, зокрема старіння, стають більш помітними. Спостерігається зниження фізичної витривалості, зміни в стані здоров'я, а також початок перших ознак старіння (зміни в шкірі, зір, слух). Це може викликати почуття тривоги або сумнівів у собі, що впливає на емоційний стан.

У цей період людина часто зіштовхується з кризою середнього віку, що виявляється в сумнівних переживаннях щодо досягнутого, порівнянням своїх результатів з іншими, а також переосмисленням власних цілей. Однак цей етап також є часом значних досягнень у кар'єрі, професійному розвитку та соціальній активності. Людина часто прагне досягти гармонії між роботою, особистим життям та інтересами.

Середня дорослість характеризується зміною соціальних ролей. Багато людей цього віку стають батьками дорослих дітей, переживають етапи порожнього гнізда або починають активно брати участь у житті онуків. Крім того, можуть виникати нові стосунки, як у професійній сфері, так і в особистому житті. Психологічна стабільність на цьому етапі багато в чому залежить від досягнутого соціального статусу, родинних зв'язків і рівня особистого самопочуття.

У середньому віці емоційний інтелект стає важливим чинником у розвитку особистості. Люди цього віку зазвичай мають більший досвід

управління емоціями, розуміють свої внутрішні стани і можуть ефективніше справлятися з емоційними труднощами. Водночас в цей період можуть виникати проблеми з емоційною стійкістю, особливо через стреси, пов'язані з професійними проблемами або змінами в особистому житті.

Психологічні дослідження показують, що в середній дорослості когнітивні здібності, такі як пам'ять, увага, здатність до навчання, можуть залишатися стабільними або навіть покращуватися в певних аспектах, таких як вербальна здатність і розуміння складних концепцій. Проте зниження швидкості обробки інформації та зменшення здатності до багатозадачності можуть стати більш виразними.

Людина середнього віку починає більш активно звертати увагу на свій внутрішній світ. Відбувається процес саморефлексії, коли людина оцінює свій життєвий шлях, приймає рішення щодо змін у житті або кар'єрі. У цей час може посилюватися потреба в самореалізації, розвитку особистісних якостей і пошуку нових сенсів життя.

Середня дорослість є періодом, коли людина активно адаптується до соціальних змін, які відбуваються в суспільстві, в тому числі через технологічний розвиток або зміни в соціальних структурах. Вміння адаптуватися до нових соціальних умов і змішування старих та нових цінностей стають важливими для психоемоційної стабільності.

Середня дорослість є етапом, коли особистість переживає важливі трансформації як у фізичному, так і в психологічному плані. Людина набуває досвіду та мудрості, яка дозволяє краще розуміти себе, свої потреби та бажання. Однак саме цей етап також є періодом серйозних внутрішніх змін, пошуків нових цілей і прагнень, що можуть стати основою для подальшого розвитку і гармонійного життя.

В результаті проведено дослідження варто зазначити, що емоційний інтелект є ключовим чинником успіху в різних сферах життя – від міжособистісних стосунків до професійної діяльності. Люди з високим рівнем ЕІ краще управляють стресом, досягають гармонії у взаємодії з іншими та успішніше долають життєві труднощі. Розвиток емоційного інтелекту сприяє

підвищенню якості життя, поліпшенню фізичного і психічного здоров'я та особистісному зростанню.

На основі аналізу сучасних психологічних теорій і досліджень було визначено, що емоційний інтелект є динамічною складовою особистісного розвитку, яка змінюється та удосконалюється впродовж життя. Соціальні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, посилюють необхідність розвитку емоційного інтелекту, оскільки він допомагає людям успішно адаптуватися до нових умов, вирішувати складні ситуації та зберігати внутрішню гармонію.

Отже, формування емоційного інтелекту у віці середньої дорослості є ключовим аспектом для забезпечення особистісного зростання та соціальної адаптації в умовах сучасних змін. Доцільні подальші дослідження та розробка ефективних методик розвитку емоційних компетенцій у дорослому віці, що сприятиме гармонійному розвитку особистості та її здатності успішно взаємодіяти з оточуючими.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

2.1. Емоційний інтелект в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін

Предмет дослідження з психології формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в умовах соціальних змін охоплює складні й багатоаспектні процеси розвитку емоційної свідомості, регуляції емоцій та соціальної компетентності у дорослих віком приблизно від 35 до 55 років. У цей період особистість зіштовхується з різноманітними викликами, як-от перегляд кар'єрних перспектив, зміни в особистому житті, а також з необхідністю адаптації до сучасних соціальних змін, які включають економічні коливання, глобалізацію, розвиток цифрових технологій і загальну нестабільність.

Емпіричне дослідження охоплювало три етапи:

1. Підготовчий етап (вересень 2023 – грудень 2023): на цьому етапі було проведено підготовку до дослідження, що включало визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також розробку інструментарію для збору даних.

2. Основний етап (лютий 2024 – квітень 2024): в ході основного етапу здійснювався безпосередній збір та аналіз даних, проводилися експериментальні дослідження та систематизація отриманих результатів.

3. Підсумковий етап (травень – вересень 2024): під час підсумкового етапу було проведено узагальнення отриманих результатів, їхнє оформлення, підготовку висновків та розробку рекомендацій щодо практичного застосування одержаних даних.

Емоційний інтелект у середній дорослості стає важливою складовою психосоціальної адаптації, оскільки саме в цей період людина активно включена у професійну діяльність, вирішення сімейних питань та міжособистісні стосунки. Предмет дослідження охоплює такі ключові аспекти емоційного інтелекту, як усвідомлення та вираження емоцій, управління емоціями для

досягнення цілей, здатність до емпатії, а також здатність до ефективної взаємодії з оточенням. На цьому етапі формується й поглиблюється розуміння власних емоційних реакцій та реакцій інших, а також здатність до їх саморегуляції, що забезпечує конструктивну поведінку у ситуаціях конфлікту, змін або стресу.

Емоційний інтелект складається з кількох основних компонентів, які описують здатність людини розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Зазвичай емоційний інтелект включає такі основні складові:

1. Самосвідомість (Self-awareness):

- Це здатність розпізнавати та розуміти свої власні емоції в момент їх виникнення.
- Включає усвідомлення своїх почуттів, емоційних реакцій і розуміння їхнього впливу на поведінку та думки.
- Наприклад, здатність помітити, що ви злі або тривожні, і зрозуміти, чому це так.

2. Самоконтроль (Self-regulation):

- Це здатність керувати своїми емоціями, контролювати імпульсивні реакції та адаптувати свою поведінку у відповідь на зміни у середовищі.
- Це важливо для уникнення надмірної емоційної реакції (наприклад, агресії чи тривоги), збереження спокою в стресових ситуаціях і прийняття обґрунтованих рішень.
- Приклад: здатність не піддатися роздратуванню, навіть якщо щось не йде за планом.

3. Мотивація (Motivation):

- Це здатність управляти своїми емоціями для досягнення особистих або професійних цілей.
- Мотивація включає внутрішню енергію для подолання труднощів, прагнення до досягнення цілей, навіть якщо на шляху виникають перешкоди.

- Наприклад, здатність залишатися мотивованим і працювати навіть у складних умовах, коли доводиться долати стрес чи розчарування.

4. Емпатія (Empathy):

- Це здатність розуміти і відчувати емоції інших людей, а також визнати їхню перспективу і потреби.
- Емпатія дозволяє будувати ефективні міжособистісні стосунки, розуміти мотивацію інших і реагувати на їхні емоційні стани.
- Наприклад, здатність зрозуміти, коли хтось відчуває сум чи стрес, і виявити підтримку.

5. Соціальні навички (Social skills):

- Це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, створювати та підтримувати здорові міжособистісні відносини.
- Включає вміння вирішувати конфлікти, працювати в команді, переконувати інших і виражати емоційні реакції таким чином, щоб вони були зрозумілі та прийняті.
- Наприклад, здатність вести конструктивні переговори або ефективно співпрацювати в групі.

У сучасному соціальному контексті розвиток емоційного інтелекту в середній дорослості є критично важливим для забезпечення стабільності та гармонійності життя, особливо в умовах швидких і непередбачуваних змін, що впливають на професійне середовище та особисте життя. Наприклад, цифровізація, яка активно проникає в усі сфери, змінює способи комунікації, потребує нових навичок та емоційної гнучкості для адаптації до дистанційної роботи, нових видів навчання та взаємодії. Таким чином, предметом дослідження стають як внутрішні процеси самопізнання й емоційної регуляції, так і зовнішні аспекти — здатність емоційно інтелігентно реагувати на впливи соціальних змін, знаходити баланс між особистими і професійними цілями та зберігати стійкість в умовах невизначеності.

Адаптація до соціальних змін у цей період вимагає активного розвитку таких компонентів емоційного інтелекту, як самосвідомість (здатність розуміти власні емоційні реакції та їх вплив на поведінку), саморегуляція (уміння

контролювати негативні емоції та підтримувати внутрішню рівновагу), емпатія (розуміння та прийняття почуттів інших людей), соціальні навички (ефективна комунікація та співпраця з іншими), а також мотивація (прагнення досягати цілей, незважаючи на труднощі). Ці аспекти є важливими для забезпечення успішного функціонування в соціумі та підвищення психологічного добробуту людини.

Формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості має вирішальне значення для успішної адаптації особистості до швидких соціальних змін. У цей життєвий період людина стикається з численними викликами, пов'язаними з професійним розвитком, сімейними обов'язками, соціальними та особистісними кризами, які потребують високого рівня емоційної стійкості, самосвідомості та соціальної компетентності. Розвиток емоційного інтелекту допомагає дорослим краще розуміти та керувати своїми емоціями, будувати ефективні стосунки та зберігати внутрішню гармонію.

Особливу роль відіграє емоційний інтелект у здатності пристосовуватися до зовнішніх обставин, що постійно змінюються, зокрема в умовах технологічного прогресу, дистанційної роботи та соціальної нестабільності. Людина з розвиненим емоційним інтелектом не тільки здатна краще адаптуватися до змін, але й зберігає мотивацію, підтримує позитивний соціальний клімат та запобігає емоційному вигоранню. Розвиток емоційної самосвідомості, саморегуляції та емпатії стає важливим не лише для індивідуального благополуччя, а й для ефективної соціальної взаємодії та колективного добробуту.

Отже, формування емоційного інтелекту є важливим аспектом для збереження психологічного здоров'я та успішного функціонування в суспільстві. Розробка та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в період середньої дорослості є перспективним напрямом для підвищення стресостійкості, адаптивності та загальної якості життя дорослих у мінливому світі.

2.2. Експериментальне дослідження. Емоційний інтелект в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін

Виходячи з інтересу щодо можливості причинно-наслідкових зв'язків між рівнем емоційного інтелекту, емпатії та загального показника життєвого благополуччя, було підібрано три методики на дослідження наявності і взаємозв'язку між цими поняттями. Для визначення рівня емоційного інтелекту було обрано наступні методики:

Перша методика вимірює рівень емоційного інтелекту і називається «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (Додаток А). Тест на емоційний інтелект є опитуванням, яке відображає здатність розуміти та контролювати власні почуття, а також розуміти почуття інших людей.

Методика емоційного інтелекту Холла була розроблена на основі попередніх досліджень у галузі психології та емоційного розвитку [54]. Холл почав свої дослідження вже після того, як поняття емоційного інтелекту набуло значного визнання у психологічній спільноті. Він працював над тим, щоб розробити конкретний інструмент, який би дозволив об'єктивно виміряти рівень емоційної компетентності у різних людей. Методика була розроблена на основі теорії емоційного інтелекту, яка враховувала різні аспекти емоційної свідомості та реакцій.

Методика діагностики емоційного інтелекту є інструментом для вимірювання емоційних компетенцій і включає в себе 30 тверджень, які розділені на 5 шкал:

- Емоційна обізнаність. Оцінює рівень здатності розпізнавати та розуміти власні емоції, а також уміння проявляти їх у відповідній мірі.
- Управління власними емоціями. Визначає, наскільки ефективно особа може керувати своїми емоціями, уникати їхньої негативної експресії та застосовувати їх конструктивно.
- Самомотивація. Відображає здатність особистості стимулювати себе до досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин.

– Емпатія. Вимірює здатність співчувати і розуміти емоції інших людей, а також виявляти відкритість і розуміння їхніх переживань.

– Розпізнавання емоцій інших людей. Оцінює здатність виявляти та розпізнавати емоції в інших людях, а також впливати на їхні емоційні стани. Учасники тесту оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою, після чого ці бали сумуються за кожною шкалою для визначення рівня відповідної компетенції. Вирахувати бали за кожною зі шкал можна за номерами таких питань:

- шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25 .
- шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні компетенцій емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький.

Загальний рівень емоційного інтелекту з урахуванням визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький. Ця методика діагностики є корисним інструментом для самооцінки емоційних навичок і може бути використана для розвитку особистості та покращення міжособистісних відносин. Також ця методика може використовуватися в професійній сфері для відбору та розвитку персоналу, а також для планування тренінгів та навчальних програм з розвитку емоційної компетентності.

2. Для вивчення емпатії застосовувалась друга методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES), розроблена Альбертом Меграбяном та модифікована Н. Епштейном (Додаток Б) [51]. Альберт Меграбян, американський психолог, працював у багатьох напрямках психологічних досліджень, зокрема, у галузі міжособистісної комунікації та емоційної експресії. Його інтерес до емпатії та здатності людини співчувати та

розуміти почуття інших спонукали його до створення методики, яка дозволила б об'єктивно виміряти цей аспект людської поведінки. Він використовував результати своїх попередніх досліджень, а також інших вчених у галузі емпатії, щоб розробити методику BEES. За Меграбяном, емоційна емпатія означає співчуття до іншої людини, переживання того, що відчуває інший, та ідентифікацію себе з ним. Дослідження показали, що емоційна емпатія пов'язана з загальним здоров'ям, соціальною адаптованістю та розвитком навичок спілкування.

Методика дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції, вираження здатності до емоційного відгуку та відповідність знаку переживань. Вона складається з 25 суджень, на які випробувані мають відповісти, вибираючи ступінь згоди або незгоди за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Для підрахунку загальної оцінки використовується сумування балів, а ступінь вираження здатності особистості до емоційного реагування на переживання інших визначається за таблицею конвертації «сирих» балів у стандартні оцінки шкали. Наприклад, від 82 до 90 балів відповідають дуже високому рівню емпатії; від 63 до 81 - високому рівню; від 37 до 62 - нормальному рівню; від 36 до 12 - низькому рівню; 11 балів і менше - дуже низькому рівню.

3. Третій опитувальник досліджує рівень життєвого благополуччя і має назву «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за М. Кіндерман, С. Тай, П. Понтін, М. Шваннауер в адаптації Л.М. Карамушки, К. В. Терещенко, О.В. Креденцер (див. Додаток В). Методика включає три основні субшкали:

- Психологічне благополуччя, яке оцінює здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм стосовно майбутнього, впевненість у своїх думках і переконаннях, а також розвиватися як особистість.

- Фізичне здоров'я та благополуччя, яке враховує задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, працездатністю, спортом та відпочинком, а також відсутність депресії та тривоги.

- Стосунки, які оцінюють комфортність стосунків та спілкування з іншими людьми, наявність задоволення від дружби та особистих відносин, а

також здатність звертатися за допомогою до інших та задоволеність сексуальним життям.

Ця методика має 24 пункти, так само як і оригінальна «Шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», але має свої особливості в оцінці рівня благополуччя. Обробка та інтерпретація результатів включає в себе сумування балів за загальною шкалою і такими компонентами як: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя та стосунки.

Всі питання, за виключенням пункту № 4, оцінюються за прямим порядком балів, тоді як питання № 4 має зворотний порядок. Загальний показник суб'єктивного благополуччя обчислюється як сума балів по всіх пунктах анкети. Мінімальний результат суб'єктивного благополуччя становить 24 бали, а максимальний - 120 балів. Показники за кожним компонентом розраховуються як сума балів за відповідними пунктами анкети: – психологічне благополуччя - пункти № 4–15, – фізичне здоров'я та благополуччя - пункти № 1–3, 21–24, – стосунки - пункти № 16–20.

Отримані результати порівнюються з нормативними даними, щоб з'ясувати, наскільки індивідуальний рівень благополуччя відповідає загальним показникам:

– психологічне благополуччя: низький рівень - 12–39; середній рівень - 40–47; високий рівень - 48–60.

– фізичне здоров'я та благополуччя: низький рівень - 7–20; середній рівень - 21–25; високий рівень - 26–35.

– стосунки: низький рівень - 5–16; середній рівень - 17–20; високий рівень - 21–25.

– суб'єктивне благополуччя: низький рівень - 24–76; середній рівень - 77–91; високий рівень - 92–120.

Методика суб'єктивного благополуччя допомагає дослідникам та практикам у галузі психології розуміти та оцінювати емоційний стан та якість життя особистості.

В рамках емпіричного дослідження було проведено збір діагностичних

даних та аналіз отриманих результатів. Математична обробка даних та їх графічна візуалізація були здійснені за допомогою комп'ютерних програм статистичного аналізу SPSS-17.0 та Excel MS. Головною метою констатувального експерименту було виявлення рівня емоційного інтелекту та його компонентів.

В констатувальній частині експерименту була використана вибірка з 30 досліджуваних учасників міського центру комплексної підтримки учасників бойових дій «КИЇВ МІЛІТАРІ ХАБ», віком від 40 до 60 років.

На першому етапі було запропоновано пройти діагностику рівня емоційного інтелекту та його компонентів: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Результати стосовно першої шкали *«Емоційна обізнаність»* розміщені в додатку А, показали, що 57% (з них 17 опитаних) мають високий рівень за цим показником, що вказує на високу здатність до розуміння емоцій своїх та інших та навички екологічно їх проживати і проявляти. Інші 27% (з них 8 опитаних) відзначили середній рівень емоційного інтелекту. У 17% (з них 5 опитаних) був виявлений низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про недостатній набір навичок для розуміння почуттів і емоцій як у себе, такі у інших.

Таким чином, у кваліфікаційній роботі було емпірично досліджено психологічні компоненти емоційного інтелекту та рівня емпатії у 30 досліджуваних міського центру комплексної підтримки учасників бойових дій «КИЇВ МІЛІТАРІ ХАБ» віком 40 до 60 років. В роботі було застосовано методику «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), яка встановлює спроможність розуміти та контролювати власні емоції, а також розуміти емоції та почуття інших людей.

Опитувальник є інструментом для вимірювання таких емоційних компетенцій як: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Згідно з результатами діагностування у досліджених було виявлено переважання високого рівня за показниками: емоційна обізнаність, емпатія, управління своїми

емоціями та загальний показник емоційного інтелекту; переважання середнього рівня за шкалою самомотивації.

Для вивчення показника емпатії застосовувалась друга методика «Шкала емоційного відгуку», яка була розроблена Альбертом Меграбяном та модифікована Н. Епштейном. Опитувальник дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції, рівень емпатії та вираження здатності до емоційного відгуку. Згідно за результатами опитування, було виявлено, що за загальним показником у більшості учасників дослідження (38%, тобто 11 осіб) було виявлено високий рівень емоційного відгуку та емпатії. Це свідчить про їхню значну здатність співчувати та розуміти почуття, емоції та переживання інших людей, а також мати навички емпатичної взаємодії та будувати теплі та довірливі стосунки.

Остання використана методика досліджує рівень життєвого благополуччя і має назву «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за М. Кіндерман, С. Тай, П. Понтін, М. Шваннауер в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер. Опитувальник включає три основні субшкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя та сферу стосунків. Аналіз результатів дослідження щодо шкали психологічне благополуччя показали рівний розподіл між середнім та високим рівнями, які відповідають 47% опитаних.

Результат свідчить про достатню здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм, впевненість у собі. За шкалою фізичне здоров'я і благополуччя спостерігається переважання середнього показника, який відзначений у 50% та високого показника, який зафіксовано у 40%; за шкалою стосунки спостерігається переважання високого рівня, який виявлено у 53% опитаних. Це свідчить про здатність більшості учасників до встановлення здорових та гармонійних стосунків, в яких вони почуваються комфортно. Вивчаючи психологічні особливості емоційного інтелекту та його компонентів, рівня емоційного відгуку та суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої психологічної освіти, було виявлено, що є переважання середнього і високого рівня по всім методикам.

З цього можна зробити висновок, що методики є валідними і результати діагностування доповнюють, а не суперечать один одному.

2.3. Статистичні та психологічні результати констатувального експерименту

У роботі представлено результати констатувального експерименту, проведеного з метою вивчення психологічних особливостей досліджуваних осіб та їхньої взаємозалежності зі статистично значущими показниками.

Аналіз отриманих даних дасть змогу визначити, які саме психологічні фактори можуть впливати на поведінкові зміни, а також виявити загальні тенденції та закономірності в досліджуваній вибірці(див. рис.2.1.).



Рис.2.1. Показник рівня емоційної обізнаності (високий показник – 57%; середній показник – 27%; низький показник – 17%)

За шкалою «Управління своїми емоціями» переважає середній рівень – 47% (у 14 опитуваних), на другому місці – високий рівень в 30% (у 9 опитуваних), і на останньому – низький рівень в 23% (у 7 опитуваних), що свідчить про зону росту і розвитку для надбання навичок самоконтролю та управління своїми станами і емоціями(див.рис.2.2.).



Рис.2.2.Показник рівня управління своїми емоціями (середній показник – 47%; високий показник – 30%; низький показник – 23%)

За шкалою «Самотивація» найвищий показник діагностовано у середнього рівня – 43% (у 13 опитаних), високий рівень – 33% (у 10 опитаних), низький рівень – 23% (у 7 опитаних), що вказує на важливість і потребу підвищення здатності стимулювати і мотивувати себе до досягнення цілей(див.рис.2.3.).

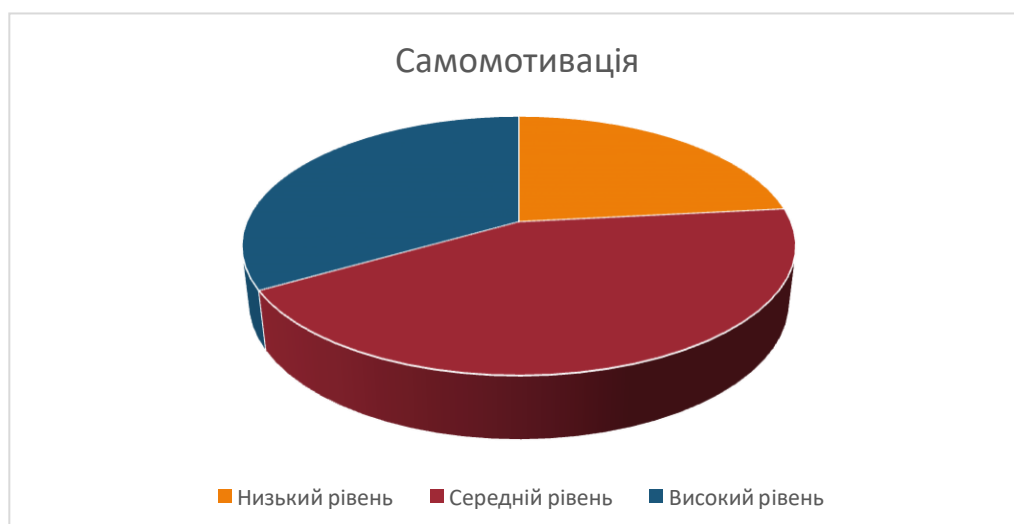


Рис.2.3.Показник рівня самотивації (середній показник – 43%; високий показник – 33%; низький показник – 23%)

За шкалою «Емпатія» було досліджено, що високий показник було виявлено у більшості здобувачів – 53% (у 16 опитаних); середній показник у 33% (у 10 опитаних); низький показник у 13% (у 4 опитаних), що зазначає про високу

здатність співчувати і розуміти емоції інших, виявляти відкритість і розуміння до переживань інших людей(див.рис.2.4.).

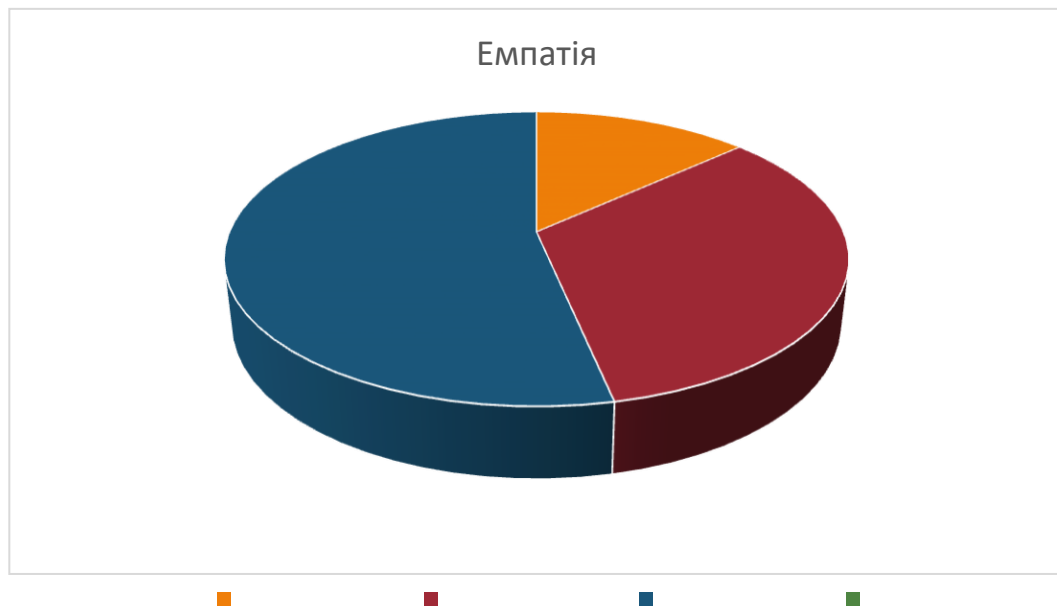


Рис.2.4.Показник рівня емпатії (високий показник – 53%; середній показник – 47%; низький показник – 13%)

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» переважає високийрівень у 50% (15 опитаних), що свідчить про здатність розпізнавати та виявляти емоції інших людей, а також впливати на їхні емоційні стани. Середній рівень було виявлено у 30% (у 9 опитаних), низький рівень у 20 (у 6 опитаних), що вказує на потребу розвитку уважності до емоцій інших(див.рис.2.5.).

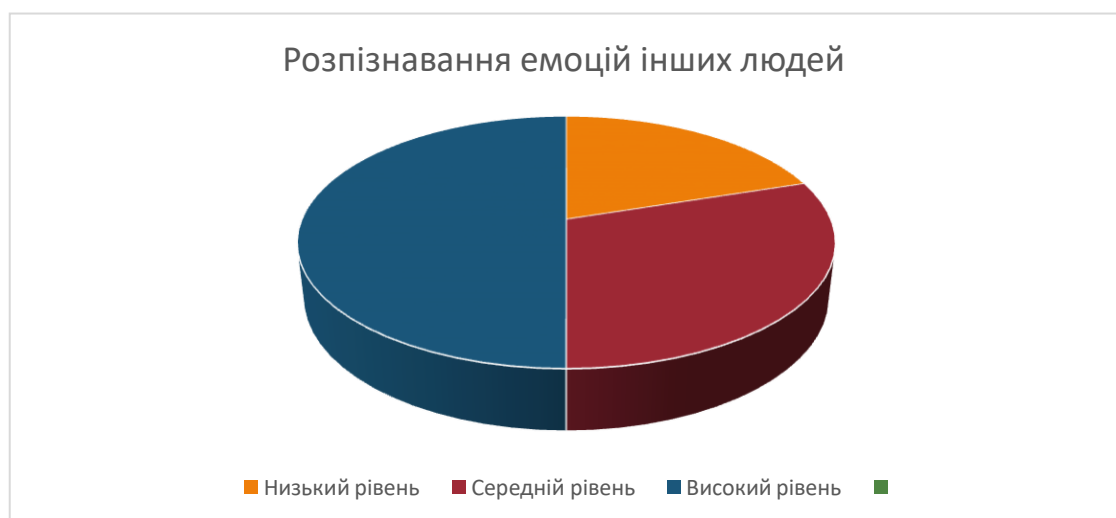


Рис.2.5.Показник розпізнавання емоцій інших людей (високий показник – 50%; середній показник – 30%; низький показник – 20%)

За загальним показником «Емоційного інтелекту» було діагностовано,

що у більшості опитуваних 43% (у 13) було виявлено високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про високу здатність розуміти, усвідомлювати, керувати та виражати свої власні емоції, а також емоції інших. Середній показник виявлений у 37% (у 11 опитаних), а низький показник у 20% (у 6 опитуваних), що вказує на можливість підвищення рівня емоційного інтелекту і його компонентів(див.рис.2.6.).



Рис.2.6. Показник загального рівня емоційного інтелекту (високий показник – 43%; середній показник – 37%; низький показник – 20%)

Таблиця 2.1

Показники респондентів «Діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл)

<u>Показник</u>	N = 30	<u>t-Стюдента</u>	p
<u>Параметри емоційного інтелекту</u>			
<u>Емоційна обізнаність</u>	7,34±3,80	-0,593	-
<u>Керування емоціями</u>	4,44±2,59	-2,721	p≤0,01
<u>Самотивація</u>	9,05±3,96	0,201	-
<u>Емпатія</u>	9,00±3,31	1,034	-
<u>Розпізнання емоцій інших</u>	7,94±2,69	1,510	-
<u>Загальний рівень емо. інт-ту</u>	37,87±9,69	-0,325	-
<u>Параметри соціального інтелекту</u>			
<u>Субтест 1</u>	9,44±1,28	-0,992	-
<u>Субтест 2</u>	8,41±1,12	-0,996	-
<u>Субтест 3</u>	7,21±1,26	-1,614	-
<u>Субтест 4</u>	6,64±1,12	-2,596	p≤0,01
<u>Композиційна оцінка</u>	31,71±3,98	-1,855	-

Наступним етапом було проведення дослідження серед учасників міського центру комплексної підтримки учасників бойових дій «КИЇВ МІЛІТАРІ ХАБ» на загальний рівень емоційного відгуку. Результати опрацювання загального показнику вигорання представлено в додатку Б. А саме: у більшості опитуваних (38 % у 11 здобувачів) було виявлено високий рівень емоційного відгуку та емпатії, що свідчить про достатньо високу здатність співчувати і розуміти почуття, думки та переживання інших людей; вміти відчувати себе на місці іншої людини і зрозуміти її погляди та переживання; мати навички вибудовувати теплі та близькі стосунки з іншими.

У 28% (у 8 опитуваних) був виявлений нормальний рівень емоційного відгуку; у 17% (у 5 опитуваних) зафіксований низький рівень; у 14% (у 4 опитуваних) досліджений дуже високий рівень, і самий низький показник 3% (у 1 опитуваного) був виявлений дуже низький рівень емоційного відгуку і що може слугувати причиною і простором для підвищення рівня емоційного відгуку за допомогою тренінгової програми сфокусованої на розвиток емпатії(див.рис.2.7.) (див.табл.2.2.).



Рис.2.7.Показник загального рівня емоційного відгуку (високий рівень – 38%; нормальний рівень – 28%; низький рівень – 17%; дуже високий рівень – 14%; дуже низький рівень – 3%)

Таблиця 2.2

Обчислення даних за критерієм t-Ст'юдента на загальний рівень емоційного відгуку

Група	Оцінки	Середнє значення	(M)Стандартне відхилення	(SD)Кількість (n)
КГ	70, 75, 80, 85, 90	80	7.905	15
ЕГ	60, 65, 70, 75, 80	70	7.905	15
Різниця середніх значень	Обчислене t-значення	Критичне t-значення	Рівень значущості	Ступені свободи
15	4.54	2.093	0.05	17

Третій етап включав в себе діагностування рівня суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої психологічної освіти. Методика має три шкали, які включають в себе психологічне благополуччя, фізичне благополуччя, стосунки та загальний показник психологічного благополуччя.

За шкалою «Психологічне благополуччя» переважає однаково як середній

показник – 47% (у 14 опитаних); так і високий показник – 47% (у 14 опитаних); низький показник у 7% (у 2 опитаних), що говорить про достатній рівень здатності контролювати своє життя, відчувати оптимізм «тут і тепер» істосовно майбутнього; про впевненість в собі і своїх переконаннях; про високий рівень комфорту та задоволеності від свого життя(див.рис.2.8.).



Рис.2.8.Показник рівня психологічного благополуччя (середній показник – 47%; високий показник – 47%; низький показник – 7%)

За шкалою «Фізичне здоров'я і благополуччя» переважає середній показник – 50% (у 15 опитаних); високий показник – 40% (у 12 опитаних); низький показник у 10% (у 3 опитуваних), що діагностує схильність до середніх і високих показників, що говорять про достатню задоволеність своїм фізичним станом і здоров'ям, якістю сну та відпочинку, а також про відсутність підвищеної тривожності або показника депресії(див.рис.2.9.).

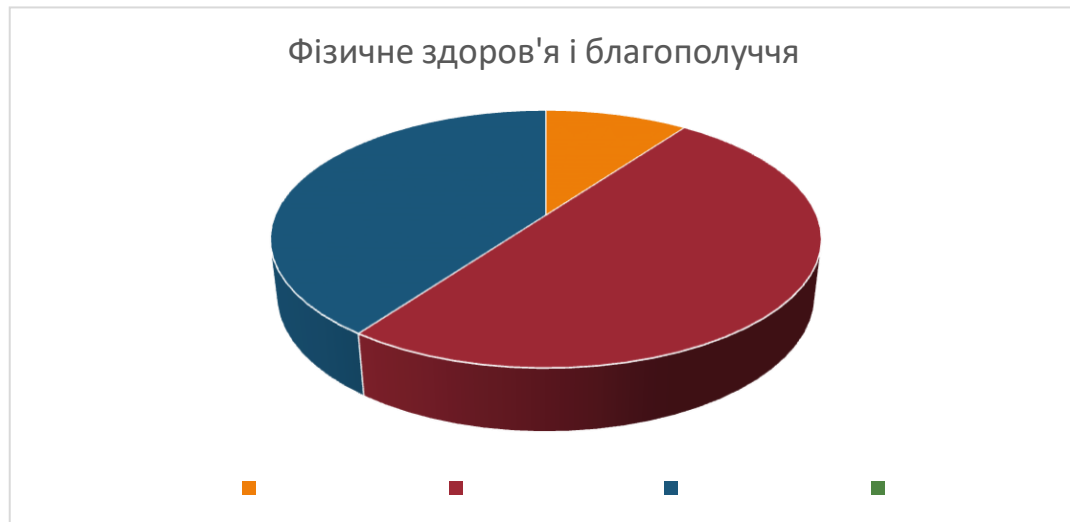


Рис.2.9. Показник рівня фізичного здоров'я і благополуччя (середній показник – 50%; високий показник – 40%; низький показник –10%)

За шкалою «Стосунки» було виявлено переважання високого рівня – 53% (у 16 опитаних); середній рівень – 37% (у 11 опитаних); низький рівень –10% (у 3 опитаних), що говорить про здатність у більшості здобувачів встановлювати здорові стосунки та відчувати себе в них комфортно; отримувати ресурс та задоволення від спілкування, дружби та особистих відносин і їх сексуальної складової(див.рис.2.10.).



Рис.2.10. Показник рівня міжособистісної взаємодії (високий показник – 53%; середній показник – 37%; низький показник – 10%)

За загальним показником «Суб'єктивного благополуччя особистості»

можна діагностувати переважання високого показника – 47% (у 14 опитаних); з невеликої різницею середній показник – 43% (у 13 опитаних); і низький показник виявлений 10% (у 3 опитаних), що говорить про переважання позитивної тенденції до оцінки власного життя як задовільним, щасливим та задоволеним, що охоплює поняття емоційно-психологічного стану, фізичного та соціального(див.рис.2.11.).



Рис.2.11. Показник загального рівня психологічного благополуччя (високий показник – 47%; середній показник – 43%; низький показник – 10%)

Отже, нами було розглянуто та проведено дослідження щодо показників емоційного інтелекту, емпатії та загального показника благополуччя у . Під час вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту та його компонентів, рівня емоційного відгуку та суб'єктивного благополуччя у міського центру комплексної підтримки учасників бойових дій «КИЇВ МІЛІТАРІ ХАБ», було з'ясовано, що присутнє переважання середнього і високого рівня по всім методикам.

Це свідчить про те, що методики є достовірними, а результати взаємодоповнюються, а не суперечать один одному. На основі результатів дослідження було складено таблицю 2.3 за методикою Н. Холла, розподіл оцінок проведений відповідно до 30 опитаних осіб(див.табл.2.3.), також обчислення даних за критерієм t-Стюдента діагностування рівня суб'єктивного благополуччя(див.табл.2.4.).

5 шкал за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційна обізнаність	57% (17 осіб)	27% (8 осіб)	17% (5 осіб)
Управління емоціями	30% (9 осіб)	47% (14 осіб)	23% (7 осіб)
Самомотивація	33% (10 осіб)	43% (13 осіб)	23% (7 осіб)
Емпатія	53% (16 осіб)	33% (10 осіб)	13% (4 осіб)
Соціальні навички	50% (15 осіб)	30% (9 осіб)	20% (6 осіб)

Таблиця 2.4

**Обчислення даних за критерієм t-Ст'юдента діагностування рівня
суб'єктивного благополуччя**

Група	Оцінки	Середнє значення	(M)Стандартне відхилення	(SD)Кількість (n)
КГ	70, 75, 80, 85, 90	80	7.905	15
ЕГ	60, 65, 70, 75, 80	70	7.905	15
Різниця середніх значень	Обчислене t-значення	Критичне t-значення	Рівень значущості	Ступені свободи
10	2.83	2.31	0.05	8

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У період середньої дорослості, що охоплює вік від 35 до 55 років, особистість переживає значні зміни, зокрема в професійному, сімейному та соціальному житті. Це час, коли людина зіштовхується з необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов, які включають економічні коливання, розвиток цифрових технологій, глобалізацію та загальну соціальну нестабільність. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект, який стає ключовим елементом успішної психосоціальної адаптації в умовах змін. Зокрема, це включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми в соціумі.

Дослідження емоційного інтелекту в цей період охоплює декілька аспектів, зокрема самосвідомість, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Самосвідомість передбачає здатність розуміти свої емоції та їхній вплив на поведінку, що дозволяє людині діяти обґрунтовано навіть у стресових ситуаціях. Самоконтроль включає здатність регулювати емоційні реакції, зокрема, контролювати імпульсивні прояви емоцій, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та ухваленню обґрунтованих рішень. Мотивація, у свою чергу, допомагає людині долати труднощі, зберігати енергію для досягнення цілей, навіть у складних умовах. Емпатія дозволяє зрозуміти та підтримати інших, а соціальні навички забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми, що є критично важливим у контексті професійного розвитку та соціальних відносин.

Особливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють сучасні соціальні зміни, зокрема вплив цифрових технологій та глобалізаційних процесів. Ці зміни вимагають нових навичок, включаючи емоційну гнучкість, адаптацію до дистанційної роботи, нових форм комунікації та навчання. Тому розвиток емоційного інтелекту в середній дорослості допомагає людині не тільки адаптуватися до змін, а й підтримувати позитивний соціальний клімат та зберігати мотивацію, що є важливим для збереження внутрішнього балансу та профілактики емоційного вигорання.

Формування емоційного інтелекту в цей період є важливим аспектом для успішної адаптації до соціальних змін. Це включає активний розвиток самосвідомості, саморегуляції, емпатії, соціальних навичок і мотивації, що сприяє стабільності та гармонії в особистому та професійному житті. Умови постійних змін, такі як соціальна нестабільність, економічні кризи та технологічний прогрес, вимагають від людини здатності швидко адаптуватися, зберігаючи внутрішній спокій і ефективність у взаємодії з оточенням.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в період середньої дорослості є важливим фактором для збереження психологічного здоров'я та підвищення якості життя. Впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в цей період допомагає підвищити стресостійкість, адаптивність та соціальну компетентність дорослих, що є важливими аспектами для досягнення успіху в мінливому світі.

На основі проведеного дослідження щодо рівня емоційного інтелекту, емоційного відгуку та суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти, було встановлено, що більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про їхню здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції. Це важлива основа для розвитку вміння керувати емоціями та досягнення загальної емоційної компетентності.

За шкалою «Діагностика емоційного інтелекту» більшість здобувачів демонструють середній рівень, що свідчить про зону росту у сфері самоконтролю та навичок управління своїми емоційними станами. Лише третина респондентів має високий рівень самоконтролю, що вказує на необхідність розвитку відповідних навичок для інших.

Середній рівень самомотивації також переважає у більшості здобувачів, проте високий рівень виявлено у третини учасників. Це свідчить про потребу у формуванні навичок стимулювання власної мотивації для досягнення поставлених цілей, що є необхідним для майбутніх фахівців у будь-якій сфері.

За показниками емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, високий рівень має значна кількість здобувачів, що є позитивним показником для

майбутніх психологів. Це вказує на їхню здатність розуміти та відчувати емоції оточуючих, що важливо для побудови здорових взаємостосунків.

Переважаання високого рівня емоційного інтелекту у значної частини учасників вказує на їхню здатність усвідомлювати, керувати та виражати власні емоції. Однак середній і низький рівні також присутні, що може свідчити про потребу у додатковій психологічній підтримці.

Дослідження показало, що високий рівень емоційного відгуку виявлено у значної частини учасників, що вказує на їхню здатність співчувати та розуміти емоції інших. Однак присутність низького і дуже низького рівнів свідчить про потенційну потребу в розвитку емпатійних навичок.

За показником суб'єктивного благополуччя значна кількість учасників має високий рівень, що вказує на їхній позитивний емоційний і психологічний стан. Однак середні та низькі показники свідчать про необхідність додаткової підтримки у сфері психологічного і фізичного благополуччя.

- Для емоційної обізнаності: високий рівень – 57% (17 людей), середній – 27% (8 людей), низький – 17% (5 людей).
- Для управління емоціями: середній – 47% (14 людей), високий – 30% (9 людей), низький – 23% (7 людей).
- Для самомотивації: середній – 43% (13 людей), високий – 33% (10 людей), низький – 23% (7 людей).
- Для емпатії: високий – 53% (16 людей), середній – 33% (10 людей), низький – 13% (4 людини).
- Для розпізнавання емоцій: високий – 50% (15 людей), середній – 30% (9 людей), низький – 20% (6 людей).

Отримані результати демонструють загальну позитивну тенденцію до високих показників емоційного інтелекту, емпатії та суб'єктивного благополуччя серед здобувачів вищої освіти. Проте, існує певна потреба у розвитку навичок управління емоціями, самомотивації, а також у посиленні психологічної підтримки для забезпечення повноцінного особистісного та професійного розвитку.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

3.1. Теоретично-методологічні засади психокорекційної роботи

Формування емоційного інтелекту (ЕІ) у період середньої дорослості (близько 40-60 років) в умовах соціальних змін є складним і багатогранним процесом. Цей період життя характеризується важливими життєвими змінами, як професійними, так і особистими, що можуть вплинути на емоційну регуляцію, здатність до співпереживання та соціальну адаптацію.

Тренінг «Формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості»:

- розрахований на 12-15 учасників;
- проводиться протягом п'яти днів по три години кожного дня;
- потрібне приміщення, обладнання та матеріали: ручки, олівці; запас аркушами паперу форматом А4; стільці за кількістю учасників тренінгу;

Цілі тренінгу:

- сприяти розвитку навичок розпізнавання та інтерпретування своїх емоцій та інших;
- підвищити рівень емпатії та співчуття до емоційних станів інших;
- вдосконалення навичок управління емоціями;
- підвищити рівень емоційного інтелекту;
- сприяння розвитку міжособистісних і комунікативних навичок;
- покращення рівня самосвідомості та саморефлексії;
- зниження стресу та покращення самопочуття;
- поліпшення мікроклімату в колективі, створення умов для сприятливого навчального середовища.

Завдання тренінгу:

- підвищення рівня емоційного інтелекту в період середньої дорослості в

ситуації соціальних змін;

- формування екологічного та позитивного клімату в групі;
- ознайомлення учасників з техніками саморефлексії, співпереживання, вербалізації почуттів та емоцій.

Тренінг складається з трьох частин:

1. Вступна частина спрямована на знайомство учасників один з одним, побудову довірливої атмосфери, де учасники можуть проявити та відчувати відкритість та прийняття один одного.
2. Основна частина направлена на розвиток здатності розуміти емоції та почуття інших, формування власного образу в очах інших та підвищення гнучкості і чуйності у процесі спілкування. Також важлива мета створення сприятливого, толерантного навчального середовища.
3. Заключна частина передбачає ознайомлення та практичне опрацювання технік взаєморозуміння, співпереживання та висловлення своїх станів, почуттів та емоцій.

Очікувані результати:

- Зростання емоційної обізнаності та здатності розпізнавати власні емоції.
- Покращення навичок управління емоціями, що сприяє зниженню стресу.
- Підвищення рівня емпатії та здатності до підтримки емоційного зв'язку з іншими.
- Розвиток самомотивації як інструменту досягнення цілей у професійному та особистому житті.
- Формування позитивних міжособистісних взаємодій, адаптації до соціальних змін та підвищення рівня задоволеності життям.

3.2. Процедура проведення соціально-психологічного тренінгу з формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін

Проведення соціально-психологічного тренінгу з формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін – це програма,

спрямована на покращення навичок спілкування та розуміння почуттів та потреб інших людей. Він може включати в себе різноманітні вправи, рольові ігри, дискусії та інтерактивні завдання, спрямовані на розвиток емпатії, співчуття та уважності до інших. Такі тренінги допомагають усвідомити власні емоції, реагувати на емоції інших адекватно та конструктивно, а також підвищують загальний рівень соціальної компетентності [57].

Під час тренінгу є важливим, щоб учасники брали активну участь, а не просто слухали лекційний виклад матеріалу. Краще, якщо учасники діляться своїм досвідом та самостійно здобувають необхідну інформацію. Тренер виступає як фасилітатор, спрямовуючи учасників на досягнення мети та активну роботу за певною темою [6].

Головна увага зосереджується на змісті тренінгу та на його суті:

- направленість на досягнення оголошеної мети;
- підґрунтя в наукових дослідженнях;
- відповіді на реальні потреби і проблеми учасників;
- вплив на формування цінностей, знань, умінь і навичок, що визначають поведінку.

Під час тренінгу рекомендується акцентувати увагу на практичних вправах. Хоча іноді потрібні пояснення, проте корисніше надати інформацію у письмовому або електронному вигляді, щоб заощадити час. Це дозволяє учасникам швидко ознайомитися з матеріалом та обговорити його [23].

Тренінг є формою організації навчально-виховної діяльності, яка базується на досвіді та знаннях учасників і спрямована на ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема активних, шляхом створення позитивного емоційного середовища в групі, та спрямована на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій. Головною метою будь-якого тренінгу є не аналіз та інтерпретація проблем особистості для їх подальшого вирішення або зміни мотивації поведінки, а активне, свідоме навчання бажаної поведінки. Залежно від мети та завдань, що мають бути вирішені, можна виділити кілька видів тренінгів:

1. *Соціально-психологічний тренінг*, спрямований на

розвиток комунікативних здібностей та міжособистісних відносин.

2. *Тренінг особистісного зростання*, спрямований на самовдосконалення та вирішення внутрішньо особистісних конфліктів.
3. *Тематичний або соціально-просвітницький тренінг*, спрямований на розгляд конкретної теми та набуття відповідних навичок та умінь.
4. *Психокорекційний тренінг*, спрямований на корекцію психічних процесів та тренування певних якостей і здібностей особистості.
5. *Психотерапевтичний тренінг*, спрямований на виправлення хворобливих відхилень особистісного розвитку [58].

Тренінг має свої характеристики, включаючи тренінгову групу, яка є спеціально створеною для досягнення певних цілей та вирішення завдань. На мою думку, тренінг є найбільш ефективною формою навчання, що стимулює пізнавальну активність, творче мислення, креативність та самостійність у виборі завдань [79].

Особистісні складові психологічного досвіду учасників групи включають когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

1. *Когнітивний аспект* означає отримання нової інформації під час вирішення завдань, спрямованих на підвищення знань про спілкування, включаючи самопізнання та розуміння психології.
2. *Емоційний аспект* включає переживання особистої значущості та проживання отриманої інформації, включаючи радість, розчарування та оцінку нових знань.
3. *Поведінковий аспект* полягає у розширенні репертуару поведінки через усвідомлення неефективності старих звичних стереотипів та патернів. Учасники проходять шлях від невпевненості до пошуку адекватних форм поведінки та їх закріплення [61].

Запитання для обговорення зазвичай є відкритими, що дозволяє розглядати різні варіанти відповідей. На тренінгу не існує «правильних» або «неправильних» відповідей, кожен має право на власну думку, яка є цінною, оскільки вона відображає особистість у всіх аспектах.

До основних принципів тренінгу входять:

- добровільність;
- рівноправність;
- активність;
- дослідницька позиція;
- конфіденційність.

Форми і методи, використовувані під час проведення тренінгів, базуються на активності кожного учасника освітнього процесу, на співіснуванні різних точок зору та вільному обговоренні. Один з принципів організації таких тренінгів – це партисипаторний підхід, який ґрунтується на вірі в те, що люди навчаються ефективніше, коли їхні власні знання та можливості цінуються, а також коли вони можуть проаналізувати власний досвід і поділитися ним у комфортній атмосфері [49].

Тренінгова робота має свої особливості, оскільки вона спрямована на розвиток їхніх навичок, знань і професійної компетентності.

Ось деякі з них:

1. *Практичні вправи та ролеві ігри.* Проведення практичних вправ та ролевих ігор допомагає студентам практикувати здобуті теоретичні знання у реальних ситуаціях. Це може включати симуляції консультацій, спілкування з клієнтами, вирішення конфліктів тощо.
2. *Групові дискусії.* Організація групових дискусій допомагає студентам обмінюватися думками, досвідом та поглядами на психологічні питання. Це сприяє розвитку критичного мислення та аналітичних навичок.
3. *Супервізія.* Забезпечення супервізії – це важлива складова тренінгової роботи. Під час супервізії студенти можуть отримувати конструктивний фідбек щодо своєї роботи.
4. *Навчання через досвід.* Залучення студентів до реальних випадків та проектів допомагає їм здобувати практичний досвід і розвивати навички, необхідні для успішної психологічної практики в майбутньому.
5. *Підтримка саморозвитку.* Психолог може сприяти саморозвитку студентів, спонукаючи їх до самостійного вивчення літератури, участі в семінарах та конференціях, а також до використання інших можливостей

для професійного зростання.

6. *Експериментальні проекти.* Організація експериментальних проектів дозволяє учасникам пізнати методи дослідження, збирати та аналізувати дані, формулювати гіпотези та висновки. Це сприяє розвитку їх дослідницьких навичок.
7. *Менторство.* Надання можливості студентам мати особистого ментора забезпечує їхнє особисте та професійне зростання. Ментор може допомагати у складанні навчальних планів, розвитку кар'єрних цілей та вирішенні особистих проблем.
8. *Практика націленої допомоги.* Проведення тренінгів та семінарів з навичок консультування, спілкування та ведення груп допомагає навчитися застосовувати практичні методи в роботі з клієнтами.
9. *Рефлексія та самоаналіз.* Сприяння розвитку вміння рефлексувати дозволяє студентам ретельно аналізувати свою діяльність, виявляти сильні та слабкі сторони, а також розвивати навички саморефлексії та самоконтролю [57].

Розвиваюча робота психолога зі студентами спрямована на стимулювання їхнього особистісного та професійного зростання.

Ось деякі особливості цієї роботи:

1. *Індивідуалізація підходу.* Психолог створює індивідуальні програми розвитку для кожного студента, враховуючи їхні потреби, цілі та потенціал.
2. *Підтримка саморефлексії.* Сприяння розвитку навичок самоспостереження та самоаналізу, які допомагають студентам краще розуміти себе та свої можливості.
3. *Формування професійних компетенцій.* Психолог допомагає студентам розвивати ключові навички, необхідні для успішної практичної діяльності в майбутньому.
4. *Стимулювання творчого мислення.* Допомагає розвинути творчі здібності студентів та підтримує їх у реалізації новаторських ідей у сфері психології.

5. *Психологічна підтримка.* Надання підтримки та консультації студентам у подоланні труднощів, що виникають під час навчання та підготовки до професійної діяльності або в розв'язанні особистісних проблем та підтримання психологічного благополуччя студентів.
6. *Практичний досвід.* Психолог організовує можливості для студентів здійснювати практичну роботу, стажування та участь у професійних заходах, що допомагає їм набути практичний досвід і розвинути необхідні навички для майбутньої кар'єри.
7. *Навчання через співпрацю.* Психолог сприяє розвитку співпраці та командної роботи серед студентів, що дозволяє їм вчитися один від одного та обмінюватися досвідом.
8. *Підтримка дослідницької діяльності.* Стимулювання студентів до проведення досліджень та участі у наукових конференціях та публікаціях, що сприяє їхньому науковому зростанню та розвитку критичного мислення.
9. *Створення сприятливого середовища.* Створення атмосфери взаємопідтримки та відкритості, де студенти відчують себе комфортно для висловлення своїх ідей та думок.
10. *Формування етичних стандартів.* Психолог сприяє формуванню етичних стандартів у студентів, навчаючи їх дотримуватися принципів етики та професійної поведінки в роботі з клієнтами та співробітниками.
11. *Розвиток соціальних навичок.* Психолог організовує тренінги та семінари з розвитку комунікативних та міжособистісних навичок, що допомагають студентам покращити свої вміння спілкування та роботи в групі[59].

Специфіка тренінгової діяльності з розвитку емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін полягає у таких особливостях:

1. *Орієнтація на емоції.* Тренінги акцентують увагу на відчуттях, емоціях та реакціях, спрямовуючи учасників на розуміння власних та чужих емоцій.
2. *Активна участь.* Учасники беруть участь у практичних вправах, ролевих іграх та дискусіях, що дозволяє їм відчути та застосувати емпатію та емоційний

інтелект у реальних ситуаціях.

3. *Рефлексія.* Великий акцент робиться на аналізі та обговоренні емоційних реакцій, думок та взаємодії під час тренінгу, щоб сприяти осмисленню та розвитку учасників.
4. *Підтримка та співпраця.* Тренер або фасилітатор створює сприятливу атмосферу довіри та підтримки, щоб учасники відчували себе комфортно та безпечно при вираженні своїх емоцій під час взаємодії з іншими.
5. *Структурованість і послідовність.* Тренінги зазвичай мають чітко визначену програму, що дозволяє систематично розвивати навички емпатії та емоційного інтелекту від простих до складних завдань.
6. *Використання інтерактивних методів.* Застосування ігрових ситуацій, рольових ігор, казок, мультимедійних матеріалів тощо для активізації участі учасників та залучення їх до процесу навчання.
7. *Фокус на розвиток самосприйняття.* Залучення учасників до рефлексії над власними емоціями, досвідом та стилями спілкування для покращення їхнього саморозуміння та самовдосконалення.
8. *Сприяння взаємодії та співпраці.* Створення можливостей для спільної роботи, обговорень та співробітництва між учасниками тренінгу.
9. *Підкреслення практичної застосовуваності.* Акцентування на тому, як набуті знання та навички можуть бути використані у реальному житті.
10. *Врахування індивідуальних потреб.* Підходи до навчання, які враховують особливості кожного учасника, його рівень зрілості, досвід та відмінності у виявленні емпатії та розвитку емоційного інтелекту.
11. *Практика емпатії в реальних ситуаціях.* Спрямування на застосування навичок емпатії та емоційного інтелекту у повсякденному житті та професійній діяльності через аналіз ситуацій з реального життя та спілкування з реальними людьми.
12. *Міждисциплінарний підхід.* Використання знань та методів не лише з психології, а й з суміжних областей, таких як соціологія, когнітивна наука, нейронаука та інші, для більш глибокого розуміння та розвитку емпатії та емоційного інтелекту [58].

Ці особливості допомагають учасникам тренінгу ефективно розвивати свою емпатію та емоційний інтелект для кращого розуміння себе та інших.

Оцінка результативності та ефективності навчального процесу є непростим завданням, проте отримані знання і навички можливо проаналізувати за допомогою тестування на початку та наприкінці навчання. Ключовим критерієм ефективності виступає тривалість збереження досягнутих результатів тренінгів і семінарів: чим довше вони залишаються корисними, тим вища якість навчання. У фахівців, які проходили навчання за індивідуально адаптованою програмою, цей показник зазвичай виявляється дуже високим [47].

Залежно від поставлених цілей, реальним результатом навчання може бути скорочення кількості конфліктів у колективі, зростання кількості задоволених клієнтів, підвищення репутації компанії та збільшення обсягу продажів. Навчальні заходи сприяють впорядкуванню досвіду працівників, підвищують їхню мотивацію до виконання роботи, покращують емоційний клімат у команді, а також формують чи зміцнюють корпоративну культуру організації [58].

Проведення тренінгу з розвитку емпатії є важливим для покращення якості різних сфер життя особистості:

1. *Покращення міжособистісних відносин.* Розвиток емпатії сприяє покращенню комунікації, збільшенню взаєморозуміння та підтримки у взаємодії з іншими людьми.
2. *Зменшення конфліктів.* Люди з високим рівнем емпатії здатні краще розуміти точку зору інших та знаходити компроміси, що допомагає уникнути конфліктів та зберегти гармонію у взаємодії.
3. *Підвищення ефективності роботи в команді.* Емпатія сприяє співпраці та взаємопідтримці у групі, що робить роботу більш продуктивною та ефективною.
4. *Покращення лідерських якостей.* Лідери, які виявляють емпатію, здатні краще спілкуватися зі своєю командою, розуміти їх потреби та мотивації, що допомагає підвищити ефективність управління.
5. *Збільшення самосвідомості та розвиток особистості.* Участь у

тренінгу допомагає людям краще розуміти себе, свої емоції та реакції, що сприяє розвитку особистості та психологічного благополуччя [61].

У цілому, тренінги з розвитку емпатії сприяють створенню сприятливого середовища для покращення взаєморозуміння, співпраці та підтримки у різних сферах життя [55].

З практичної сторони, тренінг розвитку емпатії може включати в себе такі елементи, як:

1. *Навчання активному слуханню.* Вправи, які допомагають зосередитися на словах та емоціях іншої людини, не перериваючи її.
2. *Відчуття перспективи іншої людини.* Рольові ігри, які дозволяють дізнатися більше про життя, перспективи та проблеми інших людей.
3. *Розвиток емоційного інтелекту.* Вправи, спрямовані на розпізнавання та вираження власних почуттів, а також розуміння емоцій інших.
4. *Практика емпатичної комунікації.* Спільні діалоги та вправи, що допомагають виявити та виражати співчуття, розуміння та підтримку
5. *Підвищення рівня усвідомленості.* Рефлексія і дискусії про власні взаємодії з іншими та власні емоційні реакції.
6. *Зниження рівня стресу.* Емпатія допомагає відчувати більшу підтримку від інших, що сприяє зменшенню впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я.
7. *Покращення міжкультурного спілкування.* Розвиток емпатії допомагає людям краще розуміти та поважати культурні різниці, що сприяє покращенню міжкультурного спілкування та сприяє міжнаціональному взаєморозумінню.
8. *Підвищення самопочуття та задоволеності від життя.* Емпатія сприяє відчуттю зв'язку з іншими людьми, що може підвищити загальний рівень задоволеності від життя та знизити відчуття самотності.

Ці аспекти показують, що тренінги з розвитку емпатії не лише покращують якість міжособистісних відносин, а й мають значний вплив на загальне благополуччя та якість життя. Всі ці елементи допомагають учасникам тренінгу стати більш відкритими, розуміючими та емпатичними у спілкуванні з іншими людьми [65].

Перший день. План:

1. Початковий етап, до якого входять привітання та встановлення правил між учасниками.
2. Вправи, спрямовані на знайомство, представлення себе та виявлення очікувань від тренінгу; також вправи для сприяння відкритості та створення відчуття приєднання до групи і загальної згуртованості.
3. Лекція-ознайомлення учасників тренінгу з поняттям емпатії та її важливої ролі в житті.

Привітання тренера: «Я рада, що ми змогли сьогодні зібратися. Сьогодні ми постараємося розслабитися, відпочити, і найголовніше, дізнатися краще про почуття і емоції свої, та один одного».

Важливо зазначити цілі тренінгу, коротко розкрити основні поняття, які будуть використовуватися в ході занять, обговорити з учасниками принципи, правила і режим роботи тренінгової групи.

Наступним етапом є *встановлення правил* у групі. Учасники мають можливість обговорити та доповнити такі правила:

- сприяння відкритому та щирому спілкуванню;
- комунікація за принципом «тут і тепер»;
- добровільність та повага;
- збереження конфіденційності;
- підтримка та визнання сильних сторін особистості;
- прояв толерантності та екологічності;
- прийняття своїх почуттів, та інших.

Вправа 1. «Очікування та побоювання»

Мета: визначення та проговорення стосовно очікувань та переживань учасників тренінгу.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

Звернення до учасників: «Коли Ви думали про сьогоднішній тренінг, можливо Ви задавали собі питання:

- Що нас чекає на цьому заході?

- Як буде проходити цей процес?

- Чи це справді працює і може бути корисним?

Кожен з вас має свої очікування та побоювання. Дуже важливо обговорити ці аспекти прямо зараз. Спробуйте коротко сформулювати свої особисті очікування та побоювання, ми будемо записувати їх, щоб потім обговорити, на що ми зможемо сьогодні зосередитися та які аспекти потребуватимуть особливої уваги. Подумайте, яку участь ви готові взяти у тренінгу? Велике значення матиме загальна активність групи. В кінці тренінгу ми матимемо можливість переглянути свої очікування та порівняти їх із власними відчуттями від процесу». Учасники по черзі висловлюють свої очікування та побоювання.

Вправа 2. «Таємниці імені»

Мета: знайомство учасників один з одним, підвищення впевненості при самопрезентації, створення робочої та довірливої атмосфери.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 15-20 хвилин.

План: Пропоную кожному з Вас розповісти про значення свого імені, історію його вибору або щось цікаве, пов'язане з ним.

Вправа 3. «Три прикметники»

Мета: знайомство учасників один з одним, підвищення впевненості під час самопрезентації, включення в групу.

Бажана кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 10-15 хвилин.

План дій: «Почнемо нашу роботу зі знайомства: кожен по черзі називатиме своє ім'я та три характеристики, які відображають його особистість, і які починаються на ту ж саму літеру, що і його ім'я».

Ця вправа спонукає учасників до творчості та гнучкого мислення, пропонуючи нестандартний підхід до визначення їхніх якостей та особливостей.

Вправа 4. «Взаємні Компліменти»

Мета: підвищення самооцінки учасників, розвиток емпатії та розуміння

емоційних потреб інших, освоєння нових підходів до взаємодії; формування дружньої та екологічної атмосфери; навчання навичкам висловлювання компліментів.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

План дій: Учасники вільно пересуваються по кімнаті та звертаються до будь-якого учасника групи, обмінюючись компліментами, добрими побажаннями та похвалою. Після цього йде процес обміну взаємними компліментами з усіма учасниками тренінгу. Під час обговорення важливо висловити свої враження від нового виду поведінки, розгляньте, що вийшло добре і що можна покращити. Розгляньте, що було важче: робити компліменти чи приймати їх.

Вправа «Рівень включеності в групу»

Мета: сформувати згуртованість учасників групи та почуття приналежності до спільної діяльності

Бажана кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

План дій:

«Пропоную всім подумати про те, наскільки кожен з нас відчуває себе включеним в групу прямо зараз. Ця вправа має велике значення, бо нікому не приємно відчувати себе відстороненим. Зараз ми всі підемо і встановимося в лінію без спілкування між собою. Той, хто відчуває себе повністю включеним, стане біля дверей, а той, хто відчуває себе менш включеним або зовсім відстороненим - біля стіни. Решта розташується між ними відповідно до свого відчуття включеності.

Подивіться навколо і розгляньте результат. Кожен коротко розкаже, що спонукало його обрати саме це місце і як він ставиться до вибору інших учасників. Чи були ви здивовані результатами вправи?

Питання для обговорення:

- Хто відчуває себе найменш включеним в групу?
- Що перешкоджає вам почувати себе більш включеним?

- Як ви можете особисто зробити, щоб краще включитися в роботу групи?
- Як ваші товариші можуть вам у цьому допомогти? Рефлексія і прощання.

Другий день. План:

1. Привітання та обговорення емоцій і почуттів від минулого заняття.
2. Коротка лекція на тему емпатії, з подальшим обговоренням, відповідями на питання, ознайомлення із самостійними методами підвищення емпатії.
3. Вправи на розвиток емпатії.

Привітання тренера з учасниками та розмови про їх стани, настрій та очікування від заняття.

Оптимальний час: 15-20 хвилин.

Лекція-ознайомлення з поняттям «Емпатія та її роль у людських взаєминах».

Оптимальний час: 2-2.5 години.

Починаємо лекцію з питань:

- Що Ви знаєте про поняття «Емпатія»?
- Які Ви знаєте види емпатії?
- Наскільки важлива роль емпатії в житті?
- Як розвиток емпатії може вплинути на стосунки з іншими? (Варіанти відповідей учасників тренінгової групи).

Виклад лекційного матеріалу:

«Емпатія є ключовим елементом моралі. У тому, щоб люди дотримувались золотого правила дуже допомагає, коли вони можуть поставити себе на місце іншої людини», — таке розуміння надає один із вчених науково-дослідного інституту Greater Good Science, який вивчає психологію, соціологію та нейронауку добробуту [59].

Емпатія дозволяє нам розуміти почуття та думки інших людей, а також використовувати ці знання під час взаємодії з ними. Це відрізняє емпатію від доброти та жалю, і робить її ключовим елементом успішних взаємовідносин.

Вікіпедія зазначає поняття «емпатія», як префікс «em», який вказує на внутрішній напрямок, а корінь «patho» відноситься до глибокого, сильного та чутливого відчуття, близького до страждання. Важливо підкреслити, що

негативні емоції, пов'язані з емпатією, не завжди відображають стан іншої людини. Хоча співчутливій особі може бути прикро, коли хтось страждає, вона не відчуває того ж фізичного болю. Цей аспект емпатії особливо важливий у обговоренні співчутливої поведінки [63].

Даймонд в 1949 році описує цей аспект як «уявне перенесення себе у мислення, почуття та дії іншої людини, щоб структурувати світ так, як це робить вона». Важливо зауважити, що когнітивний аспект емпатії не обов'язково передбачає інтелектуальне розуміння концепції емпатії, а скоріше передбачає здатність поставити себе на місце іншої людини та проаналізувати.

Між емпатією та симпатією існує суттєва різниця. Ці поняття мають чітке розмежування. Як зазначають Ходжес і Майєрс у *Енциклопедії соціальної психології*, «Емпатія часто визначається як здатність усвідомлювати переживання іншої особи, уявляючи себе в її ситуації. Тобто ми намагаємося відчувати все так, ніби це трапляється з нами, хоча насправді це не так. Натомість симпатія передбачає повний емоційний і душевний відгук на стан іншої людини: ми переживаємо цей досвід, ніби він є реальним» [64].

У психології виділяють три різновиди емпатії:

– Когнітивна емпатія – це здатність розуміти поведінку та емоції інших людей, співчувати їхнім почуттям і висловлювати своє розуміння. Вона охоплює аналіз особистісних рис, усвідомлення внутрішнього світу іншої людини, а також передбачає готовність реагувати на її переживання та емоційні труднощі.

– Емоційна емпатія – це афективна реакція, яка базується на механізмах проєкції та наслідування емоцій іншої людини.

– Соматична емпатія – це фізіологічні реакції, які виникають у відповідь на переживання іншої особи [50].

Експерименти демонструють, що емпатія починається навіть у дуже ранньому віці, що свідчить про її важливість у соціальному взаємодії та розвитку особистості.

Здатність до емпатії корисна як у особистому, так і у професійному житті. Виразна емпатія у взаємодії з партнером підвищує задоволеність від взаємин.

Крім того, емпатія допомагає професіоналам у сфері соціальних послуг сприяти змінам у людях, які потребують допомоги.

Емпатія відіграє ключову роль у терапевтичних відносинах і означає вміння розпізнавати почуття інших, розуміти причини цих почуттів і бути здатним відчувати емоційний досвід іншої людини, не стаючи його частиною.

Взаємодія з іншими стає більш плідною, якщо виконуються певні основні умови, такі як:

- розуміння емоцій;
- повага: визнання та прийняття;
- автентичність: чесність, відкритість, вираз справжніх поглядів;
- теплота і безумовне позитивне ставлення;
- здатність помічати та називати почуття іншої людини.

Щодо впливу характеристик емпатії на навчання, можна сказати, що довіра є основою, на якій можна будувати будь-які здорові відносини й взаєморозуміння. Вони мають ключове значення для розробки ідей та рішень, вирішення проблем, ефективної комунікації та уникнення конфліктів.

Американський психолог доктор Едвард Торндайк провів, мабуть, найвідоміше дослідження стосовно емпатії, де показав, що навіть діти віком 8–10 місяців вже можуть розрізняти емоції батьків та реагувати на раптові зміни обличчя [11].

Експеримент з «кам'яним обличчям» проілюстрував, що малюки легше взаємодіють з емоційно виразними дорослими, ніж з тими, у яких обличчя не відображає жодних емоцій. Це є першими проявами емпатії. Навіть якщо дитина народжується з певною кількістю нейронів у мозку, які сприяють формуванню емпатії, включаючи дзеркальні нейрони, що відповідають за навчання через наслідування дій інших, емпатія вимагає моделювання. Тому родина відіграє ключову роль у формуванні емпатії, проявляючи свої емоції без стримування чи приховування. Через співпереживання дитина отримує навички кращого контролю над власними емоціями, що особливо корисно та цінно в стресових ситуаціях. Це також сприяє розвитку більш здорової та обдуманого поведінки [13].

Експерти в галузі соціальної нейронауки розробили дві теорії для кращого розуміння емпатії [12].

Згідно з першою теорією, відомою як теорія імітаційного моделювання, емпатія виникає тоді, коли ми спостерігаємо емоції іншої людини, і симулюємо їх у своїй уяві, щоб краще зрозуміти, як вона себе почуває. Ця теорія також має біологічну підставу, оскільки науковці виявили «дзеркальні нейрони», які активуються, коли ми спостерігаємо та відчуваємо емоції. Крім того, деякі частини головного мозку, зокрема в медіальній префронтальній корі, відповідальні за вищі рівні мислення, допомагають блокувати самозакоханість та відчуття переваги, що сприяє розвитку емпатії. Порушення емпатії можуть бути симптомами таких захворювань, як нарцисичний розлад особистості, психопатія та розлади аутистичного спектра [35].

Чому важливо вміти проявляти емпатію, розуміти почуття інших, ставити себе на місце іншої людини? Це може бути корисною навичкою у спілкуванні за різних обставин. Не тільки в особистих стосунках із друзями, близькими, родичами тощо. Емпатія дуже важлива складова і професійних якостей людини.

Емпатія в спілкуванні з колегами відкриває для вас нові можливості. Саме завдяки вмінню співпереживати, розуміти емоції інших людей можна створити довірливу атмосферу в колективі. Коли колеги діляться своїми професійними знаннями і передають корисний досвід один одному.

Розвиток емпатії сприятиме підвищенню рівня емоційного інтелекту [17].
Ось які можливі впливи:

- *Краще розуміння власних емоцій.* Вміння співпереживати з іншими допомагає розпізнавати та розуміти власні почуття краще. Це сприяє самопізнанню і підвищує освіченість відносно своїх емоційних реакцій.
- *Ефективніша комунікація.* Емпатія робить людину більш чутливою до емоцій інших, що полегшує спілкування та сприяє розв'язанню конфліктів.
- *Кращі міжособистісні відносини.* Здатність до емпатії допомагає створювати глибокі та здорові взаємини з іншими людьми, зміцнюючи емоційну зв'язаність та взаєморозуміння.
- *Краще управління емоціями.* Люди з високим рівнем емпатії зазвичай

краще контролюють свої емоції, оскільки розуміють їхні причини та можуть краще передбачити наслідки своїх дій [10].

Активне слухання є ключовою комунікативною навичкою, яка тісно пов'язана з розвитком емпатії. Це вміння не є вродженою рисою для всіх і потребує практики, щоб люди могли контролювати своє спілкування, утримуючись від переривання діалогу та нав'язування своїх поглядів.

Активне слухання – це навичка уважного та спрямованого на сприйняття інформації процесу прослуховування, яка включає у себе уважне сприйняття як вербальної, так і невербальної інформації, активне підтвердження зрозуміння, висловлення співчуття та визнання почуттів і думок співрозмовника [43].

Принципи активного слухання включають уникання переривань, виявлення емпатії, ставлення запитань для уточнення, рефлексію та відмову від відволікання. Це підвищує якість комунікації, сприяє збільшенню рівня співробітництва та розуміння між співрозмовниками, що робить активне слухання важливою складовою успішних взаємин як у професійній, так і в особистій сферах [54].

Як же розвинути емпатію?

- *Поставте перед собою завдання або киньте виклик.* Спробуйте відчувати складні ситуації, які виганяють вас з вашої зони комфорту. Навчіться новій навичці, наприклад, грі на музичному інструменті, живопису або вивченню іноземної мови. Оволодійте професійною експертизою у сфері, з якою ви раніше не мали досвіду. Почуття «початківця» або «незнайомця» спонукає до розвитку емпатії.
- *Вийдіть за межі звичного оточення.* Подорожуйте, вивчайте нові місця та культури. Це дозволяє вам опанувати більш універсальні концепції й краще розуміти людей.
- *Збирайте відгуки.* Попросіть друзів, родину та колег оцінити ваші емоційні навички, наприклад, вміння слухати. Потім періодично перевіряйтеся, щоб побачити свій прогрес.
- *Розширюйте свої знання не лише про інтелектуальні сфери, а й про особисті стосунки та емоції.* Читайте літературу, що розглядає ці аспекти.

– *Подивіться на ситуацію з позиції іншої людини.* Навчіться не лише розповідати про себе, а й слухати про проблеми інших. Це автоматично поліпшує вашу «соціальний портрет».

– *Проведіть аналіз власних упереджень.* Кожен з нас має певні упередження, які можуть перешкоджати нашій здатності відкрито слухати і співпереживати. Вони часто пов'язані з очевидними або прихованими чинниками, такими як вік, раса чи стать. Чи вважаєте ви, що у вас немає упереджень? Перегляньте це знову, цього разу чесно відповідаючи. Не дозволяйте гордості заважати цьому процесу.

– *Розвивайте почуття цікавості.* Чого ви можете навчитися від дуже молодого колеги, який ще не є досвідченим у професійному плані? Що можете дізнатися від клієнта, якого вважаєте «вузькопрофільним»? Допитливі люди ставлять багато запитань, що допомагає їм краще зрозуміти оточуючих.

– Не бійтеся ставити запитання. Навчіться задавати правильні питання - не занадто банальні, але й не завжди про «вічні істини». Шукайте баланс.

Обговорення лекції та відповіді на запитання учасників тренінгу.

Вправа 1. «Спогади»

Мета: розвивати навички емпатії у формі гри; покращувати здатність розуміти стани та емоції інших.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

Інструкція: Учасники сідають парами, обличчям один до одного. Один з учасників згадує будь-яку подію зі свого життя. Він залишається спокійним і без емоцій, відображаючи цю подію у своїх думках. Його партнер, сидячи напроти, уважно спостерігає за ним. За найменшими рухами та змінами у виразі обличчя, позі і т. д., партнер має зрозуміти, про яку подію згадує його напарник: коли це трапилося, чи було це приємним чи ні, наскільки важливо це для нього, чи має ця подія продовження в сьогоденні. Після цього він розповідає про свої припущення своєму партнеру, який повідомляє, наскільки ці висновки вірні. Потім ролі обмінюються.

Після вправи проводиться обговорення та рефлексія вражень і відчуттів.

Завершення другого дня тренінгу та рефлексія думок і станів.

Третій день. План:

1. Привітання, обговорення минулого заняття та лекції.
2. Вправи на розвиток вербалізації негативних та позитивних почуттів і станів в ігровій формі;
3. Вправи на розвиток активного та емпатичного слухання; на розуміння станів та емоцій інших людей.

Привітання тренера з учасниками групи (20-30 хвилин). Рефлексія стосовно минулого заняття. Обговорення в групі минулого заняття, впровадження порад у життя.

Вправа 1. «Емпатія і співчуття»

Мета: навчити учасників тренінгу способам розпізнавання, ідентифікування, екологічного проявлення своїх негативно забарвлених почуттів та емоцій під час взаємодії з іншими; допомогти впоратися з власною злістю на іншу людину через призму емпатичного сприйняття та через стан співчуття.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 40-60 хвилин.

Інструкція: Кожен учасник по черзі створює ситуацію, у якій він відчував би надзвичайну злість, роздратування або агресію на іншу людину, а потім створює емпатичні твердження для формування екологічних способів комунікації.

Приклад: Роздратований чоловік: «Ти ніколи не робиш того, про що я прошу!»

Емпатичний слухач: «Ти відчуваєш роздратування через те, що я не виконав свою роботу, і тобі довелося замінити мене. Чи правильно я тебе розумію?»

Підсумок вправи:

1. Які у Вас виникли почуття, коли ви створювали та програвали ситуацію злості або роздратування?

2. Які у Вас виникли почуття, коли ви придумували та проговорювали емпатичну відповідь?
3. Що, на вашу думку, відчує роздратована людина, коли почує емпатичну відповідь?
4. Чи згодні ви з твердженням, що напруження або ворожнеча може зменшитися або нівелюватись при співчутливих відповідях, хоча й не миттєво?

Рефлексія думок і станів, проговорювання після вправи.

Вправа 2. «Відгадай емоцію»

Мета: розвинути здатність розпізнавати емоції за мімікою, жестами та позою, а також вміння виразно висловлювати свої почуття.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб. Оптимальний час: 15-20 хвилин

Завдання: Один учасник, який виступає в ролі ведучого, виходить з кабінету. Усі інші отримують картки з емоціями (або обирають їх самостійно). Коли ведучий повертається в клас, усі інші відтворюють вибрану емоцію через міміку, жестикуляцію та пози. Ведучому потрібно вгадати цю емоцію. Після цього можна обговорити, в яких ситуаціях можна відчути ці емоції та як правильно їх висловлювати.

Вправа 3. «Почуття по колу»

Мета: розвинути навички вербалізації почуттів і станів у формі гри.

Матеріали: м'яч, вільна аудиторія.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 15-20 хвилин.

Інструкція: «Під час цієї вправи ми будемо передавати один одному м'яч, називаючи при цьому певний стан або почуття. Піймавши м'яч, учасник називає антонім - протилежний стан або почуття. Наприклад, я кидаю м'яч Тані і говорю: «Сумний». Таня, яка піймала м'яч, називає антонім «веселий» і потім кидає м'яч наступній особі, називаючи свій варіант почуття або стану.»

Після вправи проводиться обговорення і рефлексія станів та почуттів учасників.

Завершення третього дня тренінгу та рефлексія думок і станів.

Четвертий день.

План:

1. Привітання, обговорення минулого заняття та практичних вправ.
2. Вправа на встановлення зв'язку між ситуацією та описування своїх емоцій.
3. Вправи на розвивати навички емпатії у формі гри; покращувати здатність розуміти стани та емоції інших.

Привітання тренера з учасниками групи (20-30 хвилин). Рефлексія стосовно минулого заняття. Обговорення в групі минулого заняття, впровадження порад у життя.

Вправа 1. «Незабутня для мене ситуація»

Мета: розвинути навички встановлення зв'язку між ситуацією та емоціями, а також навчити чітко описувати власні емоції.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 30-40 хвилин.

Завдання: Кожен з учасників розповідає про незабутню ситуацію у своєму житті, яка сильно вразила його та відклалась в пам'яті. Інші діляться своїми емоціями та почуттями, які вони відчули, слухаючи цю історію. Після цього розповідач також висловлює свої власні емоції стосовно цієї ситуації.

Вправа 2. «Я за тебе відповідаю»

Мета: розвинути навички емпатії через ігрову діяльність.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

Інструкція: Добровільний учасник вибирає собі партнера - людину, з якою він відчуває найбільше порозуміння. Вони мають сісти поруч і узгодити, хто зараз буде відповідати за кого.

Група ставить питання одному з гравців з цієї пари. Відповідає на ці питання інший, намагаючись передбачити, як би на них відповів його партнер. Партнер мовчить і слухає, відзначаючи у своїй уяві, де його напарник вгадав, а

де помилився. Після цього гравці обмінюються ролями.

Після вправи проводиться обговорення та рефлексія думок і вражень від проходження вправи.

Вправа 3. «Таємниця»

Мета: розвивати навички емпатії у формі гри; покращувати здатність розуміти стани та емоції інших.

Рекомендована кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 30-40 хвилин.

План дій: Групу учасників розділяють на команди з 6-8 чоловік. Кожен учасник пише на аркуші паперу свою таємницю, так, щоб інші не могли її прочитати. Таємниця повинна бути реальною і особистою думкою або бажанням, але не настільки особистою, щоб її не можна було обговорювати з іншими. Аркуші складаються, кладуться в шапку, а потім кожен вибирає собі чужу таємницю (кожен учасник повинен отримати таємницю іншої людини). Кожен учасник протягом хвилини-двох уявляє себе в ролі того, хто міг би мати цю таємницю, намагається зрозуміти їхні почуття та переживання, пов'язані з цією таємницею. Потім учасники діляться досвідом отримання таємниці, передаючи всю гаму почуттів, пов'язаних з нею.

Після закінчення гри учасники обговорюють свої враження, зосереджуючись на тому, наскільки успішно вони змогли співпереживати переживанням автора таємниці, і на тому, наскільки вдало вони передали ці почуття.

Після вправи проводиться обговорення і рефлексія станів та почуттів учасників.

Завершення четвертого дня тренінгу та рефлексія думок і станів.

П'ятий день. План:

1. Привітання, обговорення минулого заняття та практичних вправ.
2. Вправа на розвиток навичок входження в різні емоційні ситуації та переживання відповідних емоцій і станів; сенсорна вправа на відчуття.
3. Прощання: вправи підбиття підсумків емпатійного розвитку, аналіз

групової та індивідуальної роботи та росту.

Привітання тренера з учасниками групи (20-30 хвилин). Рефлексія стосовно минулого заняття. Обговорення в групі минулого заняття, впровадження порад у життя.

Вправа 1. «Плюси-мінуси»

Мета: призначена для розвитку навичок входження в різні емоційні ситуації та переживання відповідних емоцій і станів.

Матеріали для тренінгу: аркуш паперу формату А4, олівці, ручки.

Бажана кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 30-40 хвилин.

Інструкція: Учасники гри формують пари. Кожен учасник записує чотири свої позитивні і чотири негативні якості на папері. Потім партнери обмінюються цими записками. Кожен учасник намагається відчувати, як живе його партнер і що переживає в різних ситуаціях, маючи названі якості. Після цього кожен учасник розповідає партнерові про себе, використовуючи якості, які отримав від нього. Партнер просто слухає. Потім обмін ролями.

Завершивши вправу, партнери обговорюють, наскільки їм вдалося емпатично зрозуміти один одного, діляться враженнями і відкриттями, зробленими під час цього досвіду. Після цього проводиться обговорення і рефлексія думок і станів, викликаних вправою.

Вправа 2. «Дотик»

Мета: передати і відчувати почуття через дотик.

Бажана кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 20 хвилин.

Інструкція: один учасник обирається для того, щоб сісти на стілець - це «сенсор». Інший учасник, за допомогою дотику, намагається передати йому яке-небудь почуття. «Сенсор» в свою чергу намагається вгадати це почуття. Якщо він вгадав, то його місце займає інший учасник, і гра продовжується.

Після завершення вправи проводиться обговорення і рефлексія вражень та відчуттів, які викликала вправа.

Вправа 3. «Злетити і падіння»

Мета: проаналізувати роботу і розвиток як свій, так і групи. *Матеріали для тренінгу:* аркуш паперу формату А4, олівці. *Бажана кількість учасників:* 15 осіб.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

Інструкція: «Сьогодні ми збираємося розділити наш досвід у групі, щоб краще зрозуміти наш шлях і плани на майбутнє. Візьміть аркуш паперу та намалюйте лінію, яка відобразить ваше емоційне коливання від початку до сьогоднішнього дня. Відмітьте три ключові моменти: ваш момент найбільшого переживання щастя, найбільш неприємну ситуацію та момент спокою. Не забудьте підписати і датувати аркуш. Після цього обміняйтеся враженнями з іншими учасниками групи».

Вправа 4. «Що я засвоїв?»

Мета: дізнатись про поточний прогрес навчання; враження учасників щодо здобуття нового досвіду.

Бажана кількість учасників: 15 осіб.

Оптимальний час: 15-20 хвилин.

Інструкція: Повісити великий аркуш паперу з такими незавершеними реченнями:

- Я освоїв...
- Я дізнався, що...
- Я знайшов підтвердження тому, що...
- Я виявив, що...
- Я був здивований, коли...
- Мені подобається, що...
- Я розчарований, що...
- Найважливішим для мене було...

Запропонуйте кожному учаснику записати свій варіант продовження.

Заклучна вправа на рефлексію 5. «Що я придбав?»

Мета: сформулювати, що кожен учасник отримав під час роботи і як

це стане в нагоді в їхньому повсякденному житті.

Оптимальний час: 20-30 хвилин.

Інструкція: «Нехай кожен з вас зосередиться на тому, що він здобув тут. Закрийте очі і подумайте пару хвилин над наступним питанням: який найважливіший досвід ви отримали в цій групі і як це допоможе вам краще впоратися з труднощами у повсякденному житті? Будь ласка, поділіться з нами своїми враженнями».

Питання для обговорення:

- Наскільки широка палітра отриманого досвіду?
- Чий досвід подібний до мого?
- Як я можу забезпечити, щоб те, що я здобув, було для менезначущим якнайбільше часу?

Обговорення вправи. Зворотній зв'язок.

Обмін враженнями та обговорення тренінгу

Для підсумкової рефлексії тренінгу можна використовувати наступні питання:

- Які нові психологічні якості або характеристики у вас проявилися під час участі у тренінгу?
- Які почуття Ви відчували?
- Що нового дізналися про себе?
- Як будете використовувати ці знання?
- Чого навчилися?
- Як це може знадобитись Вам майбутньому?
- Що було важливим?
- Над чим Ви задумалися?
- Що відбувалося з Вами?
- Що потрібно розвивати на майбутнє?

Прощання. Обмін думками та враженнями.

3.3. Результат формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

Після проведення тренінгової та розвиваючої програми, було проведене повторне тестування за методикою «Шкала емоційного відгуку», розроблена Альбертом Меграбяном та модифікована Н. Епштейном [31] (Додаток А).

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.1(див.табл.3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл рівня емоційного відгуку в експериментальній і контрольній групах до та після проведення тренінгу

Назва груп	Рівень емоційного відгуку (кількість досліджуваних у %)				
	Дуже високий	Високий	Нормальний	Низький рівень	Дуже низький рівень
Контрольна група до тренінгу	14	38	28	17	3
Контрольна група після тренінгу	14	38	28	17	3
Експериментальна група до тренінгу	14	38	28	17	3
Експериментальна група після тренінгу	16	43	29	12	0

Після впровадження тренінгової програми, нами було проведено формуючий експеримент, показники якого в експериментальній групі

покращились, а в контрольна група залишилась без змін, що дає змогу казати про ефективну тренінгову роботу.

Так, високий рівень в експериментальній групі після тренінгу було зафіксовано у 43% опитуваних, дуже високий – у 16%, нормальний – у 29%. Відповідно зменшилася кількість з низьким показником – з 17 до 12%, та з дуже низьким показником – з 3% до 0%. При такому отриманні результатів можна зазначити про успішне та якісне підвищення рівня емоційного відгуку за допомогою проведеної тренінгової роботи.

Повторне опитування після проведення тренінгу за другою методикою
«Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.2(див.табл.3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл рівня емоційної обізнаності в експериментальній і контрольній групах до та після проведення тренінгу

Назва групи	Рівень емоційної обізнаності (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	57	27	17
Контрольна Група після тренінгу	58	27	16
Експериментальна група до тренінгу	57	27	17
Експериментальна група після тренінгу	64	24	12

Результати другого тестування експериментальної групи показало такі

зміни, як підвищення високого рівня за шкалою «Емоційна обізнаність» з 57% до 64%, та зниження за низьким показником з 17% до 12%, що говорить про тенденцію до покращення розуміння, ідентифікування та вираження власних емоцій, та вміння розпізнавати емоції інших.

В той час як результати контрольної групи залишились майже без змін, за виключенням підвищення показника високого рівня з 57 до 58% та зниженням низького з 17 до 16%, що може свідчити про дещо терапевтичний ефект від спілкування з експериментальною групою.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.3 (див.табл.3.3).

Таблиця 3.3

**Розподіл рівня управління власними емоціями в
експериментальній і контрольній групах до та після проведення
тренінгу**

Назва групи	Рівень управління власними емоціями (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	30	47	23
Контрольна група після тренінгу	30	48	22
Експериментальна група до тренінгу	30	47	23
Експериментальна група після тренінгу	39	45	16

За шкалою «Управління своїми емоціями» повторне тестування в експериментальній групі значно підвищило високий рівень з 30% до 39%, і відносно знизило показник низького рівня з 23% до 16%, тоді як в контрольній групі показники залишились майже сталими, окрім підвищення середнього рівня з 47 до 48% та зниження низького рівня з 23 до 22%, що свідчить про ефективність тренінгової діяльності в роботі з розвитком навичок розуміння,

контроля, управління та вираження своїх емоцій, почуттів та станів, що допомагає в усвідомлення власних емоцій, реагуванню на них адекватно та екологічно, що може бути корисним для побудування здорових стосунків та комунікації загалом.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.4(див.табл.3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл рівня самомотивації в експериментальній і контрольній групах до та після проведення тренінгу

Назва групи	Рівень самомотивації (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	33	43	23
Контрольна група після тренінгу	33	43	23
Експериментальна група до тренінгу	33	43	23
Експериментальна група після тренінгу	34	44	22

Отримані результати після проведення повторного опитування в експериментальній групі свідчать про невелике зростання високого рівня за шкалою «Самомотивація» на 1% (з 33 до 34%) та таке саме зростання середнього рівня (з 43 до 44%); стосовно низького рівня, то спостерігається зниження його показника теж на 1% (з 23 до 22), в той час як контрольна група до та після тренінгу залишилась без змін, що може говорити про невеликий процентаж кореляції між рівнем емпатії та рівнем самомотивації, але все ж таки тренінг на розвиток емпатії спрямований більше на розвиток навичок співчуття та розуміння інших, аніж вміння стимулювати або мотивувати себе, незалежно від зовнішніх обставин.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.5 (див.табл.3.5).

Таблиця 3.5

**Розподіл рівня емпатії в експериментальній і контрольній групах
до та після проведення тренінгу**

Назва групи	Рівень емпатії (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	53	33	13
Контрольна група після тренінгу	53	33	13
Експериментальна група до тренінгу	53	33	13
Експериментальна група після тренінгу	67	23	12

Що стосується головної теми тренінгу, а саме компоненту «Емпатія», то можна відзначити помітний зріст високого рівня в експериментальній групі після впровадження тренінгової діяльності з 53% до 67%, та відповідно зниження низького показника на незначний, але 1% (з 13% до 12%), тоді як контрольна група залишилась з такими самими результатами, як на початку, що може свідчити про результативність тренінгової програми та вправ, спрямованих на розвиток емпатійних здібностей та навичок: уміння виражати та відчувати співчуття, розуміти емоційні потреби та переживання інших людей, проявляти відкритість, прийняття та теплоту до почуттів оточуючих.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.6 (див.табл.3.6).

Таблиця 3.6

**Розподіл рівня розпізнавання емоцій інших людей в
експериментальній і контрольній групах до та після проведення
тренінгу**

Назва групи	Рівень розпізнавання емоцій інших людей (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	50	30	20
Контрольна група після тренінгу	50	31	19
Експериментальна група до тренінгу	50	30	20
Експериментальна група після тренінгу	59	31	10

Підвищення показників за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» спостерігається після проведення тренінгу з різницею – з 50% до 59% високого показника, і зниження в половину низького показника (з 20% до 10%) в експериментальній групі, та незначний приріст середнього показника з 30 до 31%, зменшення низького – з 20 до 19% в контрольній групі, що підтверджує підвищення у здобувачів вищої психологічної освіти здатність виявляти та розпізнавати емоції в інших людях, а також впливати на їхні емоційні стани.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.7 (див.табл.3.7).

Таблиця 3.7

**Розподіл рівня загального емоційного інтелекту в
експериментальній і контрольній групах до та після
проведення тренінгу**

Назва групи	Рівень загального емоційного інтелекту (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	43	37	20
Контрольна група після тренінгу	43	37	20
Експериментальна група до тренінгу	43	37	20
Експериментальна група після тренінгу	49	38	13

Результати проведеного тренінгу змінились в експериментальній групі за загальним показником «Емоційного інтелекту», де у більшості опитуваних підвищився високий рівень з 43% до 49%, середній на 1% (з 37% до 38%); та відповідно зниження показника низького рівня з 20% до 13%, в той час, як в контрольній групі змін не відбулось, що говорить про загальну тенденцію розвитку високого показника рівня емоційного інтелекту та його компонентів, що на практиці відображається у здатності розуміти, керувати та виражати свої власні емоції, а також у вмінні проявити емпатію та співпереживання до емоцій інших людей, що допомагає побудувати стійкі та здорові взаємини.

Також було проведене повторне проведення третьої методики, яка досліджує загальний рівень життєвого благополуччя «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BIBICI» та її субшкали: психологічне благополуччя та стосунки.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.8(див.табл.3.8).

Таблиця 3.8

**Розподіл рівня психологічного благополуччя в експериментальній
і контрольній групах до та після проведення тренінгу**

Назва групи	Рівень психологічного благополуччя (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	47	47	7
Контрольна група після тренінгу	47	48	6
Експериментальна група до тренінгу	47	47	7
Експериментальна група після тренінгу	49	48	3

Результати після проведення тренінгу за шкалою «Психологічне благополуччя» в експериментальній групі, де однаково переважали середній показник і високий показник – 47%, змінились з невеликим підвищенням цих рівнів: з 47% до 49% за високим показником з 47% до 48% за середнім; і відповідно зниження рівня низького показника з 7% до 3%; тоді як показників контрольній групі зазнали мінімальних змін в показниках середнього рівня (з 47

до 48%), та зниження низького показника (з 37 до 6%), що зазначає про позитивний вплив розвитку емпатії, емоційного зараження від іншої групи та набуття емпатійних навичок на психологічне благополуччя особистості: її здатність контролювати життя та свої емоції, відчувати задоволеність від свого життя та впевненість в своїх почуттях, думках і переконаннях.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.9 (див.табл.3.9).

Таблиця 3.9

Розподіл рівня фізичного благополуччя в експериментальній і контрольній групах до та після проведення тренінгу

Назва групи	Рівень фізичного благополуччя (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	40	50	10
Контрольна група після тренінгу	40	51	9
Експериментальна група до тренінгу	40	50	10
Експериментальна група після тренінгу	40	52	8

За шкалою «Фізичне здоров'я і благополуччя» можна спостерігати відсутність суттєвих змін після проведення тренінгової роботи як в експериментальній групі: високий рівень залишився таким самим – 40%; середній підвищився на 2% (з 50 до 52%); відповідно низький рівень зменшився на 2% (з 10 до 8%); так і в контрольній групі показники змінились на 1% - приріст середнього рівня з 50 до 51% та зниження низького рівня з 10 до 9%, що говорить

про невеликий і невагомий вплив причинно-наслідкового зв'язку між рівнем емпатії і фізичного здоров'я, але все ж таки можливе зниження тривожності та підвищення соматичного здоров'я через екологічне розуміння і проживання своїх емоцій і почуттів.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.10 (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Розподіл рівня стосунків в експериментальній і контрольній
групах до та після проведення тренінгу**

Назва групи	Рівень стосунків (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	53	37	10
Контрольна група після тренінгу	55	36	9
Експериментальна група до тренінгу	53	37	10
Експериментальна група після тренінгу	60	37	3

Повторне проведення тестування за шкалою «*Стосунки*» показало суттєве підвищення високого рівня якості взаємодії з іншими в учасників експериментальної групи – з 53% до 60%; середній показник залишився таким самим в 37%; відповідно низький знизився з 10% до 3%; стосовно контрольної групи, то відбулись зміни щодо підвищення високого рівня на 2% - з 53 до 55%; та зниження показників середнього і низького рівнів на 1%, що підтверджує ефективність тренінгової діяльності на розвиток емпатії та як наслідок покращення якості взаємодії з іншими людьми, отримання задоволення від

спілкування та гармонійних стосунків.

Аналіз впровадження тренінгової програми ми можемо побачити в таблиці 3.11 (див.табл.3.11).

Таблиця 3.11

Розподіл рівня суб'єктивного благополуччя в експериментальній і контрольній групах до та після проведення тренінгу

Назва групи	Рівень суб'єктивного благополуччя (кількість досліджуваних у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група до тренінгу	47	43	10
Контрольна група після тренінгу	47	44	9
Експериментальна група до тренінгу	47	43	10
Експериментальна група після тренінгу	54	43	3

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Тренінг включає в себе практичні вправи, лекцію, рольові ігри, а також відкрите обговорення і запитання, для покращення розуміння емоцій, почуттів своїх та інших, і підвищення загального показника емпатії. Основний акцент покладається на розширення практичного досвіду учасників та групи в цілому, а не лише на формуванні знань. Завдяки такому підходу, учасники напрацьовують навички для покращення якості свого життя та взаємин з іншими людьми.

Приходимо до висновку, що проведення соціально-психологічного тренінгу з формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості в ситуації соціальних змін – це програма, спрямована на покращення навичок спілкування та розуміння почуттів та потреб інших людей. Він може включати в себе різноманітні вправи, рольові ігри, дискусії та інтерактивні завдання, спрямовані на розвиток емпатії, співчуття та уважності до інших. Такі тренінги допомагають усвідомити власні емоції, реагувати на емоції інших адекватно та конструктивно, а також підвищують загальний рівень соціальної компетентності [57].

Під час тренінгу є важливим, щоб учасники брали активну участь, а не просто слухали лекційний виклад матеріалу. Краще, якщо учасники діляться своїм досвідом та самостійно здобувають необхідну інформацію. Тренер виступає як фасилітатор, спрямовуючи учасників на досягнення мети та активну роботу за певною темою [6].

Головна увага при проведенні тренінгу була зосереджена на змісті тренінгу та на його сутті, а саме: направленість на досягнення оголошеної мети; підґрунтя в наукових дослідженнях; відповіді на реальні потреби і проблеми учасників; вплив на формування цінностей, знань, умінь і навичок, що визначають поведінку.

Результати проведеного тренінгу показали значні позитивні зміни в експериментальній групі за показником «Емоційного інтелекту», де спостерігалось збільшення кількості осіб з високим рівнем емоційного інтелекту з 43% до 49%, а також незначне підвищення середнього рівня (з 37% до 38%).

При цьому відбулося зниження низького рівня з 20% до 13%. У контрольній групі жодних значущих змін не було зафіксовано, що вказує на ефективність тренінгу в розвитку емоційного інтелекту учасників експериментальної групи. Зокрема, зміни стосуються здатності розуміти, контролювати і виражати власні емоції, а також демонструвати емпатію та співпереживання до емоцій інших людей, що, в свою чергу, сприяє формуванню здорових і стійких міжособистісних стосунків.

З проведеного повторного тестування за шкалою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» можна зазначити, що в експериментальній групі також відбулися позитивні зміни у рівні психологічного благополуччя. Показник високого рівня зріс з 47% до 49%, середній рівень підвищився з 47% до 48%, а низький рівень зменшився з 7% до 3%. У контрольній групі зміни були мінімальні: незначне підвищення середнього рівня (з 47% до 48%) і зниження низького рівня з 7% до 6%. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу на психологічне благополуччя учасників, зокрема на здатність контролювати емоції, відчувати задоволення від життя та бути впевненими в своїх почуттях і переконаннях.

Що стосується фізичного благополуччя, то в експериментальній групі відзначено незначне підвищення середнього рівня з 50% до 52%, а низький рівень зменшився з 10% до 8%. У контрольній групі зміни також були незначні – середній рівень підвищився з 50% до 51%, а низький рівень зменшився з 10% до 9%. Це вказує на певний вплив тренінгу на зниження тривожності та покращення фізичного здоров'я, хоч і в меншій мірі, порівняно з іншими параметрами.

За шкалою «Стосунки» в експериментальній групі було зафіксовано значне покращення якості взаємодії з іншими людьми: високий рівень зріс з 53% до 60%, низький знизився з 10% до 3%. Це підтверджує, що тренінг значно поліпшив здатність учасників до прояву емпатії та взаєморозуміння, що сприяло кращим міжособистісним стосункам і гармонійним взаємодіям. У контрольній групі рівень високого показника підвищився лише на 2% (з 53% до 55%), а середній і низький рівень зменшилися на 1%.

Нарешті, за шкалою «Суб'єктивне благополуччя» в експериментальній групі було зафіксовано значне підвищення високого рівня з 47% до 54%, а низький рівень зменшився з 10% до 3%. У контрольній групі зміни були мінімальними: високий рівень залишився на рівні 47%, а низький знизився з 10% до 9%.

Отже, результати проведеного тренінгу підтверджують його ефективність у розвитку емоційного інтелекту, психологічного благополуччя, а також у поліпшенні якості міжособистісних стосунків у учасників експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні наукові дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) підкреслюють важливість цієї концепції для розвитку особистості, зокрема у період середньої дорослості. Емоційний інтелект, згідно з працями Пітера Саловея і Джона Майера, включає в себе здатність розпізнавати, розуміти і регулювати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. У період середньої дорослості, коли люди часто стикаються з кар'єрними змінами, кризами середнього віку, зміною соціальних ролей і підвищенням життєвих обов'язків, розвиток ЕІ набуває особливого значення.

Соціальні зміни, що супроводжують цей період, можуть бути як стресовими факторами, так і стимулювати особистісне зростання. Дослідження науковців таких як Даніель Гоулман, Лоуренс Сенгер, Річард Бойд, показують, що люди з високим рівнем ЕІ мають кращі механізми адаптації до стресу, краще справляються з емоційними труднощами, що є важливим у контексті соціальних змін.

Підбиваючи підсумок, можна сказати, що розвиток емоційного інтелекту суттєво впливає на якість життя та досягнення успіху в різних сферах. Вміння розуміти, керувати та виражати емоції сприяє здоровій взаємодії та ефективному розв'язанню проблем, управлінню стресом і досягненню цілей.

Формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості набуває особливої значущості в умовах сучасних соціальних змін, які включають швидкі економічні, політичні, культурні та технологічні трансформації. Цей процес відіграє ключову роль у розвитку адаптивних навичок, необхідних для успішного функціонування в суспільстві, що постійно змінюється. В умовах середньої дорослості люди часто стикаються з викликами, пов'язаними з професійною кар'єрою, сімейними обов'язками, кризою середнього віку, що зумовлює необхідність розвивати здатність до емоційного самоконтролю, емпатії та соціальної взаємодії.

Емоційний інтелект є важливим інструментом для успішної адаптації до змін, оскільки він сприяє розвитку таких якостей, як самосвідомість, емоційна стійкість, саморегуляція та соціальна компетентність. Ці компоненти ЕІ

допомагають людям в період середньої дорослості краще розуміти власні емоційні стани та стани інших, будувати ефективні міжособистісні відносини, що є важливим фактором як у професійному, так і в особистому житті. Підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє підвищенню самоконтролю та зниженню стресу, що є важливим в умовах частих змін і нестабільності.

2. Середня дорослість (від 35 до 55 років) характеризується низкою психологічних змін, зокрема емоційною зрілістю, яка включає в себе розвиток самосвідомості, емоційної регуляції, здатності до самоконтролю та ефективних міжособистісних взаємодій. Люди в цьому віці часто зіштовхуються з кризами середнього віку, коли виникають питання щодо життєвих досягнень, реалізації особистих і професійних цілей. Це може супроводжуватись переглядом життєвих пріоритетів, зміною сімейних ролей (наприклад, вихід дітей із дому), а також подальшою кар'єрною адаптацією.

Психологічна зрілість в цей період проявляється в здатності приймати й контролювати свої емоції, а також у більш чіткій оцінці ситуацій, що дозволяє людині краще адаптуватися до соціальних змін. Люди середнього віку часто переживають соціальні зміни як виклики, що вимагають нових стратегій емоційної регуляції і взаємодії з оточенням.

3. Емоційний інтелект (EI) визначається як здатність усвідомлювати, розуміти, використовувати та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей, з метою досягнення особистісних і соціальних цілей. Основними компонентами EI є:

- Самосвідомість: здатність усвідомлювати свої емоції, розуміти їх вплив на думки та поведінку.
- Саморегуляція: здатність контролювати свої емоції, не дозволяючи їм перевершувати логіку і впливати на поведінку в негативний спосіб.
- Мотивація: здатність досягати цілей, навіть коли виникають емоційні труднощі або перешкоди.
- Емпатія: здатність розуміти емоції інших людей і співпереживати їм, що дозволяє будувати здорові міжособистісні стосунки.

- Соціальні навички: здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розв'язувати конфлікти, працювати в команді і підтримувати стосунки.

4. В емпіричній частині дипломної роботи були використані такі методики, як «Шкала емоційного відгуку», яка спрямована на діагностику загального рівня емпатії; «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, яка досліджує загальний рівень емоційного інтелекту та його компоненти: емоційну обізнаність, самомотивацію, емпатію, розуміння емоцій інших людей та регулювання своїми емоціями; та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» та її субшкали: психологічне благополуччя та стосунки.

Перша методика яка досліджує рівень емоційного відгуку, за результатами якого було виявлено, що більшість учасників в 38% мали високий рівень емоційного відгуку та емпатії. Після проведення тренінгової програми високий рівень збільшився до 43% опитаних. Це свідчить про їхню здатність співчувати та розуміти почуття інших людей і будувати теплі та довірливі стосунки.

Методика яка діагностує рівень емоційного інтелекту, визначає здатність розуміти та контролювати власні та чужі почуття. Згідно з результатами опитування у досліджених було виявлено переважання високого рівня за показниками: емоційна обізнаність, емпатія, управління своїми емоціями та загальний показник емоційного інтелекту; переважання середнього рівня за шкалою самомотивація. Після впровадження тренінгової програми в експериментальній групі значно зросли показники високого рівня емоційної обізнаності: з 57 до 64%; управління власними емоціями: з 30 до 39%; емпатії: з 53 до 67%; розпізнавання власних емоцій: з 50 до 59%; і невеликі зміни були зафіксовані за показником самомотивація з 33 до 34% високого рівня.

Остання використана методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» досліджує рівень життєвого задоволення і складається з трьох основних підшкал: психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків. Результати до тренінгу показали рівномірний розподіл між середнім та високим рівнями психологічного благополуччя.

5. Розробка соціально-психологічного тренінгу для розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку повинна включати заняття, що допомагають учасникам покращити самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Такий тренінг може містити вправи на розвиток навичок емоційного самоконтролю, зокрема техніки релаксації та медитації для зниження стресу.

Важливо також впроваджувати рольові ігри та групові дискусії, які допомагають тренувати соціальні навички та покращувати взаєморозуміння серед учасників. Тренінг може включати вправи, спрямовані на розвиток емпатії, такі як активне слухання, а також вправи для покращення взаємодії в стресових ситуаціях, що дозволить учасникам краще адаптуватися до соціальних змін і підвищити рівень емоційного інтелекту в період середньої дорослості.

Після проведення тренінгу було зафіксовано збільшення показника високого рівня з 47 до 49%. Щодо фізичного здоров'я і благополуччя, до та після впровадження тренінгу переважає середній та високий рівень, що свідчить про стабільне фізичне самопочуття. У сфері стосунків, до проведення тренінгу більшість учасників виявили високий рівень, що вказує на здатність до гармонійних стосунків та комфортне спілкування. Після впровадження тренінгу високі показники збільшились з 53 до 60%. Досліджуючи психологічні особливості та суб'єктивне благополуччя здобувачів вищої психологічної освіти, було зафіксовано переважання середнього показника до тренінгу, після тренінгу – високого: з 47 до 54%. Це свідчить про валідність методик, які доповнюють одна одну.

Проведений тренінг щодо формування емоційного інтелекту в період середньої дорослості показав позитивні результати, які значно поліпшили показники загального рівня емоційного інтелекту та його складових. Також відбулося покращення показників емоційного відгуку та суб'єктивного благополуччя, включаючи психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та сферу стосунків.

Результати загального індексу «особистого суб'єктивного благополуччя» в експериментальній групі показали зміни за двома шкалами: високі бали зросли з 47% до 54%, низькі бали зменшилися з 10% до 3%, а середній показник

залишився на рівні 43%. У контрольній групі середній та низький показники збільшилися на 1% кожен.

Це свідчить про те, що тренінг емпатії позитивно впливає на загальне самопочуття, що виражається в поліпшенні задоволеності якістю життя, станом і відносинами з іншими людьми, а також ставленням до себе як до особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bachman, W. Nice guys finish first: A SYMLOG analysis of U.S. Naval commands. In e. a. R. B. Polley (Ed.), *The SYMLOG practitioner: Applications of small group research* . New York: Praeger. 1991.
2. Bar-On, R. The Development of an Operational Concept of Psychological Well-Being. doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa. 1988. P. 21
3. Bar-On, R. Bar-One Emotional Quotient Inventory: Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1997.
4. Bar-On, R. Bar-on emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 2002.
5. Bar-On, R. (in press). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* . San Francisco, CA: Jossey-Bass.
6. Bar-On, R., & Parker, J.D.A. Emotional Quotient Inventory: Youth Version™ (EQ-i:YV™). Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 2000.
7. Bindu, P, Immanuel Thomas U. Gender Differences in Emotional Intelligence. 2006. P. 53
8. Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998, p.989-1015.
9. Dhani, P. & Sharma, T. Impact of Gender on Emotional Intelligence and Leadership; A study in Indian Context. Conference Proceedings (22nd and 23rd January, 2015) 2nd International HR Conference on Emotional Intelligence. 2015, p.55
10. Feist, G. J., & Barron, F. Emotional intelligence and academic intelligence in career and life success. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society, San Francisco, CA. 1996.
11. Feldman, J. & Mulle, K. (2009). Put Emotional Intelligence to Work Equip Yourself for Success. ASTD press. 2009, p.19

12. Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R., Extremera, N. Gender differences in emotional intelligence: the mediating effects of age. *Behav. Psychol.* 2012, p.77–89.
13. Fleishman, E., & Harris, E. F. Patterns of leadership behavior related to employee grievances and turnover. *Personnel Psychology*, 1962, p.43-56.
14. Freedman, J. Emotional WHAT? Definitions And History Of Emotional Intelligence. *Six Seconds' eq today*. 2002, P.11
15. Freedman, J. Emotional WHAT World Business Academy Rekindling the Human Spirit in Business, 18(1). 2004, p.10
16. Gardner H. «Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligence» New York: Basic Books. 1983, p.15
17. Gayathri, N & Meenakshi, K. Emotional Intelligence in the Indian Context. *Global Journal of Human Social Science Linguistics & Education*, 2013, p.13.
18. Gayathri. N , & Meenakshi. K. A Literature Review of Emotional Intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science Invention* . 2013, p. 45-44.
19. Gibbs, G. *Assessing Student Centred Courses*. Oxford: Oxford Centre for Staff Learning and Development. 1995.
20. Goleman (Eds.), *Emotional competence in organizations* . Hemphill, J. K. Job description for executives. *Harvard Business Review*, 37(5), 1959, p.55- 67.
21. Goleman, D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. 1995.
22. Goleman, D. What makes a leader *Harvard Business Review*, 76(6), 1998, c. 93-102.
23. Hume, D.: *Emotions and Moods*. In: Robbins, S.P., Judge, T.A. (eds.) *Organizational Behavior*, pp. 258–297
24. Joy, S.T. Enhancement of emotional intelligence and spiritual intelligence among b. Ed. Student-teachers. 2011.
25. Krishnaveni, R and Deepa, R, Development and Validation of an Instrument to Measure the Emotional Intelligence of Adults in the Indian Context, *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 7(2), 2011, p.94-118

26. Krishnaveni, R., and Deepa,R.,Emotional Intelligence – A Soft Tool For Competitive Advantage in the Organizational Context, ICFAI Journal of Soft Skills, Vol 5, No.2, 2011, p. 51 – 62
27. Shutte, N. S., Malouff, M. J., & Thorsteinsson, B. E., Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. Journal of Emotional Education. 5(1). 2013, p. 56-57
28. Singh, K. Developing human capital by linking emotional intelligence with personal competencies in Indian business organizations. 2010.
29. Singh, S.K._Emotional Intelligence and organisational leadership: a gender study in Indian context', Int. J. Indian Culture and Business Management, 1(1/2), 2007, p.48–63
30. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriiashyna, N.,Melnyk, I., &Tsybuliak N. The Influenceof the Professional Orientation of Students of Different Genderon Their Ideas of Happiness. BRAIN. Broad Researchin Artificial Intelligence and Neuroscience, 2020, p.51-71.
31. Thorndike E.L. «Educational psychology» v. 1-2 (1913). «The psychology of wants, interest and attitudes» (1935). «The psychology of wants, interest and attitudes» (1935).
32. Warner, J. Emotional Intelligence Assessment. ReadyToManage, Inc. 2010.
33. Webb, S. Why Emotional Intelligence should matter to management: a survey of the literature. 2009.
34. Wechsler Adult Intelligence Scale, WAIS, «Wechsler Intelligence Scale for Children», WISC, «A Review of General Psychology», 2002
35. Артеменко О.А. Структурні компоненти та критерії оцінки професійної спрямованості старшокласників – вихованців позашкільних навчальних закладів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. Вип. 17, кн. 1. С. 62-72.
36. Бабко Т.М. Профконсультування як один із інноваційних напрямів профорієнтаційної діяльності вчителя в умовах профільної школи. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. Вип. 17, кн. 1. С. 73-81.

37. Байдакова, А. В. Роль самооцінки в особистісному зростанні молодих людей. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 23(3). 2022. С. 118-122.
38. Байрамова, К. М. Особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» 2(1). 2022. С. 129-136.
39. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. «Молодий вчений». 2016. № 1 (28). С. 58-63.
40. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
41. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Луганськ, 2005. 207 с. (2)
42. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
43. Буяльська Т. Б. Робота кураторів академічних груп у вищому навчальному закладі: методичний посібник / Т. Б. Буяльська, М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. Вінниця : ВНТУ, 2010. 154 с.
44. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
45. Вегшайдер-Круз. Жінки, які кохають занадто сильно: Як перестати поступатися відносинами, які шкодять. Київ : КМ-Букс, 2018. 334 с.
46. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивноповедінкову терапію. Львів : «Свічадо», 2014. 243с.
47. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. Практична психологія та соціальна робота. 2005 №7. С.65-70.
48. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушенням розумового розвитку. Габітус. 2020. Вип. 13, Т. 2. С. 33-37.

49. Гуманістична психологія: антологія: навч. посіб. для студ. ВНЗ: у 3 т.; за ред. Р. Трача, Г. Балла. Т. 2. Психологія і духовність (Світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). 2005. 279 с.
50. Дуткевич Т.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності. Київ: Центр учб. літератури, 2007. 255 с.
51. Захарова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 23(3). 2022. С. 114-117.
52. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379-381.
53. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
54. Кінаш, О. В. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. Психологічні перспективи, 1(25), 2020. С. 142-151.
55. Клочек Л. В. Проблеми ідентифікації і відособлення в психології. Вісник [зб. наук. статей НПУ ім. М. П. Драгоманова] Укл. П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко, О. П. Симоненко. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. Випуск 5. С.158 –160.
56. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 486 с.
57. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с. 60
58. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69
59. Мельник, М. Ю. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Вісник Національного університету «Львівська політехніка», 296, 2021. С. 202-208.
60. Мельник, М. Ю. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці (на прикладі молодих людей, які проживають у містах).

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Національний університет «Львівська політехніка». 2021.

61. Мельник, М. Ю. Самооцінка особистості в ранньому дорослому віці: вплив сімейних відносин. Вісник Національного університету «Львівська політехніка», 296, 2021. С. 209-215.
62. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.
63. О.В.Іванова, Л.М. Москаток, С.І.Корсун. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 184 с.
64. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.
65. Основи практичної психології за ред. В. Панка, Н. Чепелевої та ін. Київ: Либідь, 2001. 534 с.
66. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с
67. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89.
68. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення в професію: навч. посібник. Київ:Каравела, 2010. 232 с.
69. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
70. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
71. Психологія. Вступ до спеціальності: навч. Посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007.288 с.
72. Рожкова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в період ранньої дорослості: вплив соціальних чинників. Науковий вісник 61 Дніпропетровського університету імені Олеся Гончара, 27(2), 2022. С. 133- 137.

73. Рожкова, О. О. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. Науковий вісник Дніпропетровського університету імені Олеся Гончара, 27(2), 2022. С. 128-132.
74. Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.
75. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова О. О. Нежинська Н. І. Пінчук; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. 48 с.
76. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
77. Чольман С.Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62.
78. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.
79. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука освіта. 2015. № 11–12, С. 19–25.
URL: <https://drive.google.com/file/d/0B7lN9BNNMs90eFY4WjBMWk1MZDA/view>
80. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. Scientific collection «Interconf». 2018. № 60. С. 183–196.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н.Холл). Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40- 69** - середній; **39 і менше** - низький.

*Додаток Б***Діагностика емоційного відгуку (модифікований опитувач А.
Меграбяна і Н. Епштейна)**

1. Я засмучуюсь, коли бачу незнайому людину, яка почуває себе самотньою серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди нестримані і відкрито виявляють свої почуття.
3. Коли хто-небудь біля мене хвилюється, я також починаю хвилюватися.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Проблеми своїх друзів я сприймаю близько до серця.
6. Інколи пісні про кохання викликають у мене багато емоцій.
7. Я б сильно хвилювався, якби повинен був сповістити людині неприємну для неї звістку.
8. Оточуючі люди надзвичайно сильно впливають на мій настрій.
9. Я хотів би отримати професію, що пов'язана із спілкуванням з людьми.
10. Мені подобається спостерігати за людьми, коли вони отримують подарунки.
11. Коли я бачу людину, що плаче, я дуже засмучуюсь.
12. Я інколи почуваю себе щасливим, коли слухаю деякі пісні.
13. Коли я читаю книжку, то так переживаю, начебто все відбувається насправді.
14. Я серджусь, коли бачу, що з кимсь поводяться погано.
15. Я можу залишатися спокійним, навіть тоді, коли всі інші хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди плачуть та охкають, дивлячись фільм.
17. Коли я приймаю рішення, то ставлення інших людей до нього не відіграє ніякої ролі.
18. Якщо оточуючі чимось пригнічені, то я втрачаю душевний спокій.
19. Я переживаю, якщо бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.

21. Нерозумно переживати з приводу того, що трапляється в кіно, або про щочитаєш у книжці.

22. Я дуже переживаю, коли бачу безпорадних літніх людей.

23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кіно.

24. Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання.

25. Маленькі діти плачуть без причин.

Обробка результатів та аналіз даних. Обробка проводиться у відповідності до ключа. За кожну відповідь надається 1, 2, 3, 4 бали, потім шляхом додавання підраховується сума балів.

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Аналіз і інтерпретація результатів:

- 82-90 балів дуже високий рівень;
- 63-81 бал високий рівень;
- 37-62 балів нормальний рівень;
- 36-12 балів низький рівень;
- 11 балів і менше дуже низький рівень.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутину роботи.

Ключ до опитувача А. Меграбяна

Номер твердження	Так (завжди)	Скоріше так, ніж ні (часто)	Скоріше ні, ніж так (рідко)	Ні (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Таблиця переліку балів у стени

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	=84
Жінки	=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	=91

Додаток В

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Р. PONTIN, М. SCHWANNAUER, S. TAI, & М. KINDERMAN) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зов- сім ні	Трохи	Сере- дньо	Дуже силь- но	Над- звичай- но сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фі- зичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю сво- го сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здат- ністю виконувати свою повсяк- денну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолюдуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контро- люєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволен- ня собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зо- внішністю і зовнішнім вигля- дом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змо- зі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх влас- них думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змісті робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змісті рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120