

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Довбиш Н.М.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ
ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ КРИЗИ
ІДЕНТИЧНОСТІ**

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 «Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості та особливості
його формування в умовах кризи ідентичності»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-241зм

Н. М. Довбиш

Керівник:

д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

Рецензент: завідувачка кафедри психології
та педагогіки Хмельницького національного
університету МОН України,
д. психол. н., проф.

Т. В. Комар

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

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.

“03” вересня 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Довбиш Нелі Миколаївні

1. Тема роботи: «Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості та особливості його формування в умовах кризи ідентичності».

Керівник роботи: д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О., затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04 _____

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2025р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 74 сторінки (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 (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. завідувачка кафедри психології та соціології д. психол. н., проф.	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бохонкова Ю. О. завідувачка кафедри психології та соціології д. психол. н., проф.	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бохонкова Ю. О. завідувачка кафедри психології та соціології д. психол. н., проф.	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Технічне оформлення роботи	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Захист роботи	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Довбиш Н. М.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 74 с., рис. - 4, табл. - 4, літератури – 94 джерела, додатків - 1

У кваліфікаційній роботі представлено ідею виявлення трансформаційної ролі емоційного інтелекту як ресурсу подолання кризи ідентичності, зокрема аналіз функціонування його компонентів у процесах самопізнання та адаптації до внутрішніх і соціальних викликів.

Експериментально досліджено психологічні особливості формування емоційного інтелекту особистості як життєвого ресурсу в умовах кризи ідентичності. Розглянуто широкий спектр наукових підходів, як закордонних, так й вітчизняних дослідників до вивчення наявної проблеми.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування навичок внутрішньої та зовнішньої емоційної компетентності як ключового ресурсу для успішного подолання кризи ідентичності.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ, ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ, КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ, ОСОБИСТІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ.

ABSTRACT

Dovbysh N.M. Emotional intelligence as a life resource of the individual and the features of its formation in the conditions of identity crisis. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents the idea of identifying the transformational role of emotional intelligence as a resource for overcoming identity crisis, specifically focusing on the analysis of its components' functioning in the processes of self-knowledge and adaptation to internal and social challenges.

The psychological features of the formation of emotional intelligence as a life resource of the individual in the conditions of identity crisis were investigated experimentally. A wide range of scientific approaches, both by foreign and domestic researchers, to the study of the existing problem was considered.

A diagnostic (constating) experiment and a formative experiment were conducted. Based on the results of the diagnostic experiment, a social and psychological training program was developed and tested, aimed at forming skills of internal and external emotional competence as a key resource for the successful overcoming of the identity crisis. Using the methods of mathematical statistics, the effectiveness of the implemented program measures has been assessed and their productivity has been proven.

Key words: EMOTIONAL INTELLIGENCE, EMOTIONS, EMOTIONAL MATURITY, EMOTIONAL COMPETENCE, IDENTITY, IDENTITY CRISIS, INDIVIDUAL, RESILIENCE, SELF-ACTUALIZATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми співвідношення емоційного інтелекту та кризи ідентичності особистості	
1.1. Аналіз проблеми емоційного інтелекту у науковій літературі.....	12
1.2. Структурна цінність емоційного інтелекту для життєдіяльності особистості.....	18
1.3. Дослідження феноменів «ідентичність» та «криза ідентичності»..	26
1.4. Взаємозв'язок кризи ідентичності та емоційного інтелекту.....	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	34
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження формування емоційного інтелекту в умовах кризи ідентичності	
2.1. Обмеження дослідження емоційного інтелекту.....	37
2.2. Опис методик для реалізації констатувального експерименту.....	44
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	56
РОЗДІЛ 3. Шляхи формування емоційного інтелекту в умовах кризи ідентичності	
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу.....	60
3.2. Результати формувального експерименту і оцінка ефективності реалізованих програмних заходів.....	69
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	76
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Трансформаційні процеси у сучасному суспільстві є постійними та динамічними, що часто зумовлює виникнення різних кризових станів у людини. У період швидких соціальних змін особистість стикається з необхідністю постійної адаптації до нових умов, що нерідко спричиняє внутрішні суперечності й кризу ідентичності, пов'язану з пошуком власного «Я» та визначенням власного місця у світі. Тому важливим завданням стає ефективне подолання подібних криз у найкоротший час, щоб набутися досвіду, який допоможе уникати їх повторення.

Одним із ключових чинників психологічної стабільності під час таких криз виступає емоційний інтелект — здатність людини розпізнавати, усвідомлювати та контролювати власні емоції, а також розуміти почуття інших. Розвинений емоційний інтелект забезпечує гармонію у спілкуванні, сприяє саморегуляції й допомагає зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресових ситуаціях.

Емоційний інтелект формує основу психологічної стійкості, саморозуміння та ефективної соціальної взаємодії. Завдяки йому особистість здатна подолати кризу ідентичності, переосмислити свої життєві орієнтири та сформуванати зрілу «Я-концепцію». Ідентичність відображає унікальність людини, її цінності, переконання та досвід, а розвиток емоційного інтелекту сприяє гармонійному саморозвитку й стабільності особистості.

У сучасному психологічному дискурсі висувається положення про суттєвий вплив емоційного інтелекту на становлення та трансформацію особистісної ідентичності. Уміння людини розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоції, а також емоційні стани інших, вважається важливим чинником самовизначення, гармонійного внутрішнього розвитку й ефективної соціальної взаємодії. Аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом та ідентичністю є перспективним напрямом, що сприяє глибшому розумінню процесів особистісного становлення та міжособистісних

стосунків. З огляду на інтенсивний розвиток цієї галузі, необхідно дотримуватися високих методологічних стандартів і враховувати її багатовимірність.

У межах цього дослідження увага була спрямовано на виявлення трансформаційної ролі емоційного інтелекту як ресурсу подолання кризи ідентичності, зокрема на аналіз функціонування його компонентів у процесах самопізнання та адаптації до внутрішніх і соціальних викликів.

Об'єкт дослідження - емоційний інтелект як ключовий компонент життєвого потенціалу особистості у взаємозв'язку з її ідентичністю..

Предмет дослідження - емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості та особливості його формування в умовах кризи ідентичності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості трансформації емоційного інтелекту як ресурсу життєдіяльності особистості в умовах кризи ідентичності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Провести відбір психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей самовизначення, проявів ідентичності та рівня розвитку емоційного інтелекту;
3. Здійснити експериментально-психологічне вивчення емоційного інтелекту як важливого життєвого ресурсу особистості.;
4. Розробити і апробувати психологічну програму, спрямовану на активізацію потенціалу емоційного інтелекту в період переживання кризи ідентичності.
5. Здійснити аналіз результатів формувального етапу експерименту та оцінити дієвість проведених корекційних заходів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять ідеї античних філософів, які наголошували на цілісності трьох основних елементів людської душі: бажання, пристрасті та раціональне осмислення. Ці елементи, у свою чергу, розглядаються як передумови для розуміння

емоційного інтелекту як чинника, що забезпечує гармонізацію особистості. Значний внесок зробили Дж. Майєр, П. Саловей та Д. Гоулман, які підкреслюють ключову роль ЕІ у процесі становлення особистості та формуванні ідентичності, розробивши й представивши власні моделі емоційного інтелекту. Г. Гарднер тлумачить ЕІ як індикатор успішності людини, який базується на сукупності здібностей та навичок, зокрема на здатності розпізнавати емоції та ефективно ними управляти. Р. Бар-Он запропонував багатоаспектну модель ЕІ, що відображає його значний ресурсний потенціал як у процесі становлення ідентичності, так і на шляху до досягнення життєвого успіху.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз наукових джерел із досліджуваної проблематики, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичної інформації; *емпіричні методи:* констатувальний та формувальний експерименти, бесіда, спостереження, тестування (Тест Куна Макпартленда «Хто Я?», Опитувальник «ЕМІн» Д.В. Люсіна, Методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ, Тест «Готовність до саморозвитку» В.О.Павлова).

Наукова новизна дослідження полягає у наступному:

- *здійснено* концептуалізацію та проведено емпіричне вивчення явища трансформації емоційного інтелекту в контексті кризи ідентичності.
- *конкретизовано* сутність та проаналізовано основні виміри категорій «емоційний інтелект» та «ідентичність», а також уточнено їхні ключові компоненти й методи розвитку.
- *встановлено* індивідуально-психологічні показники структури ЕІ особистості, які залежать від її статусу ідентичності (а саме: «дифузний», «досягнутий», «прийнятий» та «мораторій»).
- *виявлено* закономірні чинники, що сприяють виникненню кризи ідентичності (стать, вік, сімейний стан, наявність дітей, рівень доходу), та впливають на ступінь вираженості цього феномену.
- *проаналізовано* кореляцію між ЕІ та проявом кризи ідентичності; на основі емпіричних даних доведено існування цього взаємозв'язку,

з'ясувавши, що вищий рівень ЕІ особистості асоціюється з більш швидким подоланням проявів кризи ідентичності.

- *виокремлено* структурні елементи ЕІ, які слугують додатковим життєвим ресурсом для особистості у процесі подолання кризи ідентичності.

- *створено* психологічну програму, спрямовану на активізацію потенціалу ЕІ в період переживання кризи ідентичності.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та розширенні наукових уявлень про структуру емоційного інтелекту, його основні компоненти, особливості формування, розвитку й трансформації, а також про специфіку функціонування складових ідентичності та чинники, що зумовлюють виникнення ідентифікаційних криз. Встановлено та проаналізовано взаємозв'язок між рівнем сформованості емоційного інтелекту й проявами кризи ідентичності. Обґрунтовано теоретико-методологічні основи створення програми психологічного супроводу особистості в період кризи ідентичності з урахуванням ролі емоційного інтелекту у процесі адаптації.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розроблення психологічних стратегій і технологій, спрямованих на підтримку особистісного розвитку, підвищення адаптивності та попередження кризових станів. Отримані дані можуть слугувати базою для впровадження профілактичних заходів, що знижують ризик виникнення криз ідентичності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЖИТТЄВОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз проблеми емоційного інтелекту у науковій літературі

Як психологічне явище, емоційний інтелект охоплює здатність особистості до ефективного сприйняття та осмислення емоційної інформації. Це дає змогу використовувати емоції як внутрішній ресурс для долаття складнощів, управління стресом та тривогами, а також для формування важливих соціальних навичок, таких як спілкування, співчуття та конструктивне вирішення конфліктів.

У контексті моделі властивостей, ЕІ розуміється як вміння ефективно управляти емоціями - як особистими, так і чужими [82]. Ця концепція акцентує увагу на взаємозв'язку емоцій та пізнання, що дозволяє усвідомлювати почуття та скеровувати їх для досягнення бажаних результатів.

Історія визначення емоційного інтелекту починається з концепції соціального інтелекту Е.Л. Торндайка у 1920 році. Подальший розвиток ідеї відбувся завдяки Говарду Гарднеру, який у 1983 році інтегрував емоційну складову у свою теорію множинного інтелекту. Однак, саме Дж. Майєр та П. Саловеєм у 90-х роках XX століття ввели термін "емоційний інтелект" у психологічну науку, визначивши його як сукупність когнітивних здібностей, спрямованих на сприйняття, розпізнавання, усвідомлення, розуміння та керування емоціями.

Після виходу книги психолога та журналіста Даніеля Гоулмена [85; 87] концепція емоційного інтелекту набула значного поширення в психологічній спільноті. У той період численні дослідження почали вивчати ЕІ як потужний прогностичний фактор успіху, підкреслюючи його здатність інтегрувати як риси темпераменту, так і особистісні характеристики індивіда.

На основі накопичених знань, Дж. Майєр, П. Саловеем і Д. Карузо запропонували розглядати емоційний інтелект як самостійну якість характеру [90]. Видана книга була написана жвавою мовою та з окресленими напрямками для подальших розробок і, попри деяку розпливчастість опису, стимулювала значний інтерес до цієї ще не стандартизованої концепції [89].

Дослідницький підхід Дж. Майєра та П. Саловейя до емоційного інтелекту ґрунтується на його розумінні як фундаментальної когнітивної властивості [90]. Вони розглядають ЕІ не просто як один з компонентів інтелекту, а як його базову та невід'ємну складову, що підкреслює його критичне значення для загального функціонування психіки. Разом з Д. Карузо та Дж. Сітареніусом [90; 91], ці вчені розробили модель, яка гіпотетично структурує ЕІ навколо чотирьох взаємопов'язаних базових навичок, розташованих ієрархічно:

- 1.сприйняття емоцій,
- 2.контакт із почуттями,
- 3.розуміння емоцій,
- 4.керування емоціями.

Завдяки такій ієрархічній структурі цих навичок, мисленнєві процеси особистості значно оптимізуються. Розуміння емоцій та ефективне керування ними стають більш якісними та безперервно вдосконалюються у міру дорослішання та загального особистісного розвитку індивіда, що підкреслює динамічний характер ЕІ [92].

З розвитком та поширенням концепції емоційного інтелекту її визначення з часом змінювалося, стаючи все більш об'ємним. Наприклад, Даніель Големан [85; 86, 87], який значно сприяв популяризації ЕІ, розглядав його як основу "правильної" соціальної поведінки. При цьому він включав до ЕІ багато складних елементів, які в науковій літературі часто вивчаються окремо. Ще у 1999 році, один з авторів концепції ЕІ, Дж. Майєр, зауважив, що зміст цього поняття постійно розширюється. У той період почали говорити про емоційний інтелект не просто як про певний набір навичок, а як

про комплекс особистісних якостей. До цього комплексу стали відносити такі риси, як:

- 1.емпатія,
- 2.мотивація,
- 3.наполегливість,
- 4.чутливість,
- 5.навички соціального характеру .

Незважаючи на те, що ці ознаки, на думку інших розробників концепції П. Саловея та Д. Карузо можуть легко переплітатися між собою та створювати цілісний образ емоційно інтелектуальної особистості, вони все ж таки залишаються окремими, хоча й взаємопов'язаними, складовими частинами особистості. Це підкреслює багатогранність ЕІ та його важливість для всебічного розвитку людини. Зазначені ознаки містять такі показники та критерії, які не завжди вписуються в початкове визначення "емоцій" або "інтелекту". Вони також виходять за рамки того, що можна було б очікувати або логічно вивести, спираючись виключно на термін "емоційний інтелект" у його вузькому розумінні [87].

У подальшій спільній публікації, Дж. Майєр, П. Саловея та Д. Карузо роз'яснюють ключову особливість своєї концепції емоційного інтелекту. Вони наголошують, що їхнє розуміння ЕІ відрізняється від інших підходів тим, що включає в себе комплексну здатність обробляти емоційну інформацію - як ту, що стосується власних почуттів, так і емоцій інших людей. Ця оброблена інформація потім використовується для покращення процесів мислення та формування більш ефективної поведінки. Таким чином, особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються глибокою обізнаністю щодо емоцій, вмінням їх ефективно використовувати, розуміти їхні причини та наслідки, а також керувати ними. Ці навички є ключовими для підвищення адаптивності людини, дозволяючи їй не тільки успішно регулювати власні емоційні стани та впливати на емоції оточуючих, але й загалом сприяти позитивним результатам [89; 90].

Дослідник Р. Бар-Он у 2000 році запропонував власну, змішану модель емоційного інтелекту, описуючи його як багатогранний феномен. На його думку, ЕІ - це «комплекс некогнітивних навичок і властивостей, які впливають на здатність успішно долати тиск оточуючого середовища та відповідати тим вимогам, які ним висуваються» [82].

Визначення емоційного інтелекту відрізняються: Р. Абрахам прирівнює його до емоційної компетентності, а Дж. Варам, у свою чергу, описує ЕІ як «потенціал, який використовується людиною при керування власними емоціями та емоціями оточуючих» [38].

У 2009 році Т. Бредбері та Дж. Гравес визначили емоційний інтелект як вміння людини усвідомлювати, впорядковувати та регулювати свої емоційні стани.

Р. Бар-Он у 2002 році запропонував поняття «емоційний коефіцієнт» (EQ) для опису соціально-емоційної компетентності. Він стверджував, що емоційний інтелект - це цілісна система емоційних і соціальних навичок, які є взаємозалежними та нероздільними. Ці вміння дозволяють людині краще пізнавати себе та оточуючих, вільно висловлювати свої думки та ефективно справлятися з щоденними викликами, забезпечуючи задоволення своїх потреб. Важливою тезою Бар-Она є те, що розвиток емоційного інтелекту можливий через застосування відповідних програм та вправ.

Р. Бар-Он розробив власну модель емоційного інтелекту, яка складається з п'яти ключових блоків, кожен з яких, своєю чергою, об'єднує низку специфічних компонентів, що разом формують загальну картину ЕІ. До цих основних складових належать:

- 1.пізнання себе (усвідомлення власних емоцій, самовпевненість, самоповага, незалежність),
- 2.навички міжособистісного спілкування (соціальна активність, емпатія, соціальна відповідальність),
- 3.адаптивний потенціал та адаптивна властивість (вирішення реальних проблем у непередбачуваних обставинах),

4.поведінкові реакції спрямовані на керування стресовими ситуаціями та їх подолання (стресостійкість),

5.переважаючий настрій [83].

Таким чином, модель Бар-Она підкреслює комплексний характер емоційного інтелекту, який включає не лише внутрішнє розуміння себе, а й здатність взаємодіяти зі світом, адаптуватися до змін та ефективно керувати своїми емоціями для досягнення загального добробуту.

Даніель Гоулмен у 1998 році охарактеризував емоційний інтелект як властивість, що дозволяє людині глибоко розрізняти та усвідомлювати власні емоції, а також точно зчитувати та розуміти почуття оточуючих. Крім того, ЕІ, за Гоулменом, мотивує до особистісного зростання та сприяє формуванню гармонійних стосунків, заснованих на позитивному емоційному обміні. Він наголошував, що емоційний інтелект є особливим типом інтелекту, який, хоча й відрізняється від традиційного академічного, проте тісно з ним пов'язаний і взаємодоповнює його. За його моделлю, ЕІ включає двадцять п'ять окремих компонентів, що об'єднані у п'ять ключових категорій:

- 1.самосвідомість,
- 2.саморегуляція,
- 3.мотивація,
- 4.емпатія,
- 5.соціальні навички.

У 2001 році К. Петрідес та Е. Фьорнхем запропонували свою модель якостей емоційного інтелекту. Згідно з їхньою концепцією, ЕІ є комбінацією двох основних аспектів: по-перше, це здібності, які людина сама в собі усвідомлює та сприймає (наприклад, "я вважаю, що я добре розумію емоції"); по-друге, це емоційні настрої та риси, пов'язані з емоціями, які є фундаментальними для особистості. Ці якості, що виявляються на базовому, "найнижчому" рівні структури особистості, зазвичай оцінюються за допомогою психологічних опитувальників та спеціальних оціночних шкал

Серед основних рис емоційного інтелекту визначають 15 ключових аспектів: адаптивність, наполегливість, сприйняття емоцій (власних та сторонніх), вираження емоцій, управління емоціями (інших), регулювання емоцій, імпульсивність (низька), відносини, самооцінка, самомотивація, соціальна проінформованість, управління стресом, риса співчуття, риса щастя та риса оптимізму.

У своєму дослідженні 2003 року, науковці К. Петрідес та Е. Фьорнхем представили своє бачення емоційного інтелекту. Вони розглядають його як сукупність певних характеристик та природних схильностей у поведінці людини. Ці риси допомагають людям розпізнавати та глибоко аналізувати інформацію, що стосується емоцій. Цей концепт, за їхніми словами, охоплює такі важливі складові, як здатність до співпереживання (емпатія), рівень самоконтролю (імпульсивність) та цілеспрямованість (наполегливість). Крім того, він включає в себе деякі аспекти соціального інтелекту, тобто вміння розуміти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми [87; 88].

Підсумовуючи теоретичний огляд вивчення теми емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології, можна дійти до таких висновків:

1. На сьогоднішній день відсутній єдиний погляд на сутність цього психологічного явища, а також загальноприйняте визначення терміну "емоційний інтелект". Позиції різних дослідників у цьому питанні збігаються лише частково, і немає чітких методологічних засад, на основі яких можна було б уніфікувати структуру цього поняття. Деякі вчені акцентують увагу на когнітивних здібностях індивіда, інші зосереджуються на його особистісних характеристиках, а частина дослідників прагне поєднати обидва підходи.

2. У межах досліджень емоційного інтелекту виокремлюється кілька провідних концепцій:

- концепція, що описує емоційний інтелект через сукупність емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо;

- теорія, що розглядає емоційний інтелект як набір емоційних компетенцій Д. Голмана;

-напрям, що представляє емоційний інтелект як некогнітивну сукупність властивостей Р. Бар-Она.

3.Підходи до розуміння емоційного інтелекту можна узагальнити наступним чином він може трактуватися:

- як когнітивні здібності, пов'язані з обробкою емоційної інформації;
- як комплекс пізнавальних здібностей та особистісних характеристик;
- як сукупність некогнітивних способів сприйняття навколишньої дійсності.

4.Незважаючи на наявні розбіжності в трактуванні, спільною рисою емоційного інтелекту, що об'єднує всі вищезазначені теорії, є спільна здатність особистості розуміти та регулювати власні емоції, а також розуміти та впливати на емоції інших людей.

1.2. Структурна цінність емоційного інтелекту для життєдіяльності особистості

Обговорення суті та структури людського інтелекту має глибоке коріння, сягаючи часів таких видатних мислителів, як Платон та Аристотель. Платон описував інтелект як "навчальну мелодію" [18], а разом з Аристотелем вони виділяли три головні складові розуму й душі: інтелект, почуття та волю. Саме слово "інтелект" походить від латинських "intellegentia" (розуміти, знати) та "ingenium" (природна схильність, здатність).

Протягом історії та до сьогодення погляди дослідників на природу інтелекту постійно змінювалися. Розгляньмо деякі з ключових теорій.

Чарльз Спірмен запропонував двофакторну теорію інтелекту, використовуючи факторний аналіз [93]. Він припустив, що інтелект складається з двох компонентів:

-загальний інтелект (g-фактор) впливає на всі розумові процеси та інтелектуальний розвиток. Спірмен вважав, що всі результати розумової діяльності позитивно корелюють, підкреслюючи важливість цього фактора. Люди мають більш-менш однаковий рівень g-фактора.

-специфічний фактор (s-фактор) пов'язаний з унікальними навичками, необхідними для конкретних тестів, і ці навички варіюються від тесту до тесту. На відміну від g-фактора, s-фактор у кожної людини є унікальним. Хоча Спірмен та його послідовники надавали перевагу g-фактору, значення s-фактора ними було недооцінене.

Луї Терстон, американський психолог, не погоджувався з ідеєю єдиного загального фактора інтелекту. Він вважав, що інтелект складається з різних, незалежних, але однаково важливих компонентів. Терстон розробив модель, засновану на "первинних розумових здібностях" (ПРОЗ), які проявляються по-різному в різних людей. Для їх дослідження він разом з дружиною Тельмою розробив 56 тестів, які пройшли 240 учнів. В результаті своїх досліджень Терстон виділив 7 основних когнітивних здібностей [69]:

- 1.вербальне сприйняття - здатність розуміти значення слів;
- 2.словесна гнучкість - швидкість сприйняття та обробки усної інформації, наприклад, при створенні рим;
- 3.числові навички та арифметична ємність;
- 4.пам'ять - здатність до сприйняття, запам'ятовування та відтворення інформації;
- 5.швидкість сприйняття - здатність сприймати побачене та розрізняти деталі в об'єктах сприйняття;
- 6.індуктивне міркування - визначення загальних ідей та правил із конкретної інформації;
- 7.просторова візуалізація - здатність подумки візуалізувати та оперувати об'єктами у трьох вимірах [94].

Джой Пол Гілфорд продовжив роботу Терстона, створивши тривимірну модель структури інтелекту ("SI-теорія", 1955). Його модель включає три

виміри: психічні функції, розумовий розвиток та продукти розумової діяльності. Гілфорд описав 120 різних типів інтелекту та 150 можливих комбінацій. Він також розрізняв конвергентні навички (слідування інструкціям, старанність) та дивергентні здібності (здатність генерувати нові ідеї, яка знижується, якщо людина надмірно дотримується інструкцій, що може призводити до низьких результатів у стандартних тестах) [16; 41].

Моделі Кеттелла-Хорна ("Gf-Gc") та "трирівнева модель" Керролла є узгодженими психометричними моделями. Вони виділяють два основні типи загального інтелекту:

- рухомий інтелект (gf) біологічна основа інтелекту, що включає швидкість мислення та якість пам'яті. Зростає в молодості, але з віком починає знижуватися. Визначає швидкість сприйняття проблеми та пошуку її вирішення на основі короткочасових спогадів,

- кристалізований інтелект (gc) базується на набутих знаннях, навичках та індивідуальному досвіді. Формується в результаті навчання, читання та відображається у словниковому запасі та знаннях. Цей показник може зростати протягом усього життя, доки людина має можливість навчатися [91; 26].

У 1980-х роках Роберт Штернберг запропонував триархічну (трикомпонентну) теорію інтелекту, щоб розширити традиційне розуміння. Він зауважив, що стандартні ментальні тести часто не точно прогнозують успіх у реальному житті. Його теорія включає три ключові компоненти:

- аналітичний інтелект допомагає розв'язувати задачі, використовуючи вже набуті вміння,

- творчий дозволяє проаналізувати проблему, а потім, спираючись на цей аналіз, знайти нестандартні способи її вирішення,

- практичний - використовувати обрану стратегію поведінки в реальних ситуаціях.

Теорія Штернберга дає повніше розуміння різних аспектів інтелекту та їхнього впливу на повсякденне життя [2; 3].

Говард Гарднер у 1993 році представив свою теорію множинного інтелекту (MI). Він вважав, що традиційне поняття інтелекту, вимірюване тестами, є обмеженим і не охоплює всіх проявів людського інтелекту. Гарднер стверджував, що існує не один загальний тип інтелекту, а кілька, кожен з яких є частиною незалежної системи мозку. Він виділив вісім видів "інтелекту": лінгвістичний (інтелект слів), логіко-математичний (інтелект чисел та міркувань), просторовий (інтелект образів), фізико-кінестетичний (інтелект тіла) тощо [85].

Згідно з одним із положень теорії Чарльза Дарвіна, люди, незалежно від їхньої расової приналежності, походження, культурних особливостей чи національності, виражають свої емоції в універсальний спосіб, що є невід'ємною частиною нашого спільного еволюційного надбання [13; 22]. Зазвичай емоції визначаються як складні внутрішні відчуття, які спричиняють як психічні, так і фізичні зміни в організмі. Ці зміни впливають на процеси мислення людини, її поведінку та реакції. Емоції відповідають за активізацію почуттів, розумової діяльності та нервової системи, викликаючи при цьому певні фізіологічні прояви, що помітні, наприклад, на обличчі. Саме емоції є визначальним чинником у нашому житті, оскільки вони дозволяють нам сприймати та відповідним чином реагувати на різноманітні події (особливо ті, що стосуються виживання, розвитку та загального благополуччя). Водночас, вони є необхідними для виконання низки важливих функцій. Крім усього іншого, емоції вважаються однією з ключових категорій психічних процесів. До цих фундаментальних категорій також належать мотивація, пізнання та свідомість [64].

Головні теорії щодо емоцій базуються на припущенні, що когнітивні процеси складають їхню основу, а почуття, своєю чергою, формують у людини потужну систему мотивацій. Ця система впливає на такі важливі аспекти, як сприйняття інформації, її пізнання, здатність до порівняння та розвиток творчих здібностей. Природа емоцій є предметом досліджень протягом тривалого часу, однак досі відсутні однозначні висновки у цьому

питанні. До ключових теорій, що описують це явище, належать еволюційна теорія, теорія Джемса-Ланге, теорія Кеннона-Барда, двофакторна теорія Шактера і Зінгера, а також когнітивна теорія.

Численні дослідження свідчать про те, що емоції відіграють ключову роль у багатьох аспектах життя людини. У цих та інших наукових працях підкреслюється, що емоційний інтелект є значно важливішим, ніж рівень виразності IQ. Використання взаємозв'язку, виявленого між емоціями та інтелектом, дозволяє людині краще усвідомлювати власні почуття та емоції оточуючих. Це, своєю чергою, сприяє ефективному управлінню поведінкою у міжособистісних взаєминах та відносинах, а також досягненню успіху в багатьох сферах діяльності [87; 88].

З точки зору концептуалізації емоційних компетенцій та їх вимірювання, дослідження, присвячені вивченню емоційного інтелекту, поділяються на два основні напрямки. Перша модель ЕІ ґрунтується на здібностях, тоді як друга - на рисах особистості. Практичні дослідження підтверджують цю теоретичну основу, оскільки виявлено низький показник кореляції між цими двома підходами.

ЕІ відноситься до набору емоційних навичок, які, як передбачається, повинні забезпечувати реальний успіх людини, доповнюючи загальний інтелект [42]. Деякі дані свідчили про те, що високий показник емоційного інтелекту характеризується кращими соціальними стосунками у дітей, а також покращеною взаємодією та вищим рівнем порозуміння між дорослими, що проявляється у більш доброзичливому ставленні людей один до одного. Високий показник емоційного інтелекту також свідчить про позитивну динаміку становлення та розвитку сімейних та інтимних стосунків, а також впливає на успішність та продуктивність людини у її діяльності. Вплив ЕІ було визначено і у сфері соціальних взаємин, що проявляється як під час роботи, так і під час ділових чи соціальних переговорів, сприяючи покращенню психологічної атмосфери.

Спираючись на тривалі дослідження емоційного інтелекту, вчені розробили дев'ятирівневу модель ЕІ (див. рис.1.1). Ця модель поєднує в собі два ключові параметри: здібності емоційного інтелекту (що включають усвідомлення та управління емоціями) та функції риси ЕІ (настрій та поведінкові тенденції). Крім того, в структурі цієї піраміди використано принципи внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту, запропоновані Говардом Гарднером [50; 54].



Рис. 1.1. Дев'ятирівнева модель емоційного інтелекту [63].

Піраміда складається з 9 послідовних ступенів:

1.емоційні стимули - основа всієї піраміди ЕІ. Наш світ наповнений інформаційними сигналами, які ми класифікуємо для кращого розуміння. Коли відбувається подія, людина отримує сенсорний стимул. Далі процес виглядає так: сенсорний стимул перетворюється на емоційний стимул

(завдяки когнітивним механізмам), потім відбувається визначення емоції, за нею йде емоційна реакція, і нарешті - певна поведінка. Емоційний стимул є першим рівнем моделі EI, оскільки його легко сприймати та ідентифікувати свідомістю [50].

2.розпізнавання емоцій - це вміння правильно інтерпретувати емоційні прояви як власні, так і інших людей за допомогою невербальних сигналів (виразу обличчя, мови тіла, інтонації голосу). Точність цього розпізнавання безпосередньо залежить від того, наскільки добре ми самі вміємо виражати емоції та визнавати їх. Вчені Ельфенбайн та Амбаді підтверджують, що здатність розпізнавати емоції є "достовірно підтвердженим компонентом емоційного інтелекту". Це також надзвичайно важлива частина соціального життя, що сприяє ефективному налагодженню комунікації різного характеру.

3.самосвідомість - це чітке розуміння всіх складових вашої особистості. Сюди входять ваші сильні та слабкі сторони, переконання та погляди, думки та мотиви. Розвиваючи цей рівень EI, можна помітити, як зміна думок призводить до зміни емоцій, а отже, і дій. Деніел Гоулман розглядає самосвідомість як поєднання самооцінки та впевненості в собі. Самосвідомість є ключовою ланкою, без якої складно перейти до наступного рівня піраміди – самоврядування [62].

4.самоврядування - це здатність контролювати власні емоційні реакції, не піддаючись імпульсивності. Ця якість робить нас більш гнучкими та сприйнятливими, розширює варіативність наших дій і підвищує продуктивність прийнятих рішень. Контролювати емоції означає вміти визнавати їхнє існування та свідомо змінювати свою поведінку у відповідь на них [90].

5.соціальна поінформованість - це вміння ідентифікувати почуття інших людей, розуміти їхні потреби та ефективно керувати стосунками. Соціально обізнана людина - це та, яка розуміє власні реакції на різні ситуації, ефективно взаємодіє з іншими людьми, використовуючи співчуття,

розуміння та прийняття. Сюди також відноситься інтелектуальне вміння розрізняти та правильно "маркувати" емоції оточуючих.

6.соціальні навички - це все, що стосується успішної взаємодії між людьми. Сюди належить вміння надихати, впливати, будувати міцні зв'язки, бути каталізатором змін, брати на себе відповідальність, вирішувати конфлікти, ефективно співпрацювати, допомагати, бути цінним командним гравцем та лідером, налаштовуватися на почуття інших, адекватно реагувати на емоції та розробляти стратегії комунікації, що відповідають конкретній ситуації.

7.самоактуалізація (за А. Маслоу) - це реалізація особистого потенціалу, прагнення до постійного розвитку та набуття нового досвіду. Це той рівень піраміди, коли попередні шість етапів вже пройдені, і людина відчуває непереборне бажання щось робити, пропонувати світові та отримувати відповідь. Перебуваючи на етапі самоактуалізації, людина може відчувати спорідненість з іншими людьми, розуміє природу та універсальність емоцій, що допомагає у спілкуванні з представниками будь-яких народів світу [49].

8.трансцендентність - це стан, коли людина повністю реалізована і відчуває в собі силу допомагати досягти цього ж іншим людям. Рівень трансцендентності передбачає всеосяжний рівень свідомості, пов'язаний із глибоким почуттям добробуту, розумінням світу, почуттям власної значущості. Платон говорив про таке самоперевершення як про досвід мудрості, що приходить в інтеграції з незворотними процесами життя - старінням та смертю. У такому випадку висока самооцінка виявлятиметься в інтересі до вивчення світу, бажанні допомагати іншим та прагненні набутти сенсу в духовному житті.

9.емоційна єдність - це найвищий рівень піраміди ЕІ. Саме позитивна динаміка емоційного зростання надає сили рухатися до цієї вершини. Єдність в емоційному плані - це гармонія, відчуття внутрішньої сили змінювати обставини та оточення. Це стійкий стан любові до себе, що проявляється у

різних формах назовні - допомога іншим, турбота про природу, близьких. Це почуття сердечності, життєвої іскри та невіддільності [78].

Формування меж визначається настроєм, що пов'язаний з емоціями та типовими поведінковими реакціями, які проявляються в характерних емоційних станах, а також залежить від інших важливих складових цього конструкту.

Така модель емоційного інтелекту стає корисним інструментом для оцінки ЕІ та аналізу різних аспектів життя. За допомогою цієї ієрархічної структури піраміди стає простіше зрозуміти, як і куди рухатися, щоб досягти емоційної єдності - найвищої мети ЕІ. Піднімаючись сходами піраміди, відбувається розвиток не тільки емоційних навичок, а й поліпшуються розумові здібності, що якісно покращує життя людини.

1.3. Дослідження феноменів «ідентичність» та «криза ідентичності»

У психології концепція ідентичності розглядається як центральне явище, що відображає прагнення людини до приналежності та самовизначення у світі. Це усвідомлення своєї належності до соціальної групи та розуміння свого місця в культурному просторі. Ідентичність є інтегративним процесом, що поєднує внутрішній світ особистості з її зовнішнім проявом.

Історично поняття ідентичності еволюціонувало від філософських роздумів до широкого психологічного дослідження. К. Ясперс розглядав її як суб'єктивне усвідомлення своєї відмінності від інших, тоді як Е. Еріксон значно розширив цю ідею. Він ввів поняття "его-ідентичності" як відчуття незалежності, цілісності та незмінності, що формується в підлітковому віці [57]. Еріксон виділяв індивідуальну та групову ідентичність, підкреслюючи, що вони допомагають людині адаптуватися та організувати свій досвід. За

його теорією, ідентичність — це насамперед внутрішній досвід, на який можуть впливати соціальні чинники, але він не залежить від них повністю.

На відміну від Еріксона, представники психоаналізу, такі як З. Фройд, надавали перевагу терміну "ідентифікація", що наголошує на постійних процесах змін, тоді як ідентичність означає сталість [72]. Сучасні соціальні психологи та соціологи, зокрема Т. Парсонс, К. Кулі та інші, розглядають ідентифікацію як ключовий елемент соціалізації, що дозволяє людині засвоювати соціальні ролі та норми.

Закордонні дослідники, як-от Г. Теджфел та Р. Тернер [38], розглядали ідентичність як основу самокласифікації, що може бути особистісною або соціальною. Особистісна ідентичність визначається унікальними інтелектуальними, моральними та фізичними характеристиками індивіда, тоді як соціальна ідентичність формується на основі належності до різних соціальних груп. Ці дві складові тісно пов'язані, і їх взаємодія визначає поведінку людини.

Сучасні дослідники, зокрема Л.Б. Шнейдер [43], розглядають ідентичність як складну систему, що поєднує ролі, досвід, цінності, мотивації, емоції та інші особистісні конструкти. Вони підкреслюють її подвійну природу — як відображення зовнішніх уявлень, так і внутрішнє самосприйняття.

Одним із найважливіших аспектів ідентичності є її зв'язок зі змістом життя. Сенс життя виступає як психологічний механізм, що формує та підтримує особистісну і соціальну ідентичність. Він є тим внутрішнім ідентифікатором, який дозволяє людині встановлювати тотожність власного "Я" та співвідносити себе з іншими людьми й соціальними групами. Завдяки сенсовим утворенням, які відображають образ бажаного майбутнього, людина може узгоджувати свої дії з віддаленою перспективою, що забезпечує послідовність і цілісність її поведінки. Відсутність особистого сенсу призводить до відчуження та втрати ідентичності.

Деякі вчені зазначають, що сенс життя є центральною "інстанцією" регуляції, яка робить поведінку зв'язною та послідовною, слугуючи джерелом почуття ідентичності та цілісності. Цей зв'язок особливо виражений у підлітковому віці, коли пошук сенсу життя стає основою для розвитку особистості. За В. Франклом, саме в цей період підлітки, стурбовані проблемами ідентичності, найбільш ефективно шукають себе через пошук сенсу [59].

На основі концепції Е. Еріксона, Дж. Марсія розробив чотири стани ідентичності: "поширена ідентичність", "задана ідентичність", "мораторій" та "набута ідентичність". Ці стани визначаються двома ключовими критеріями: прийняттям зобов'язань (наявністю цілей та цінностей) і подоланням кризи (активним пошуком альтернатив).

Сучасні підходи також підкреслюють тісний взаємозв'язок ідентичності та сенсу життя. Дж. Коте, наприклад, запропонував концепцію "капіталу ідентичності", що включає як зовнішні, так і внутрішні ресурси, які дозволяють людині адаптуватися до змін. Одним із ключових внутрішніх ресурсів є "агентність" — почуття відповідальності за свій життєвий шлях, що безпосередньо пов'язане з наявністю сенсу життя.

Ще один сучасний напрямок — вивчення "наративної ідентичності", де ідентичність розглядається як життєва історія. Д. МакАдамс вважає, що людина конструює історію свого життя, щоб надати сенсу біографічним подіям і сформуванню відчуття наступності та цілісності. Сенс життя дозволяє інтегрувати новий досвід в існуючу життєву історію, підтримуючи почуття стабільності [54].

Таким чином, еволюція наукових уявлень показує, що ідентичність і сенс життя, які раніше розглядалися як окремі явища, сьогодні все більше зближуються. Сучасні дослідження включають сенс життя як невід'ємну складову ідентичності, підтверджуючи, що ці два поняття є ключовими для розуміння самовизначення та психологічного благополуччя особистості.

Особливе місце в дослідженні ідентичності займає концепція кризи. На відміну від негативного сприйняття, Е. Еріксон, І.С. Кон та Ж. Марсія розглядали кризу ідентичності як нормативний етап розвитку, що сприяє творчості та продуктивності. Цей процес починається ще в дитинстві, але набуває найбільшої гостроти в підлітковому віці, а потім може повторюватися на різних етапах життя, особливо під час переходу від однієї фази до іншої. У суспільствах із чіткими соціальними ролями криза ідентичності менш виражена, ніж у демократичних.

Для дослідження кризи ідентичності науковці використовують різноманітні методики та критерії. Серед них:

- порушення довіри та емоційні прояви, такі як самотність та тривожність,
- зниження самооцінки та використання соціальних "масок",
- порушення часової перспективи та втрата контролю над життям,
- дезадаптивний симптомокомплекс, що включає зниження мотивації та схильність до хибної ідентифікації.

Деякі дослідники розрізняють нормативну кризу, пов'язану зі зміною життєвих обставин, і кризу ідентичності, що є внутрішнім конфліктом, зумовленим зміною ціннісної системи. Тоді як нормативна криза відносно короткочасна, криза ідентичності може бути тривалішою та дезадаптивною.

Проте, існують і альтернативні підходи, які заперечують кризу ідентичності як таку, розглядаючи її як один із станів — передчасну, мораторій, позитивну, тощо. Для їх діагностики застосовують такі методи, як тест тематичної апперцепції, малюнок неіснуючої тварини, а також опитувальники особистісної тривожності та метод вільних асоціацій. Усе це свідчить про те, що проблема ідентичності продовжує бути актуальною та багатогранною, вимагаючи подальшого вивчення та уніфікації.

1.4. Взаємозв'язок кризи ідентичності та емоційного інтелекту

У сучасному світі, який постійно змінюється і вимагає від людини високого рівня адаптивності для успішного існування, такі трансформації часто призводять до руйнування традиційних форм ідентичності. У цих умовах формування власного "Я" значно ускладнюється через розмиття чітких меж у виконанні обов'язків, суспільних ролей та положення в соціальних групах. Як наслідок, індивід опиняється у кризовому стані, подолання якого вимагає активізації специфічних життєвих ресурсів.

Дослідники, такі як Г. Брейкуел, А. Ватерман, Д. Марсія, Дж. Мід, Дж. Тернер та З. Фрейд, зазвичай відзначають, що криза ідентичності переважно проявляється у підлітковому віці. Проте, Е. Еріксон стверджує, що вона може виникати в будь-якому віці, залежно від стресових факторів, які впливають на особистість, провокуючи та загострюючи цей критичний стан [38].

Існує багато різних підходів до розуміння кризи ідентичності, але часто її розглядають як перехідний стан, що передує появі якісно нової особистості з оновленою системою життєвих цінностей, настанов та пріоритетів. Криза (від грецького «krisis» - рішення, перелом) - це нормативний нестабільний процес, який виникає в момент переходу людини від одного вікового періоду до іншого, супроводжуючись значними змінами в соціальних відносинах, діяльності або бездіяльності та психічними трансформаціями.

Аналіз самого терміну показує, що кризовий стан, по суті, містить небезпеку, але водночас вимагає від людини активних дій для його подолання. Вчені зазначають, що кризовий стан спричинений конкретною проблемою, яку індивід потенційно може уникнути або вирішити за допомогою звичних підходів і за короткий час. Існує також визначення "життєвої кризи" як поворотного пункту на життєвому шляху, що виникає, коли реалізація життєвого задуму стає неможливою. Її причиною може бути певна подія, ситуація або наявність внутрішніх особистісних суперечностей .

У сучасних наукових дослідженнях криза ідентичності трактується як зіткнення двох реальностей: внутрішнього психічного світу індивіда та його світоглядної системи, з одного боку, і тієї частини об'єктивної дійсності, яка суперечить попередньому досвіду, з іншого. У період кризи людина виконує фундаментальну внутрішню роботу, визначаючи, ким вона була, ким хотіла бути і ким прагне стати; що вона має, що мала і що бажає мати. Вона проводить переоцінку життєвих цінностей, усвідомлюючи, що було недооцінено, а що, навпаки, переоцінено.

Деякі вчені розглядають період кризи ідентичності не як негативне явище, а як етап становлення та трансформації особистості. Вони вважають, що криза призводить до позитивних змін завдяки досягненню індивідом нового рівня розвитку [17; 20].

Розглядаючи кризу ідентичності як трансформаційний процес, що веде до формування зрілої ідентичності, Ерік Еріксон виокремив вісім ключових криз, з якими індивід стикається на своєму шляху до самопізнання. Зріла ідентичність характеризується значною активністю та незалежністю в процесі подолання труднощів чи кризових станів, що спирається на чітко сформовані цінності, переконання та прийняті зобов'язання.

У процесі формування зрілої ідентичності людина не лише послідовно долає перешкоди, а й всебічно розвивається, причому особливого значення набуває розвиток її емоційного інтелекту. Сучасні психологічні дослідження емоційного інтелекту свідчать про його вагомий вплив на різноманітні аспекти життєдіяльності особистості, включаючи міжособистісну комунікативну компетентність, емоційну зрілість, емоційну культуру та креативність.

Експерти підкреслюють, що вдосконалення емоційного інтелекту не тільки дає змогу людині краще керувати власною поведінкою та емоційними реакціями, але й сприяє формуванню комунікативних навичок. Це, своєю чергою, є запорукою успішної соціалізації індивіда, його здатності знаходити

своє місце в суспільстві та формувати соціальну складову власної "Я-концепції".

Дослідники розглядають емоційний інтелект як вагомий компонент особистісного потенціалу, наголошуючи, що його розвиток є ключем до успішного подолання труднощів у спілкуванні та адаптації в соціальному середовищі. Їхні роботи вказують на те, що вдосконалення емоційного інтелекту стимулює людину до активних дій, оскільки покращує її світосприйняття, розуміння інших та вміння ефективно взаємодіяти з ними, зберігаючи при цьому високий рівень контролю над власними емоційними проявами.

На жаль, наразі прямих досліджень, які б вивчали взаємозв'язок між емоційним інтелектом та кризою ідентичності, не проводилося. Тому ми можемо говорити про потенційний зв'язок між цими психологічними явищами лише в контексті "особистісного потенціалу". Навіть у дефініціях цього поняття ми виявляємо компоненти, що стосуються як емоційного інтелекту, так і ознак кризи ідентичності.

Саме через призму концепції "ресурсного потенціалу особистості" простежується взаємозалежність між розвитком емоційного інтелекту та успішним подоланням кризових станів ідентичності.

На думку деяких дослідників, потенціал людини охоплює її вроджені можливості, а також сукупність набутих знань, практичних умінь та навичок. Інший дослідник пов'язував потенціал з процесом формування особистості як активного діяча, і визначав його через взаємозв'язки між різними рівнями організації людської істоти. Ще одна позиція стверджує, що особистісний потенціал – це сукупність її поновлюваних внутрішніх ресурсів, які стають видимими у процесі діяльності, спрямованої на досягнення суспільно важливих результатів [43; 50; 89].

Деякі науковці описували особистісний потенціал як цілісне, системне утворення, що включає комплекс стабільних внутрішніх орієнтирів. Вони дозволяють індивіду успішно функціонувати в житті, підтримуючи

внутрішню стабільність шляхом визначення власної ідентичності та здатності зберігати її незмінною попри зміни зовнішнього середовища. За іншими спостереженнями, особистісний потенціал надає людині можливість успішно проявляти себе у формуванні міжособистісних стосунків, що базуються на вмінні розпізнавати та регулювати власні емоції під час взаємодії з оточуючими в суспільстві [43; 50; 89].

Крім того, низка дослідників розглядає особистісний потенціал як показник успішності людини у різноманітних видах діяльності, її здатності долати проблемні ситуації та досягати високих результатів у всіх сферах життя, що сприяє зайняттю значного місця в соціумі. Інші ж вчені тлумачать особистісний потенціал як вміння індивіда адаптуватися, набуваючи нових знань, умінь та поведінкових реакцій у процесі подолання складних або кризових обставин [43; 50; 89]..

Ресурсний потенціал особистості – це сукупність індивідуальних якостей, що володіють унікальною здатністю до цілісного прояву особистості, дозволяючи їй досягати поставлених цілей або успішно долати конкретні складні ситуації. Серед елементів, що формують ресурсний потенціал особистості, виділяють:

- стратегії активного подолання труднощів;
- здатність до особистісної адаптації;
- внутрішню психологічну стійкість, або життестійкість;
- уміння конструювати власне життя та зберігати життестійкість;
- рівень фізичного розвитку;
- спроможність контролювати ситуації, змінювати їх та себе, а також активність, мотивацію долати стрес і когнітивні можливості;
- навички розпізнавання власних емоцій та управління ними;
- потенціал для успішного вирішення проблемних ситуацій;
- прагнення до самоактуалізації.

З викладеного випливає, що індивідуальний емоційний інтелект тісно пов'язаний з процесом подолання кризових станів, що відбувається завдяки мобілізації особистісного ресурсного потенціалу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє узагальнити сучасні наукові уявлення щодо емоційного інтелекту та кризи ідентичності як взаємопов'язаних і надзвичайно важливих феноменів розвитку особистості. Емоційний інтелект постає як складне, багатовимірне утворення, що сформувалося у межах тривалої еволюції психологічної думки та поєднує в собі як когнітивні здібності, так і особистісні характеристики, які забезпечують ефективне функціонування людини в соціальному середовищі.

Історичний аналіз концепту емоційного інтелекту засвідчив, що його витoki сягають ідей соціального інтелекту та теорій множинного інтелекту, які розширили традиційне уявлення про інтелект як виключно логіко-раціональну здібність. Запропоноване Дж. Майєром і П. Саловєєм трактування емоційного інтелекту як сукупності когнітивних здібностей до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій стало фундаментальним для подальших досліджень. Подальша популяризація цього поняття, зокрема у працях Д. Гоулмена, сприяла виходу емоційного інтелекту за межі суто академічних дискусій і його утвердженню як важливого ресурсу життєвої успішності, міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя.

Аналіз існуючих моделей емоційного інтелекту показав, що на сьогодні виокремлюють два провідні підходи: моделі здібностей та моделі змішаного або рисового типу. Попри концептуальні розбіжності, спільним для них є розуміння емоційного інтелекту як здатності людини усвідомлювати власні емоційні стани й емоції інших людей, а також ефективно ними управляти відповідно до вимог ситуації. Такий підхід підкреслює адаптаційну функцію емоційного інтелекту та його значення для формування зрілої, соціально компетентної особистості.

Розгляд емоційного інтелекту у контексті загальної структури інтелектуальної діяльності дозволяє стверджувати, що він займає особливе місце серед інших видів інтелекту. Розвиток уявлень про інтелект — від

двофакторної теорії Ч. Спірмена до ієрархічних і багатовимірних моделей Р. Штернберга та Г. Гарднера — засвідчив необхідність включення емоційної складової до цілісної системи інтелектуальних здібностей. Саме емоційна сфера забезпечує мотиваційну наповненість діяльності, сприяє прийняттю рішень, творчості та ефективній взаємодії з навколишнім середовищем.

Емпіричні дослідження, проаналізовані в межах розділу, переконливо доводять, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно пов'язаний із якістю міжособистісних стосунків, професійною успішністю, стресостійкістю та здатністю до адаптації. У цьому контексті особливої уваги заслуговують ієрархічні моделі розвитку емоційного інтелекту, які демонструють його поступове формування — від базового розпізнавання емоцій до більш складних рівнів саморегуляції, самоусвідомлення та особистісної трансформації. Такий підхід дозволяє розглядати розвиток емоційного інтелекту як безперервний процес, пов'язаний із загальним особистісним зростанням.

Водночас теоретичний аналіз виявив низку дискусійних питань, зокрема відсутність єдиного підходу до структури емоційного інтелекту та універсальних методів його вимірювання. Низька узгодженість між різними діагностичними інструментами вказує на складність цього феномена та необхідність подальших методологічних пошуків. Це підтверджує доцільність використання комплексного підходу до дослідження емоційного інтелекту, що поєднує кількісні та якісні методи.

Поряд з аналізом емоційного інтелекту у розділі було розглянуто теоретичні підходи до розуміння ідентичності та кризи ідентичності. Ідентичність постає як динамічний, інтегративний процес, що поєднує внутрішнє переживання власного «Я» з соціальними ролями, нормами та очікуваннями. У працях провідних дослідників ідентичності підкреслюється її багатовимірний характер та тісний зв'язок із сенсом життя, який виступає внутрішнім регулятором поведінки та джерелом психологічної цілісності.

Криза ідентичності розглядається як нормативний етап розвитку, пов'язаний із переосмисленням цінностей, життєвих цілей і соціальних ролей. Вона виникає в ситуаціях значущих життєвих змін і вимагає активної внутрішньої роботи особистості. Незважаючи на потенційні дезадаптивні прояви, криза ідентичності виконує важливу розвивальну функцію, оскільки створює передумови для формування зрілої, автономної та відповідальної особистості.

Особливої уваги заслуговує встановлений у теоретичних джерелах взаємозв'язок між емоційним інтелектом і кризою ідентичності. Емоційний інтелект розглядається як один із ключових особистісних ресурсів, що забезпечує ефективне подолання кризових станів. Здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та регулювати емоційні реакції сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження, підвищенню усвідомленості та адаптивності поведінки. Таким чином, розвинений емоційний інтелект значно підсилює потенціал особистості у процесі подолання кризи ідентичності.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що емоційний інтелект і криза ідентичності перебувають у складному взаємозв'язку, який має важливе значення для особистісного розвитку. Емоційний інтелект виступає не лише інструментом адаптації, а й ресурсом особистісного зростання, що сприяє формуванню цілісної, зрілої ідентичності. Усвідомлення цих взаємозалежностей створює наукове підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розробки корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності як чинника подолання кризових станів і досягнення психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ

2.1. Обмеження дослідження емоційного інтелекту.

Сьогодні значна кількість наукових праць присвячена дослідженню емоційного інтелекту . Це сприяє не лише накопиченню нових знань у цій царині, але й їхній інтеграції з іншими науковими дисциплінами. Проте, оскільки результати проведених досліджень часто виявляються суперечливими, уніфікована методика для комплексного вивчення емоційного інтелекту досі не розроблена [4].

Існує безліч методів діагностики ЕІ, що використовуються для оцінки його розвитку [6]. Їхня різноманітність залежить від теоретичної концепції, на якій вони базуються. Сучасні дослідницькі інструменти умовно поділяють на дві основні групи: ті, що орієнтовані на вирішення проблем (в рамках моделей здібностей), та ті, що побудовані на самооцінці (у межах змішаних моделей). Важливо зазначити, що навіть при використанні єдиного методологічного підходу діагностичні інструменти та компоненти ЕІ, які вони вимірюють, можуть мати суттєві відмінності.

Як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології розроблено безліч моделей Емоційного Інтелекту. Деякі з них, відомі як моделі здібностей, зосереджуються виключно на когнітивних навичках, наприклад, на здатності розрізняти та ідентифікувати емоції. Інші, так звані змішані моделі, додатково включають особистісні характеристики, такі як емпатія, стресостійкість або впевненість у собі. Незважаючи на розбіжності, кожна модель містить ключові складові ЕІ: здатність розуміти емоції та вміння ними керувати. Відповідно, діагностичні методики, що базуються на цих моделях, вимірюють релевантні компоненти, зокрема: усвідомлення власних

емоцій та емоцій інших, а також здатність сприймати, аналізувати чужі переживання та впливати на них.

Хоча ЕІ досліджується в різних напрямках, єдиного загальноприйнятого підходу чи універсальної послідовності дій для проведення досліджень не існує. Розглянемо найпопулярніші методики, які дозволяють дослідити компоненти ЕІ для формування узагальненого уявлення про це явище.

Більшість вчених надають перевагу проблемним методикам, які вимагають вирішення різноманітних завдань. При застосуванні цього підходу учасникам пропонується виконувати завдання, що дають змогу оцінити їхній емоційний стан, описати, розпізнати, усвідомити власні емоції та продемонструвати навички управління ними. Під час таких завдань респонденти, як правило, обирають один із запропонованих варіантів відповіді, а оцінювання результатів відбувається згідно зі встановленими стандартами [6].

До методів, заснованих на вирішенні проблем, належать декілька відомих інструментів.

-MSCEITV2.0 (Тест Майєра-Селюея-Карузо) — це тест, що складається з 4 основних компонентів:

1.Ідентифікація емоцій - це здатність розпізнавати емоції у виразах обличчя, музиці та інших стимулах.

2.Використання емоцій для мислення, тобто здатність емоцій спрямовувати увагу та покращувати мисленнєві процеси.

3.Розуміння емоцій - це здатність аналізувати складні емоції та розуміти їхні причини.

4.Керування емоціями, здатність регулювати власні та чужі емоції.

-LEAS (Шкала рівнів емоційної свідомості) — ця методика спрямована на вимірювання широкого спектра емоцій, як базових, так і складних. Тест містить 20 сценаріїв з відкритими запитаннями, що не мають заздалегідь визначених відповідей. Учасників просять описати, що вони самі відчували б

у конкретній ситуації та що відчувала б інша людина, яка перебуває поруч. Передбачається, що респонденти можуть розрізняти до шести рівнів емоційної свідомості.

-*EARS (Шкала дослідження емоційної точності)* — ця методика оцінює здатність розпізнавати емоції в контексті міжособистісної взаємодії. Тест містить вісім сценаріїв, кожен з яких включає три історії з дванадцятьма можливими варіантами розвитку подій. Учаснику необхідно обрати настрій, який, на його думку, найімовірніше відчуває головний герой.

-*TIEFBA (Тест емоційного інтелекту Фонду Ботіна для підлітків)* — цей тест, розроблений іспанськими вченими, існує у двох версіях — для дітей та для підлітків. Він складається з 12 ситуацій, які вимірюють внутрішньоособистісний або міжособистісний емоційний інтелект. У кожній ситуації респондента просять описати емоції, думки та упередження, що переважають, а також визначити найбільш ефективний спосіб керування емоціями. Тест оцінює здатність розуміти власну емоційну сферу, навички керування нею, і завдяки чому зростає ефективність мислення..

Однією з найпоширеніших методик у цій категорії є *тест Майєра-Селоуєя-Карузо*, який лежить в основі численних досліджень, особливо в західній психології. За допомогою цієї методики було виявлено взаємозв'язок емоційного інтелекту зі здатністю сприймати та інтерпретувати голосові інтонації. Цей зв'язок виявився міцнішим, ніж взаємозв'язок зі здатністю розпізнавати емоції за виразом обличчя. Цікаво, що дана залежність спостерігалася у респондентів навіть без прямого завдання оцінювати емоційну інформацію. З огляду на це, дослідники припускають, що чутливість до голосової експресії може бути важливим чинником для формування емоційної компетентності.

Безсумнівною перевагою цих діагностичних інструментів є їхня незалежність від самооцінки респондентів, що дозволяє отримати більш об'єктивну інформацію про рівень Емоційного Інтелекту. Крім того, методики, які вимагають вирішення завдань, фокусуються на вимірюванні

когнітивних здібностей, необхідних для розуміння та регуляції емоцій, і не включають оцінку особистісних рис.

Проте, попри ці переваги, такі методики мають і певні недоліки. Деякі експерти зазначають, що ситуації, представлені в діагностичних завданнях, відрізняються від реальних життєвих умов. Оскільки ці завдання мають інше емоційне та мотиваційне навантаження, таке перенесення може спотворити результати [7]. Тим не менш, багато дослідників вважають, що ці методики менш схильні до впливу феномену соціальної бажаності порівняно з опитувальниками, що сприяє отриманню об'єктивніших даних.

Також варто врахувати, що тести, засновані на вирішенні задач, є доволі трудомісткими. Вони вимагають значних часових витрат на проведення та обробку, а їхній аналіз є складнішим, ніж у випадку з опитувальниками. Це створює труднощі для їхнього практичного використання, особливо при необхідності одночасної діагностики великих груп, наприклад, у соціальній чи шкільній психології. Додатковою проблемою є обмежена кількість доступних адаптованих версій, серед яких в Україні існує лише MSCEIT V2.0.

Методи, що ґрунтуються на самозвіті та самооцінці. Ці підходи включають взаємодію з різноманітними сценаріями, що можуть бути як абстрактними, так і конкретними. Респонденту пропонується висловити згоду або незгоду з висловлюваннями, що описують загальні ситуації (наприклад, «мені легко довіряють»), або ж із більш специфічними твердженнями («я панікую перед розлюченою людиною»). У цьому вони подібні до інших видів тестів. Оцінювання тут відбувається виключно на основі частоти вибору певних відповідей у межах досліджуваної вибірки [6].

Найбільш поширеними методиками цієї групи є:

-*Опитувальник «EQ-I».* Ця методика, розроблена на основі моделі одного з дослідників, надає комплексну оцінку емоційного інтелекту. Вона включає п'ять основних шкал та п'ятнадцять пов'язаних із ними підшкал, які охоплюють: самопізнання (усвідомлення власних емоцій, впевненість,

самоповага, самоактуалізація, незалежність), міжособистісні відносини (емпатія, соціальна відповідальність, взаємини), адаптацію (вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість), управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності) та загальний настрій (щастя, оптимізм). Опитувальник містить 133 твердження, кожне з яких респондент оцінює за шкалою від «Дуже рідко або ніколи» до «Дуже часто або завжди». Існує також дитяча версія, що налічує 51 твердження.

-*Опитувальник «EQ»*. Цей інструмент призначений для виявлення здатності особистості розуміти та керувати своїми емоційними проявами на основі прийнятих рішень. Він складається з 30 тверджень, згрупованих у п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших. Кожне твердження оцінюється за шкалою від «-3» до «+3».

-*Опитувальник SSRI*. Ця методика розроблена для вимірювання чотирьох «гілок» емоційного інтелекту, що були визначені в рамках однієї з відомих моделей. Опитувальник містить 33 твердження, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою від «абсолютно не про мене» до «це точно я».

-*Опитувальник WLEIS*. Розроблений на основі тієї ж моделі емоційного інтелекту, він складається з 16 запитань і призначений для оцінки здатності особистості розрізняти власні емоції та керувати ними. Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою, від «абсолютно не погоджуюсь» до «абсолютно погоджуюсь».

-*Опитувальник емоційного інтелекту Trait (TEIQue)*. Він містить 153 твердження, з якими респондент погоджується або не погоджується за 7-бальною шкалою. Цей інструмент описує чотири фактори: емоційне благополуччя, самоконтроль, емоційність і комунікабельність. У скороченій версії опитувальника лише 30 тверджень, але він досліджує ті самі фактори.

-*Опитувальник «EmIn»*. Ця методика була розроблена у 2006 році на основі моделі емоційного інтелекту. Вона вимірює чотири ключові

компоненти: емпатію, самоконтроль, розуміння емоцій та керування ними. Опитувальник складається з 41 запитання, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «завжди».

У міжнародних дослідженнях методики, що базуються на самозвіті, часто використовують у комплексі з інструментами, орієнтованими на вирішення задач. Як приклад, можна навести вивчення кореляції між Емоційним інтелектом та психопатичними рисами, де застосовувалися тести MSCEIT, TMMS, SSRI та WLEIS. Це дослідження показало, що взаємозв'язок між ЕІ та проявами психопатії (зокрема, з фактором «спосіб життя» зі шкали PCL-R) був значно вищим при використанні методик, заснованих на вирішенні завдань. Натомість, із застосуванням опитувальників самозвіту, суттєвого зв'язку виявлено не було, а отримані дані виявилися досить суперечливими [64].

Очевидною перевагою цих методів є простота їхнього застосування, можливість діагностувати велику кількість учасників і легкість обробки результатів. Однак, серед їхніх ключових недоліків — залежність від самосприйняття, що значно підвищує ризик викривлення даних через ефект соціальної бажаності. Іншим мінусом є те, що, оскільки результати базуються виключно на самозвіті, досліджується лише певний набір особистісних якостей, а не реальні здібності індивіда. Також можливий недолік полягає в неправильному тлумаченні респондентами запитань, особливо якщо вони є складними. Досить часто результати, отримані цими методами, є протилежними та не узгоджуються, оскільки вони ґрунтуються на суб'єктивному сприйнятті, яке не завжди відповідає фактичним задаткам особистості.

Наприклад, в одному дослідженні була зафіксована значна різниця в показниках ЕІ між дівчатами та хлопцями-підлітками, причому у хлопців показник був нижчим. Водночас, згідно з результатами іншої наукової роботи, ЕІ краще розвинений у жінок, але серед дітей та підлітків гендерних

відмінностей не виявлено. У той же час, інші науковці зазначають, що між рівнем розвитку ЕІ чоловіків та жінок взагалі відсутня різниця [59].

Проективні методи. Варто зазначити, що значна кількість авторів дійшли до єдиного висновку - методи діагностики емоційного інтелекту, що базуються на самозвіті, та методи, що ґрунтуються на вирішенні завдань, демонструють низький рівень кореляції між собою. На думку деяких дослідників, ці два типи методик, опитувальники та проблемні завдання, вивчають абсолютно різні конструкти і, відповідно, охоплюють різні аспекти емоційного інтелекту [70].

Цю суперечність досліджував М. Фьорі, який у 2009 році висунув гіпотезу, що для вивчення емоційного інтелекту доцільно використовувати проективні методи діагностики [65]. Він вважав, що такий інструментарій дозволить у дослідженнях звертатися до підсвідомих, автоматичних процесів, що лежать в основі емоційного інтелекту. Це, своєю чергою, допоможе уникнути свідомого контролю з боку респондентів та ефекту соціальної бажаності. На сьогоднішній день таких методів дослідження небагато, що, ймовірно, пов'язано зі значними складнощами в розробці ефективної системи інтерпретації отриманих даних.

Серед розроблених проективних методик та їхніх авторів, варто виокремити працю одного з науковців з Університету Хоа Сен, що в Хошиміні. У 2008 році він представив декілька проективних методик, призначених для дітей дошкільного віку, які дозволяють визначити рівень розвитку їхнього емоційного інтелекту як високий, середній або низький.

Незважаючи на всі існуючі розбіжності, між різними методиками вимірювання емоційного інтелекту є й спільні характеристики, такі як здатність сприймати та аналізувати власні емоції й почуття інших людей, а також уміння ними керувати. Це дозволяє визначити певні принципи, які можуть бути використані при розробці нових діагностичних інструментів для аналізу емоційного інтелекту.

При створенні інструментарію для діагностики емоційного інтелекту варто дотримуватись певних принципів. Перш за все, необхідно чітко визначити структуру емоційного інтелекту, щоб уникнути неоднозначності в теоретичних питаннях. По-друге, слід детально описати механізм роботи кожного компонента, наприклад, здатність розпізнавати міміку або аналізувати інтонацію голосу. І, по-третє, потрібно описати процес вибору варіантів соціальної взаємодії або реакції, що базується на інформації, отриманій завдяки використанню емоційного інтелекту.

Застосування цих рекомендацій, на думку науковців, дасть змогу об'єктивно оцінити ефективність існуючих методик для дослідження емоційного інтелекту.

2.2. Опис методик для реалізації констатувального експерименту

При проведенні даного експериментально дослідження, головною метою, поставленою нами на вирішення було: виявити риси прояву кризи ідентичності; залежність їх від рівня розвитку емоційного інтелекту та на основі отриманих результатів розробити програму психологічної інтервенції для розвитку емоційного інтелекту в період кризи ідентичності.

Для розв'язання визначених завдань нами було використано:

1) комплекс теоретичних методів (аналізу, синтезу та узагальнення) представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

2) емпіричні - психодіагностичні методики:

- Тест Куна Макпартленда «Хто Я?»
- Опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна
- Методика діагностики емоційного інтелекту - МЕІ
- Тест «Готовність до саморозвитку» В.О.Павлов

У дослідженні брали участь студенти (33 особи), що навчаються у СНУ ім. В. Даля на факультеті здоров'я людини. Серед них 32 жінки і 1 чоловік, що до віку респондентів, то 35-45 років – це 62% респондентів, 45-55 років – 38%.

Для проведення дослідження було розроблено основні його етапи, які допомогли у реалізації поставленої мети та завдань.

Зокрема:

1.Обрано експериментальну вибірку у кількості 33 респондентів для оцінки рівня психологічної стійкості;

2.Проаналізовано теоретичний матеріал з досліджуваної проблеми;

3.Планування і розробка процедури дослідження. Дослідження відбувалось у онлайн форматі за допомогою заповнення гугл-форм. Загалом на збір інформації та проходження тестування усіх учасників дослідження пішло 3 дні і жодних труднощів не виникало, адже це було анонімне тестування. Всі учасники радо прийняли участь, адже тема є дуже актуальною.

Для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості було обрано *тест Куна-Макпартленда «Хто Я?»* [48]. Респондентам пропонується впродовж 12 хвилин дати відповідь на 20 питань, при чому кількість відповідей у респондентів може бути різною. Відповіді респонденти мали давати на ті питання, які виникали спонтанно, без визначення чіткої послідовності.

Відтак відповіді слід поділити на 4 групи:

А. Фізичне Я: як об'єкт у часі та просторі (“Я – жінка”, “Я живу в місті”...);

В. Соціальне Я: місце у групі, соціальна роль (“Я – учень”, “Я – старший син”...);

С. Рефлексивне Я: індивідуальний стиль поведінки, особливості характеру (“Я – оптиміст”, “Я люблю співати”...);

Д. Трансцендентальне Я: абстрактна рефлексія незалежно від соціальної ситуації (“Я – суб’єкт історичного процесу”, “Я – носій свідомості”...).

Потім потрібно обрахувати кількість відповідей у кожній групі; провести їх змістовий аналіз. Групи А і Д частіше в меншості, тому аналізують переважно групи В та С. Такі дані допомагають у роботі психолога, передусім індивідуальній.

Опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна [1] - це психодіагностична методика, яка заснована на самозвіті та спрямована на вимірювання емоційного інтелекту індивіда.

Опитувальник містить в собі 46 тверджень, відповідно до яких респондент має виразити рівень своєї відповідності даному твердженню, використовуючи 4 можливих варіанти: «зовсім не погоджуюсь – це не про мене», «швидше не погоджусь ніж погоджусь», «швидше так – про мене, ніж ні» та «абсолютно погоджусь, це про мене».

Ці твердження об’єднуються в п’ять субшкал, які, в свою чергу, об’єднуються вчотири шкали більш загального порядку:

- Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.
- Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.
- Шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.
- Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.
- Субшкала МР (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

- Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.
- Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.
- Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.
- Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Методика діагностики емоційного інтелекту – MEI [84]. Містить 40 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 5-бальною шкалою. Опитувальник описує загальний рівень емоційного інтелекту, вираженість внутрішньо особистісного (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль) і міжособистісного (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей) аспектів емоційного інтелекту.

Тест «Готовність до саморозвитку» В.О.Павлова [63]. Респондентам пропонується 14 тверджень з якими треба погодитися, або ні (відповідь «+» та «-»). Фіксується кількість відповідей, що збігається з «ключем». У такий спосіб респонденти визначають значення власної готовності до самовдосконалення. Отримані значення їм пропонується перенести на графік (по горизонталі – величина ХЗС, по вертикалі – МЗС). За двома координатами респонденти відзначають на графіку точку, в одному з квадратів: А – «можу самовдосконалюватися», але не хочу знати себе. Б – «хочу знати себе» і «не можу змінитися». В – «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися». Г – «хочу знати себе», але «не можу себе змінити».

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Отримані результати обраховувались за допомогою методів математичної статистики. На основі кількісної інформації зроблена якісна обробка результатів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися:

- поглибленим теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження;
- сукупністю методів та методик, адекватних предмету, меті та завданням дослідження;
- репрезентативністю вибірки;
- застосуванням методів математичної статистики.

Узагальнені результати за опитувальником «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати діагностичного дослідження за опитувальником «Хто Я?»

М. Куна, Т. Макпартленда

Шкали	Кількість респондентів з визначеною компонентою	Частка визначеності (%)	Частка невизначеності (%)
А. Фізичне Я	11	19,6%	80,4%
В. Соціальне Я	31	92,8%	7,2%
С. Рефлексивне Я	9	32,5%	67,5%
Д. Трансцендентальне Я	7	46,4%	53,6%

Результати дослідження, проведеного за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?», дали змогу виявити рівень сформованості окремих компонентів ідентичності особистості. Отримані дані засвідчують, що

структура «Я-концепції» включає чотири ключові складові: фізичне, соціальне, рефлексивне та трансцендентальне Я.

Фізичне Я відображає ставлення людини до власного тіла, здоров'я, зовнішності та фізичного благополуччя. Лише 19,6% опитаних продемонстрували визначеність цього компоненту, що свідчить про невисокий рівень усвідомлення значення фізичного аспекту у власній ідентичності. Такий результат може вказувати на недостатню увагу до самопіклування, тілесного комфорту або ж на низьку рефлексію щодо фізичних характеристик як частини образу «Я».

Соціальне Я є найбільш вираженим компонентом ідентичності — 92,8% респондентів чітко усвідомлюють свою належність до соціальних груп, професійних та сімейних ролей, а також свою позицію в суспільстві. Це свідчить про стійке розуміння соціальної ролі та високу інтегрованість у соціальне середовище. Такий показник демонструє сформованість соціальної ідентичності, що є основою стабільності та адаптованості особистості у суспільстві.

Рефлексивне Я, яке охоплює здатність до самоаналізу, усвідомлення власних особистісних якостей, мотивів поведінки та емоційних реакцій, є визначеним у 32,5% респондентів. Це означає, що лише третина досліджуваних схильна до рефлексії та здатна усвідомлювати власну унікальність, тоді як більшість ще не досягла достатнього рівня самопізнання. Водночас саме рефлексивний компонент є важливим чинником подолання криз ідентичності та формування цілісного уявлення про себе.

Трансцендентальне Я характеризує здатність особистості виходити за межі власного досвіду, осмислювати своє життя у контексті духовних, моральних та екзистенційних цінностей. Вираженість цього аспекту спостерігається у 46,4% респондентів, що може свідчити про наявність у значної частини вибірки прагнення до самореалізації, пошуку сенсу життя, а також до гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом. Разом із тим понад

половина учасників демонструє невизначеність цього компоненту, що може бути наслідком нестабільності світоглядних орієнтирів чи невизначеності духовних цінностей.

Отримані результати свідчать, що серед структурних компонентів ідентичності найвищий рівень сформованості демонструє соціальне Я, яке відображає усвідомлення власної ролі в суспільстві, належності до певних груп і здатності ефективно взаємодіяти з іншими. Натомість фізичне та рефлексивне «Я» характеризуються відносно низьким рівнем розвитку, що може свідчити про недостатню увагу до власного тіла, емоційного стану та процесів самопізнання. Трансцендентальне Я виявилось на помірно високому рівні, що відображає прагнення респондентів до духовного зростання, переосмислення цінностей і пошуку внутрішньої гармонії. Загалом можна стверджувати, що процес становлення ідентичності перебуває на етапі активного формування: соціальна складова є відносно стабільною, тоді як особистісна й духовна ще потребують подальшого розвитку для досягнення цілісної «Я-концепції».

Для аналізу особливостей емоційного інтелекту було використано *опитувальник «ЕмІн»*, розроблений Д. В. Люсіним. Ця методика дає змогу оцінити емоційний інтелект за п'ятьма основними субшкалами: «розуміння емоцій інших людей», «управління емоціями інших», «усвідомлення власних емоцій», «управління власними емоціями» та «контроль експресії». Отримані показники дозволяють розмежувати прояви внутрішнього та зовнішнього емоційного інтелекту, що відображає здатність людини як до саморегуляції, так і до ефективної взаємодії з оточенням.

Узагальнені результати за методикою «ЕмІн» (див. табл. 2.2) свідчать, що рівень розвитку емоційного інтелекту серед опитаних є неоднорідним. Зокрема, високий показник міжособистісного (зовнішнього) емоційного інтелекту зафіксовано у 30% респондентів, що вказує на їхню здатність розуміти емоційні стани інших людей і ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Водночас 34,5% опитаних демонструють низький рівень розвитку

цього показника, що може свідчити про труднощі у встановленні контактів, недостатнє розуміння емоцій інших та проблеми в управлінні міжособистісними відносинами.

Таблиця 2.2

Результати діагностичного дослідження емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д.В. Люсіна

Досліджуваний критерій		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Внутрішній емоційний інтелект	Розуміння власних емоцій	34,8%	31,1%	34,1%
	Управління власними емоціями	37,2%	28,9%	33,9%
	Контроль експресії	36,4%	31,2%	32,4%
Загальний показник внутрішнього емоційного інтелекту		36,1%	30,4%	33,5%
Зовнішній емоційний інтелект	Розуміння емоцій інших	30,1%	44,7%	25,2%
	Управління емоціями інших	24,9%	41,2%	33,9%
Загальний показник міжособистісного емоційного інтелекту		27,5%	43,0%	29,6%

Щодо внутрішнього емоційного інтелекту, то найвищі показники виявлено у сфері управління власними емоціями (37,2%), що свідчить про наявність навичок емоційної саморегуляції у частини респондентів. Водночас близько третини (33,5%) мають низький рівень внутрішнього емоційного інтелекту, тобто їм складно розпізнавати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що приблизно третина учасників (34%) характеризується недостатньо розвиненим емоційним інтелектом як у внутрішньому, так і в зовнішньому аспектах. Це може бути причиною труднощів у соціальній взаємодії,

емоційній нестабільності та підвищеного ризику виникнення кризи ідентичності.

Методика діагностики емоційного інтелекту - MEI. На основі результатів, отриманих за методикою MEI, можна зробити комплексний аналіз рівнів розвитку емоційного інтелекту серед досліджуваних респондентів (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати діагностичного дослідження емоційного інтелекту за методикою діагностики емоційного інтелекту – MEI

Аспект	Рівень розвитку		
	високий	середній	низький
Внутрішньоособистісний аспект			
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	32,9%	33,0%	34,1%
Управління своїми почуттями та емоціями	35,8%	31,9%	32,3%
Інтегральний показник внутрішньоособистісного аспекту	68,7%	64,9%	66,4%
Міжособистісний аспект			
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	38,2%	32,4%	29,4%
Управління почуттями та емоціями інших людей	36,4%	33,5%	30,1%
Інтегральний показник міжособистісного аспекту	74,6%	65,9%	59,5%
Загальний рівень емоційного інтелекту	71,65%	65,4%	62,95%

Загальний рівень емоційного інтелекту становить 71,65% у групи з високими показниками, 65,40% - у середнього рівня, та 62,95% - у низького. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають достатньо розвинений емоційний інтелект, що вказує на їхню здатність ефективно усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти

емоційні стани інших людей. Водночас певна частка респондентів демонструє лише часткову сформованість окремих компонентів емоційного інтелекту, що вказує на наявність потенціалу для подальшого розвитку.

Внутрішньоособистісний аспект (інтегральний показник: 68,70% - високий рівень, 64,90% - середній, 66,40% – низький) відображає здатність особистості до усвідомлення та управління власними емоціями. Показники за шкалою «усвідомлення своїх почуттів і емоцій» розподілилися майже рівномірно: 32,9% респондентів мають високий рівень, 33,0% - середній, 34,1% - низький. Це свідчить про значну варіативність емоційної самосвідомості у вибірці. Особи з високими показниками характеризуються глибоким розумінням власних емоцій, здатністю до рефлексії, адекватною самооцінкою, розвиненою інтуїцією та самостереженням. Натомість респонденти з низьким рівнем виявляють труднощі у розумінні власних почуттів, низьку рефлексію, занижену самооцінку та схильність до пасивності в комунікації.

Шкала «управління своїми почуттями та емоціями» показала дещо вищі результати у групи з високим рівнем (35,8%), порівняно із середнім (31,9%) та низьким (32,3%). Це вказує на відносно добре сформовану здатність до саморегуляції. Особи з високими показниками демонструють розвинене самовладання, толерантність, спостережливість і позитивне мислення. Вони здатні використовувати емоції як ресурс для досягнення цілей і підтримання гармонійного психологічного стану. Низький рівень управління емоціями, навпаки, проявляється у імпульсивності, низькому самоконтролі, нетерпимості до інших поглядів і труднощах у підтриманні позитивного емоційного фону.

Міжособистісний аспект виявився більш диференційованим: інтегральні показники становлять 74,6% - високий, 65,9% - середній і 59,5% - низький рівень. Це означає, що значна частина опитаних володіє добре розвиненими навичками розуміння емоцій інших людей і вмінням управляти міжособистісними стосунками. Зокрема, шкала «усвідомлення почуттів і емоцій інших людей» має високий рівень у 38,2% респондентів, що свідчить

про наявність емпатії, здатності до ідентифікації та співпереживання. Такі особи легко розпізнають емоційні сигнали партнерів, виявляють толерантність і здатні створювати позитивну атмосферу у спілкуванні. Водночас близько третини мають лише середні або низькі показники, що вказує на недостатню гнучкість у розумінні емоцій інших людей і потребу в розвитку емпатійних навичок.

За шкалою «управління почуттями та емоціями інших людей» високі показники мають 36,4% опитаних, середні - 33,5%, низькі - 30,1%. Це демонструє наявність у значної частини досліджуваних здатності до конструктивного впливу на емоційний стан партнерів, уміння підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі та запобігати конфліктам. Люди з високим рівнем цього показника відзначаються об'єктивністю, психологічною гнучкістю, здатністю адаптувати стиль взаємодії до ситуації. Ті, хто має нижчі результати, схильні до неадекватного реагування, браку контролю у соціальних ситуаціях і труднощів у налагодженні взаєморозуміння.

Отже, результати діагностики свідчать, що більшість респондентів мають помірно високий або середній рівень розвитку емоційного інтелекту, із певним переважанням міжособистісного аспекту над внутрішньоособистісним. Це може вказувати на те, що у соціальних взаємодіях вони почуваються впевненіше, ніж у сфері саморегуляції. Водночас наявність групи з низьким рівнем емоційного інтелекту підтверджує потребу у цілеспрямованому формуванні навичок емоційної компетентності через тренінги самопізнання, розвиток емпатії, саморефлексії та позитивного мислення.

За результатами методики «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов), отримані дані (див. табл. 2.4) свідчать про те, що більшість респондентів демонструють середній рівень розвитку готовності до саморозвитку, при цьому найбільша частка (52%) належить до групи, яка «хоче розуміти себе, але не прагне змінюватися». Це означає, що такі особи мають виражену пізнавальну мотивацію, цікавляться власною особистістю, прагнуть до

самопізнання, але водночас відчують певні труднощі або опір до практичної реалізації внутрішніх змін. Їм властива рефлексія, схильність аналізувати свої якості, проте недостатньо сформована готовність до активного самовдосконалення.

Таблиця 2.4

Результати діагностичного дослідження за методикою «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов)

Рівні розвитку		Відсотки
Низький	Не хочу знати себе і змінюватися	2%
Середній	Можу самовдосконалюватися, але не хочу досліджувати себе	26%
	Хочу розуміти себе, але не хочу змінюватися	52%
Високий	Прагну досліджувати себе і самовдосконалюватися	20%

Другу за чисельністю групу (26%) становлять респонденти, які «можуть самовдосконалюватися, але не прагнуть досліджувати себе». Це свідчить про наявність у них внутрішнього потенціалу для розвитку, достатнього рівня самоконтролю, вольових якостей та відповідальності. Водночас їм може бракувати глибокої саморефлексії, усвідомлення власних потреб і мотивів. Такі особи здатні діяти ефективно, але переважно за рахунок зовнішніх стимулів, а не внутрішнього усвідомлення.

Високий рівень готовності до саморозвитку показали 20% досліджуваних, які «прагнуть досліджувати себе і самовдосконалюватися». Ця група відзначається гармонійним поєднанням пізнавальної мотивації та практичної активності. Вони характеризуються високою самооцінкою, впевненістю у власних силах, гнучкістю мислення та стійкою орієнтацією на розвиток. Такі особи зазвичай здатні адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, ставити реалістичні цілі й системно працювати над власним вдосконаленням.

Лише 2% респондентів потрапили до групи з низьким рівнем готовності до саморозвитку – тих, хто «не хоче знати себе і не прагне змінюватися». Це може свідчити про емоційну пасивність, низьку самооцінку або відсутність внутрішньої мотивації до зростання.

Отже, загальна тенденція показує, що більшість учасників мають потенціал до особистісного зростання, проте потребують розвитку внутрішньої мотивації, усвідомлення власних потреб та формування стійкої установки на самовдосконалення.

Узагальнюючи результати всіх застосованих методик, можна зробити висновок, що більшість респондентів перебувають на етапі активного формування особистісної ідентичності та розвитку емоційного інтелекту. Найбільш сформованою складовою є соціальне Я, тоді як фізичний і рефлексивний аспекти залишаються недостатньо розвиненими. Рівень емоційного інтелекту переважно середній, із певним переважанням міжособистісного над внутрішньоособистісним аспектом. Готовність до саморозвитку також переважно середня: респонденти прагнуть пізнати себе, але не завжди готові до активних змін. Отримані результати вказують на потребу у розвитку самопізнання, емоційної компетентності та мотивації до самовдосконалення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведений констатувальний експеримент, метою якого було виявлення рис прояву кризи ідентичності, їхньої залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту та подальша розробка програми психологічної інтервенції, охопив вибірку з 33 студентів віком 35–55 років (переважно жінок), що навчаються у СНУ ім. В. Даля. Для досягнення поставлених цілей було використано комплекс психодіагностичних методик: тест Куна-Макпартленда «Хто Я?» для оцінки ідентичності, опитувальники «ЕмІн» Д.В. Люсіна та МЕІ для діагностики емоційного інтелекту, а також тест В.О. Павлова «Готовність до саморозвитку». Узагальнений аналіз результатів засвідчує неоднорідність у структурі ідентичності та варіативність у рівні емоційної компетентності досліджуваної групи, що підтверджує наявність потенційних сфер для психологічної інтервенції.

За результатами тесту Куна-Макпартленда «Хто Я?», який оцінює структурні компоненти ідентичності, було виявлено значний дисбаланс у самосприйнятті респондентів. Соціальне Я виявилось найбільш сформованим компонентом, демонструючи визначеність у 92,8% опитаних. Це свідчить про високу інтегрованість осіб у соціальне середовище, чітке усвідомлення ними своїх соціальних ролей (професійних, сімейних) та їхню адаптованість у суспільстві. Водночас, Фізичне Я (19,6% визначеності) та Рефлексивне Я (32,5% визначеності) показали низькі показники сформованості. Низька вираженість Рефлексивного Я, що відображає здатність до самоаналізу, усвідомлення власних якостей та мотивів, є критичним показником. Це може прямо вказувати на недостатній рівень самопізнання, що є однією з ключових передумов кризи ідентичності, оскільки без глибокої рефлексії особистості важко сформулювати цілісне уявлення про себе. Помірно високий рівень Трансцендентального Я (46,4%) відображає прагнення до пошуку сенсу та духовного зростання, але його невизначеність у понад половини респондентів вказує на нестабільність світоглядних орієнтирів. Загалом,

сформована соціальна ідентичність на тлі нерозвиненого фізичного та рефлексивного «Я» свідчить про те, що ідентичність перебуває на етапі активного формування, де зовнішні соціальні ролі переважають над внутрішнім, особистісним усвідомленням.

Аналіз емоційного інтелекту, проведений за методиками Д.В. Люсіна («ЕмІн») та МЕІ, вказує на переважно середній рівень емоційної компетентності в групі. За методикою «ЕмІн», 34% учасників демонструють низький рівень розвитку ЕІ як у внутрішньому, так і в зовнішньому аспектах. Водночас, міжособистісний (зовнішній) ЕІ виявився дещо більш сформованим (середній рівень 43,0%) порівняно з внутрішнім ЕІ (середній рівень 30,4%). Це підтверджується і методикою МЕІ, де інтегральний показник міжособистісного аспекту (високий рівень 74,6%) переважає внутрішньоособистісний (високий рівень 68,7%). Таке переважання зовнішньої орієнтації свідчить про те, що респонденти загалом краще справляються із соціальною взаємодією, розумінням емоцій інших людей (емпатія) та управлінням міжособистісними стосунками, ніж із глибоким самоусвідомленням та емоційною саморегуляцією. Зокрема, шкали «розуміння своїх почуттів і емоцій» та «управління своїми почуттями та емоціями» за методикою МЕІ мають значну частку низьких показників, що корелює з низьким рівнем Рефлексивного Я. Це вказує на слабкість навичок саморефлексії та внутрішнього контролю, що є критично важливим для подолання кризових станів ідентичності.

Результати тесту «Готовність до саморозвитку» В.О. Павлова підсилюють висновки про недостатню внутрішню активність: найбільша частка (52%) респондентів потрапила до групи, яка «хоче розуміти себе, але не хоче змінюватися». Ця тенденція чітко корелює з низьким Рефлексивним Я та труднощами в управлінні власними емоціями. Особи мають пізнавальну мотивацію, цікавляться самопізнанням, але відчують опір до активної реалізації змін та практичного самовдосконалення. Це свідчить про наявність внутрішнього потенціалу (26% — «можу самовдосконалюватися, але не

прагну досліджувати себе»), але його недостатню реалізацію через слабкість внутрішньої установки та вольових якостей.

Узагальнюючи, констатувальний експеримент виявив, що більшість респондентів перебувають у стані, де стабільність соціальної ідентичності контрастує з недостатньою сформованістю особистісної (рефлексивної та фізичної) ідентичності. Цей внутрішній дисбаланс підтримується помірно-середнім рівнем Емоційного Інтелекту, де зовнішня компетентність (розуміння інших) переважає внутрішню (самоусвідомлення та саморегуляція). Група також демонструє прагнення до самопізнання, але брак готовності до активних змін. Ці результати чітко окреслюють цільові напрямки для психологічної інтервенції: програма повинна бути сфокусована на розвитку Рефлексивного Я, підвищенні внутрішньоособистісного ЕІ (самоусвідомлення, управління власними емоціями) та формуванні стійкої внутрішньої мотивації до активного самовдосконалення, що є необхідним для успішного подолання кризи ідентичності та досягнення цілісної «Я-концепції».

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу

Результати дослідження засвідчили, що більшість респондентів перебувають на етапі активного формування особистісної ідентичності та розвитку емоційного інтелекту. Найбільш вираженим компонентом є соціальне Я, тоді як фізичний і рефлексивний аспекти потребують подальшого розвитку. Встановлено пряму взаємозалежність між рівнем емоційного інтелекту та кризою ідентичності: підвищення емоційної компетентності сприяє її подоланню. На цій основі доцільно розробити програму розвитку емоційного інтелекту, яка може бути реалізована в індивідуальній та груповій формах і спрямована на формування самопізнання, емоційної регуляції та готовності до особистісних змін.

Індивідуальна робота передбачає як безпосереднє обговорення проблеми з клієнтом із застосуванням проблемного, пошукового, творчого й аналітичного підходів, так і самостійне виконання індивідом завдань. Ці завдання включають цілеспрямоване спостереження та аналіз емоцій інших людей, а також докладний аналіз і опис власних почуттів та емоційних реакцій у певних життєвих ситуаціях або протягом визначеного часу.

Групова форма роботи переважно використовує тренінги та індивідуально-групові заняття, спрямовані на навчання учасників аналізувати та розпізнавати емоції оточуючих, а також сприймати, контролювати та ефективно керувати власними емоціями відповідно до мінливих життєвих обставин.

На основі виявлених закономірностей і особливостей розроблено програму психологічної інтервенції, *метою якої є розвиток емоційного інтелекту як ключового ресурсу під час кризи ідентичності*. Ця програма, що

містить низку заходів, завдань і прийомів, може бути адаптована як для індивідуальної роботи (з урахуванням унікальних факторів виникнення кризи), так і для групової роботи (для осіб, об'єднаних спільним кризовим подразником).

Оскільки подолання кризи ідентичності часто є складною процедурою, *головні завдання програми* полягають у:

- діагностиці початкового рівня емоційного інтелекту,
- навчанні індивіда розпізнавати та аналізувати власні й чужі емоції,
- формуванні навичок управління емоціями для їх стримування під час кризових і стресових ситуацій.

Програма спрямована на комплексний розвиток емоційного інтелекту за його основними компонентами, щоб особа могла ефективно використовувати емоційний інтелект як ресурс для подолання кризи ідентичності та супутніх проблем. Додатково програма сприяє розвитку когнітивних функцій, зокрема уваги, пам'яті та загального емоційного сприйняття.

Розвиток емоційного інтелекту на високому рівні значно прискорює та полегшує процес подолання кризи ідентичності, що є ключовою метою психологічного втручання.

Основні напрями вдосконалення емоційного інтелекту структуровані наступним чином:

- внутрішня емоційна компетентність, яка зосереджена на розумінні власних емоцій та ефективному управлінні власними емоціями.
- зовнішня емоційна компетентність, що включає здатність розуміти емоції інших людей і вміння управляти емоціями інших.
- саморегулювання, що передбачає цілеспрямоване використання емоційного інтелекту як інструменту для успішного подолання кризи ідентичності.

Перший визначальний напрямок психокорекційної роботи сфокусований на розвитку внутрішнього емоційного інтелекту, який складається з двох ключових елементів: розпізнавання власних емоцій та уміння ними керувати. На основі цих компонентів формуються базові форми роботи, що лягли в основу першого розділу програми психологічної інтервенції, спрямованої на підвищення емоційного інтелекту під час подолання кризи ідентичності.

В процесі індивідуальних консультацій головне завдання полягає у навчанні клієнта чітко розрізняти, детально аналізувати та ефективно регулювати свої емоції. Досягнення цієї мети забезпечується за рахунок таких умов:

- навчання індивіда вербалізувати та "озвучувати" власні емоції, надаючи детальний опис того, як саме супроводжується гнів, радість, страх або інші почуття.

- для безперервного розвитку емоційного інтелекту рекомендується щоденне ведення "щоденника емоцій". Бажано приділяти цьому 15–20 хвилин на день, фіксуючи емоції, що проявилися у конкретних життєвих ситуаціях.

- щоденна оцінка особистого емоційного стану та встановлення залежності цього стану від зовнішніх чинників, як-от фізична втома, певні події або обставини.

- окрема увага приділяється невербальним проявам емоцій — рухам тіла, жестам та міміці. Аналіз мови жестів, на відміну від емоцій, проводиться поетапно, наприклад, спершу аналізується власна поведінка у стані роздратування, а потім — у момент щастя.

- використання методу "Колесо життя" [19] в консультаційній роботі допомагає індивіду ідентифікувати свої справжні, значимі бажання та потреби, відокремлюючи їх від миттєвих примх. Це сприяє не лише усвідомленню емоцій, а й закладає основи для керування ними.

- застосування "Віпасанської медитації" [19] дозволяє засвоїти техніку контролю дихання, що критично важливо для швидкого аналізу власних емоцій та їх спрямування у найбільш сприятливий вектор.

- метод "Зупини хвилину" [19] фокусує увагу клієнта на конкретній ситуації для спільного аналізу емоційного стану "тут і зараз". Після цього проводиться прогнозування потенційних наслідків неконтрольованого емоційного прояву. Ця вправа стимулює як аналіз, так і формування навичок керування емоціями.

Наступним етапом є залучення індивіда до тренінгів та групових занять, що відкриває шлях до розвитку не лише внутрішнього, а й зовнішнього емоційного інтелекту. Психокорекційний супровід, спрямований на розвиток зовнішнього емоційного інтелекту, організовується у комплексному форматі, що включає індивідуальний супровід та групові тренінгові заняття. Оскільки формування зовнішнього емоційного інтелекту критично залежить від взаємодії та спілкування з іншими людьми, ці форми роботи застосовуються одночасно для забезпечення ефективності.

Індивідуальна робота в цьому напрямку включає такі ключові методики, спрямовані на поглиблення розуміння чужих емоцій та вміння ними керувати:

- ведення "Щоденника емоцій" [19] з виділенням спеціального розділу, присвяченого аналізу емоцій інших людей згідно із завданнями фахівця. Клієнт має досліджувати не лише безпосередні емоційні прояви (наприклад, щастя, горе чи злість), але й супутні невербальні сигнали: тембр голосу, рухи тіла та жести.

- узагальнення спостережень і виокремлення загальних ознак емоцій здійснюється за допомогою вправи "Стоп-кадр" [19]. Ця техніка передбачає, що індивід повинен ідентифікувати на фотографіях, що зображають різні емоції, саме ту, яка є об'єктом опанування, обов'язково озвучуючи критерії, за якими він її розпізнав.

- методика "Поясни причину" [19] вимагає від клієнта не тільки розпізнати емоцію, але й визначити мотивуючий чинник, що спричинив її прояв.

- за методикою "Уяви ситуацію" [19] індивіду необхідно комплексно проаналізувати емоції іншої людини в певному контексті: визначити супровідні жести, міміку, вплив на тембр голосу, а також з'ясувати причину виникнення цих емоцій.

- методика "Як діяти..." [19] спрямована на формування практичних навичок керування емоціями інших шляхом свідомого вираження власних емоцій та врахування очікувань оточуючих.

- прийом "Аналіз ситуації" [19] передбачає, що індивід повинен проаналізувати задану ситуацію, ідентифікуючи емоції інших, а потім обрати власну модель поведінки та прояву емоцій, спрогнозувавши, як його реакція вплине на емоційний стан та поведінку оточуючих.

Групова робота:

- залучення індивіда, який працює над підвищенням рівня емоційного інтелекту до активної роботи в групах, зокрема до тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, розпізнавання емоцій інших;

- проведення групового заняття із елементами методики «стоп кадр», яке цілковито спрямоване на визначення загальних ознак окремих емоцій, активне обговорення сприяє не лише кращому розпізнаванню емоцій інших, а й дозволить аналізувати власні емоції та вчитись керувати ними;

- формування навички керування власними негативними емоціями за рахунок визначення загального алгоритму дій у стресових та складних ситуаціях задля того, щоб зменшити вплив негативних емоцій на власний психічний стан;

- прийом «Як є» [19] спрямований на аналіз емоційного стану учасників тренінгу або групової роботи, виходячи із аналізу емоційного стану конкретного учасника тренінгу, пропонується аналізувати власні

емоції, які виникають в даному аспекті та опис їх, вираження із спробою управляти емоціями інших;

– прийом «Імпровізація» [19] дозволяє залучити учасників тренінгів до роботи в малих групах. Під час роботи за даною методикою групі пропонується рольова гра в конкретній ситуації, яка розглядається, але продовження ситуації учасники групи мають зімпровізувати виходячи із емоційних проявів людей, з якими вони перебувають у взаємодії.

На цьому етапі роботи, коли визначається рівень емоційного інтелекту, також застосовуються діагностичні методики для виявлення кризи ідентичності. Успішне подолання цієї кризи є передбачуваним завершенням усієї психокорекційної програми. Якщо індивід зацікавлений лише у підвищенні свого емоційного інтелекту, його участь у програмі може бути завершена після цього етапу. Однак, якщо кризу ідентичності виявлено, робота переходить до наступної фази, що називається «подолання кризи ідентичності завдяки підвищенню рівня емоційного інтелекту».

Подолання кризи ідентичності можливе лише після встановлення її первинної причини. Наше діагностичне дослідження виявило, що кризу ідентичності провокують і посилюють такі основні фактори: вік, стать, рівень прибутку, досвід батьківства та рівень освіти. Сам процес подолання кризи сприяє емоційному та загальному зростанню індивіда, допомагаючи йому рухатися до визначеної мети. Фактори, що провокують кризу ідентичності, часто спричиняють емоційне виснаження, вигорання і можуть сприяти розвитку депресивних розладів.

Вік є одним із визначальних факторів прояву кризи, яка має різну складність. У дитячому віці криза пов'язана з пізнанням світу та подоланням страхів, що інколи може провокувати розлади. У підлітків криза фокусується на статевому дозріванні, соціальному становленні та самореалізації. Для осіб 20–55 років криза ідентичності є закономірним, періодичним явищем, спричиненим комбінацією віку та додаткових факторів. Для індивідів старше

55 років криза найчастіше зумовлена процесом старіння та нездатністю прийняти фізіологічні зміни.

Незалежно від віку, подолання кризи відбувається значно легше за умови високого рівня емоційного інтелекту. Здатність сприймати та аналізувати власні й чужі емоції дозволяє залучати досвід інших, знаходити підтримку та долати кризу, зберігаючи стабільний психічний стан і уникаючи нервових розладів.

Найчастіше за психокорекційним супроводом звертаються батьки підлітків, індивіди середнього віку (20-50 років) та особи старше 55 років. Психологічний супровід для подолання кризи надається виключно в індивідуальному форматі, оскільки необхідно враховувати не лише віковий критерій, а й специфічні додаткові фактори, що провокують кризу в конкретної особи.

Для осіб, які перетнули межу 55 років, криза супроводжується фізіологічними змінами. Її подолання можливе шляхом підвищення рівня внутрішнього емоційного інтелекту та здатності керувати власними емоціями. Це сприяє адекватному сприйняттю старіння і, як наслідок, призводить до зростання зовнішнього емоційного інтелекту та закономірного подолання кризи ідентичності.

Корекційна робота, незалежно від вікової категорії, використовує спільні прийоми, адаптовані до віку: прийом «від малого до старого» аналізує фізіологію емоцій та їх контроль у різному віці. «Погляд з боку» [19] спонукає індивіда оцінити власну емоційну поведінку очима людей різного віку. Методи «Як діяти...» [19] та «Як є» [19] застосовуються з акцентом на віковий показник, що впливає на прояв кризи та швидкість її подолання залежно від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Наступний етап роботи передбачає *комплексний розвиток як внутрішнього, так і зовнішнього емоційного інтелекту*, хоча старт роботи традиційно починається з внутрішнього аспекту. Найдоцільнішою є комбінація прийомів: ведення щоденника для аналізу власних та чужих

емоцій; використання «Емоції вголос» [19] (що є особливо складним для чоловіків через схильність до стриманості); «Колесо життя» [19] для усвідомлення, як емоційні прояви впливають на сприйняття індивіда оточенням; і «Зупини хвилину» [19] для аналізу власних дій і демонстрації, як брак контролю емоцій міг призвести до фінансових втрат або негативних ситуацій.

Психокорекція кризи ідентичності, викликаной незадоволеністю фінансовим становищем у чоловіків, починається лише після того, як індивід усвідомить значимість і необхідність підвищення емоційного інтелекту. До загальних прийомів додаються спеціалізовані методики, адаптовані до цієї причини:

- «Володар гори» [19]. Ця вправа дозволяє розглянути гіпотетичну ситуацію високого доходу, аналізуючи, чи не спровокує успіх кризи ідентичності з інших причин. Мета — підвести клієнта до усвідомлення, що контроль над емоціями та високий рівень емоційного інтелекту є важливішими за рівень доходу, оскільки без них фінансовий успіх легко втратити.

- «Залежність від золота» [19]. Прийом відображає залежність емоційного стану від фінансів і допомагає подолати цю залежність, відкриваючи шлях до емоційної свободи та подальшого зростання емоційного інтелекту через формування якісних емоційних зв'язків та вміння керувати емоціями.

- вправа «Крок вперед» [19] навчає індивіда прогнозувати фінал ситуації залежно від його емоційної реакції, формуючи навички оцінки та спрямування емоційного прояву в найбільш конструктивне русло.

У середній віковій категорії, незалежно від гендерної ознаки, криза ідентичності може бути спровокована комбінацією факторів, зокрема сімейним станом, наявністю або відсутністю дітей. Розвиток емоційного інтелекту у цьому контексті дозволяє не лише будувати успішні стосунки з партнером/особами протилежної статі та дітьми, а й краще розуміти чужі

емоції, знаходити компромісні рішення та досягати гармонії у стосунках завдяки вмінню керувати власними емоціями.

Для ефективного розвитку емоційного інтелекту та подолання кризи ідентичності, особливо коли першопричиною кризи є стосунки з партнером або дітьми, доцільно інтегрувати індивідуальну роботу з вправами, які передбачають взаємодію в парах. До таких прийомів належать: «Обмін ролями», «Ти мені, я тобі», «Не нашкодь» та «Подаруй емоцію» [19]. Клієнту пропонується застосовувати ці методи у спілкуванні зі своєю дитиною або партнером.

Методика «Обмін ролями» [19] цілеспрямовано розвиває зовнішній емоційний інтелект, дозволяючи індивіду відчувати себе на місці іншого, краще зрозуміти мотиви чужих емоцій та спробувати керувати ними через прояв власних почуттів. При виконанні цієї вправи необхідно встановити чіткі правила: визначити часові рамки обміну ролями, а також встановити «табу» на болючі теми або, навпаки, оголосити «гру без правил». Критично важливо, що навіть у випадку загострення негативних емоцій, гру не можна припиняти до моменту, коли обидва учасники будуть готові до її обговорення.

Прийом «Ти мені, я тобі» [19] фокусується на навчанні індивіда дарувати позитивні емоції через власний позитивний емоційний прояв. Цей метод демонструє ключову роль емоційного інтелекту у побудові гармонійної атмосфери у стосунках (сімейних чи партнерських), підтверджуючи, що подолання кризи ідентичності можливе лише за умови переважання позитивних емоційних проявів.

Методика «Не нашкодь» [19], хоча й орієнтована переважно на взаємодію з дітьми, ефективна і в партнерських стосунках. Вона вимагає оцінки емоційного стану іншого в конкретній ситуації та прояву такої емоції у відповідь, яка емоційно підтримає і не завдасть шкоди партнеру чи дитині. Ця методика спрямована на керування емоціями інших (розвиток

зовнішнього ЕІ), сприяючи налагодженню сімейних стосунків і, як наслідок, подоланню кризи ідентичності.

Прийом «Подаруй емоцію» [19] розвиває внутрішній емоційний інтелект через вміння керувати власними емоціями та усвідомлення впливу свого емоційного стану на оточуючих. Головне завдання індивіда полягає у даруванні позитивних емоцій, навіть якщо особисте бажання це робити відсутнє. Індивід, який веде щоденник для фіксації власних емоцій та емоцій оточуючих, отримує можливість наочно переконатися, як можна трансформувати негативний емоційний стан. Це досягається шляхом свідомого використання проявів позитивних емоцій (таких як усмішка, обійми) та виконання цілеспрямованих дій, що стимулюють виникнення позитивного емоційного настрою.

На основі вищевикладеної інформації автором було розроблена програма тренінгу (див. Додаток А), яка має комплексний характер, поєднуючи елементи розвитку внутрішньої та зовнішньої емоційної компетентності. Реалізація даної програми тренінгу дозволить очікувати значне зростання рівня емоційного інтелекту у респондентів, що є безпосередньою метою інтервенції.

3.2. Результати формувального експерименту і оцінка ефективності реалізованих програмних заходів

Після проведення констатувального експерименту було розроблено і апробовано програму соціально-психологічного тренінгу. Завданнями тренінгу було:

- сприяти розвитку в учасників уміння чітко розпізнавати власні та чужі емоції,
- формувати навички ефективного керування емоційними станами у різних життєвих ситуаціях,

- полегшити та прискорити процес подолання кризи ідентичності, незалежно від її причин (вікових, фінансових, міжособистісних тощо),
- сприяти стабілізації психічного стану та зниженню проявів емоційного вигорання,
- підвищити рівень життєвої задоволеності через розвиток здатності свідомо контролювати емоційні реакції в складних обставинах.

Програма тренінгу складається з 10 занять по 60 хвилин кожне і була апробована на респондентах. Обробка результатів повторного тестування та оцінка ефективності корекційних заходів проводилась за допомогою t-критерію Ст'юдента. При обробці даних використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows.

Після реалізації психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, було здійснено повторне діагностичне обстеження з метою визначення ефективності програми та рівня сформованості навички ефективного керування емоційними станами у різних життєвих ситуаціях.

За результатами *опитувальника «Хто Я?»* М. Куна та Т. Макпартленда було зафіксовано позитивну динаміку у структурі самосвідомості респондентів після проведення психокорекційної програми (див. рис 4.1). Отримані дані свідчать про поступове зростання рівня визначеності у всіх складових компонентів «Я-концепції», що вказує на ефективність застосованих методів розвитку самопізнання, саморефлексії та самоідентифікації.

Зокрема, спостерігається зростання частки визначеності за шкалою Фізичне Я з 19,6% до 28,9%, що свідчить про покращення усвідомлення власного тіла, зовнішності та фізичних можливостей. Найвищі показники стабільно демонструє Соціальне Я (92,8% → 93,3%), що вказує на сформоване розуміння власної соціальної ролі, міжособистісних зв'язків і взаємодії з оточенням.

Підвищення рівня визначеності за шкалою Рефлексивне Я (з 32,5% до 36,4%) засвідчує розвиток здатності до самопостереження, аналізу власних

думок і переживань. А збільшення показників за шкалою Трансцендентальне Я (з 46,4% до 48,3%) відображає зростання інтересу до питань сенсу життя, духовних цінностей і особистісного зростання.

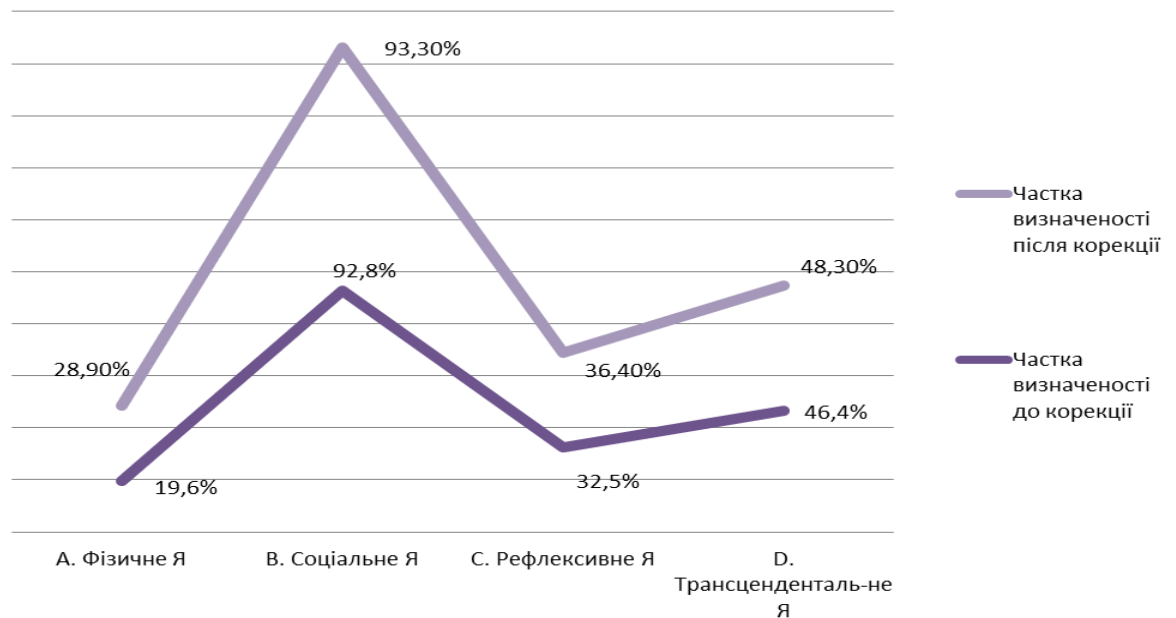


Рис 3.1. Результати діагностичного дослідження за опитувальником «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (частка визначеності до і після корекції)

Зокрема, спостерігається зростання частки визначеності за шкалою Фізичне Я з 19,6% до 28,9%, що свідчить про покращення усвідомлення власного тіла, зовнішності та фізичних можливостей. Найвищі показники стабільно демонструє Соціальне Я (92,8% → 93,3%), що вказує на сформоване розуміння власної соціальної ролі, міжособистісних зв'язків і взаємодії з оточенням.

Підвищення рівня визначеності за шкалою Рефлексивне Я (з 32,5% до 36,4%) засвідчує розвиток здатності до самоспостереження, аналізу власних думок і переживань. А збільшення показників за шкалою Трансцендентальне Я (з 46,4% до 48,3%) відображає зростання інтересу до питань сенсу життя, духовних цінностей і особистісного зростання.

За розрахунками t-критерію Ст'юдента отримали $t_{\text{темп.}} = 3,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим, що підтверджує достовірність отриманих результатів.

За результатами методики «ЕмІн» після впровадження психокорекційної програми загалом спостерігається позитивна тенденція у зростанні частки респондентів із високим і середнім рівнем емоційного інтелекту, а також зменшення кількості осіб із низькими показниками (див. рис 3.2).

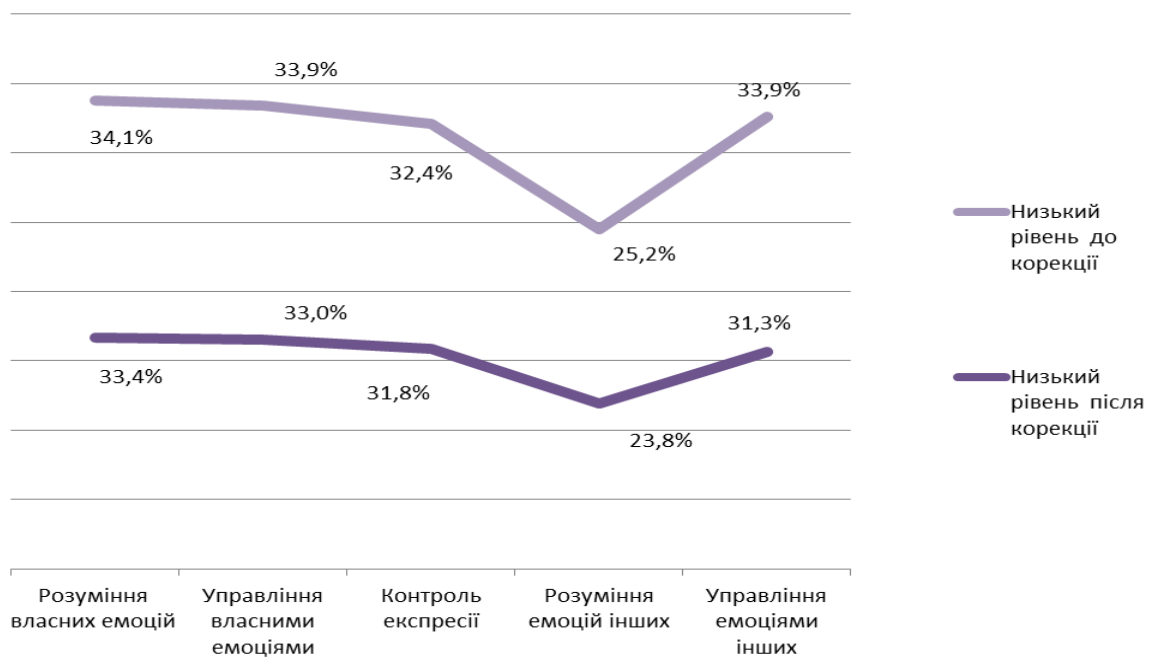


Рис 3.2 Результати діагностичного дослідження емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д.В. Люсіна (досліджувані критерії по низькому рівню до і після корекції)

Аналіз внутрішнього емоційного інтелекту свідчить, що найкраща динаміка зафіксована у сфері розуміння власних емоцій (зростання високого рівня на 0,4%). Хоча приріст є незначним, він відображає тенденцію до глибшого усвідомлення власного емоційного стану. Показники управління власними емоціями і контролю експресії також покращилися (на 0,2% та 0,1% відповідно). Загальний рівень внутрішнього емоційного інтелекту зріс

із 36,1% до 36,7%, що підтверджує стабільний, хоч і помірний, прогрес у розвитку саморегуляції та емоційної усвідомленості.

Щодо зовнішнього емоційного інтелекту, позитивні зміни спостерігаються в умінні розуміти емоції інших (+0,9%) та управляти емоціями інших (+1,0%). Ці результати свідчать про покращення соціальної чутливості, здатності до емпатії та налагодження ефективної міжособистісної взаємодії. Загальний показник міжособистісного емоційного інтелекту підвищився з 27,5% до 28,4%, що вказує на зростання соціальної компетентності учасників тренінгу.

Зниження частки респондентів із низьким рівнем майже за всіма критеріями (до -2,6%) підтверджує ефективність психокорекційної роботи. Вона сприяла розвитку здатності респондентів адекватно сприймати, усвідомлювати та регулювати як власні, так і чужі емоції. Отже, можна зробити висновок, що проведена програма позитивно вплинула на формування емоційної зрілості та підвищення емоційної компетентності майбутніх психологів.

За розрахунками порівняння зв'язаних значень t-критерію Ст'юдента: $t_{\text{темп.}} = 5,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ що підтверджує значимість та ефективність проведеної роботи.

Результати, отримані за *методикою діагностики емоційного інтелекту* - *MEI*, свідчать про позитивну динаміку розвитку як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту серед респондентів після проведення психокорекційної програми. Хоча зміни є помірними, вони демонструють загальну тенденцію до підвищення рівня емоційної компетентності та кращого розуміння власних і чужих емоцій.

У межах внутрішньоособистісного аспекту відзначається незначне зростання частки респондентів із високим рівнем усвідомлення власних почуттів та емоцій (+0,4%) і стабільність у сфері управління власними почуттями (без змін у високому рівні, але підвищення середнього на 1,3%).

Це свідчить про покращення емоційної саморегуляції та здатності до самоаналізу. Загальний інтегральний показник внутрішньоособистісного аспекту зріс із 68,7% до 69,1% (на 0,4%), що підтверджує поступове формування навичок емоційної усвідомленості та стабілізації внутрішнього стану.

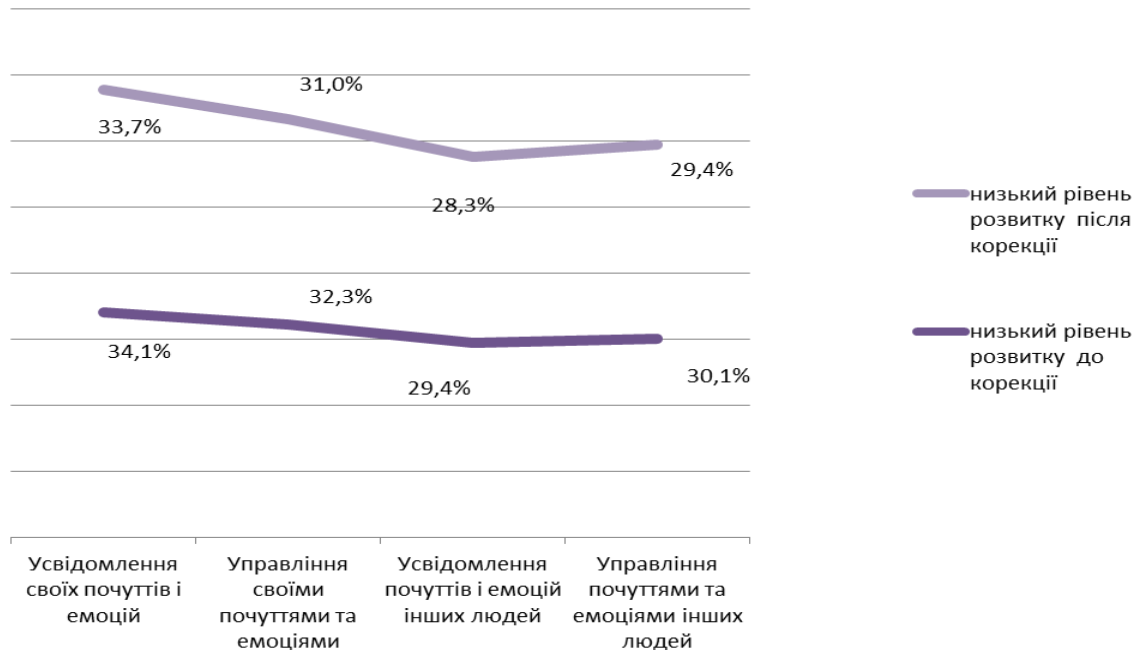


Рис 3.3. Результати діагностичного дослідження емоційного інтелекту за методикою діагностики емоційного інтелекту – МЕІ (досліджувані критерії по низькому рівню до і після корекції).

Щодо міжособистісного аспекту, відмічено покращення показників усвідомлення почуттів і емоцій інших людей (+0,7%) та управління емоціями інших (+1,3%). Це відображає зростання рівня емпатії, соціальної чутливості та комунікативної ефективності учасників. Інтегральний показник міжособистісного аспекту підвищився на 2%, що є найвищим серед усіх критеріїв і свідчить про успішне вдосконалення міжособистісної взаємодії.

Загальний рівень емоційного інтелекту зріс із 71,7% до 72,8% (+1,2%), що підтверджує позитивний вплив психокорекційної програми. Зниження частки низького рівня на 1,8% вказує на ефективність проведеної роботи з розвитку емоційної свідомості, контролю емоцій та покращення навичок

емоційної регуляції. Отже, програма сприяла гармонійному розвитку як інтраперсонального, так і інтерперсонального компонентів емоційного інтелекту респондентів.

За розрахунками порівняння зв'язаних значень t-критерію Ст'юдента : $t_{\text{емп.}} = 4,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ дані результати входять у зону невизначеності дослідження, але такі результати у математично-статистичному аналізі прийнято вважати значимими і вони є достатньо результативними у вибірковій сукупності значень.

Результати дослідження за методикою «Готовність до саморозвитку» В. Павлова демонструють позитивну динаміку змін після впровадження психокорекційної програми (рис 4.4). Загалом спостерігається зниження частки респондентів із низьким рівнем готовності до самопізнання та самовдосконалення з 2,0% до 1,5%, що свідчить про зменшення байдужості до власного розвитку та небажання змінюватися.

Середній рівень готовності представлений двома варіантами: респонденти, які можуть самовдосконалюватися, але не прагнуть досліджувати себе (зниження з 26,0% до 23,0%), та ті, хто хоче розуміти себе, але не готові до активних змін (зменшення з 52,0% до 48,0%). Це зниження показує поступовий перехід частини учасників до більш усвідомленої позиції — бажання не лише розуміти власні якості, але й активно працювати над їх удосконаленням.

Найбільш помітним є зростання показника високого рівня готовності до саморозвитку — з 20,0% до 27,5%. Така позитивна динаміка свідчить про підвищення внутрішньої мотивації студентів до самопізнання, аналізу власних можливостей і прагнення до особистісного зростання.

Отже, після проведення корекційної програми спостерігається загальне підвищення рівня самосвідомості, відповідальності за власний розвиток і прагнення до особистісного вдосконалення. Це підтверджує ефективність застосованих психологічних впливів у стимулюванні внутрішніх ресурсів саморозвитку студентів.

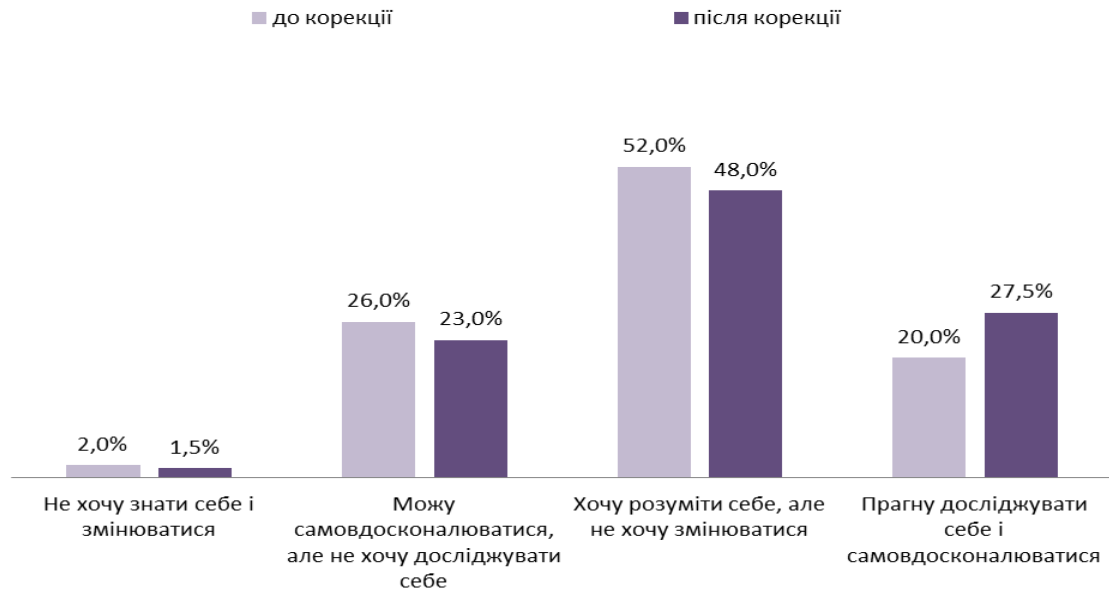


Рис 3.4. Результати діагностичного дослідження за методикою «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов) до і після корекції

За розрахунками порівняння зв'язаних значень t-критерію Ст'юдента: $t_{\text{емп.}} = 3,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ що підтверджує значимість та ефективність проведеної роботи.

Отже, повторний зріз даних після проведеної психокорекційної програми, дозволяє констатувати ефективність проведеної роботи та зміни показників діагностичного інструменту. Висунуті гіпотези ході дослідження підтверджено та математично-статистично завірено, що доводить ефективність психокорекційної роботи, щодо формування навичок внутрішньої та зовнішньої емоційної компетентності як ключового ресурсу для успішного подолання кризи ідентичності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведений формувальний експеримент, що включав розробку та апробацію програми соціально-психологічного тренінгу, підтвердив ефективність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як ключового ресурсу для успішного подолання кризи ідентичності. Програма, що складалася з 10 занять, була спрямована на комплексне вдосконалення внутрішньої та зовнішньої емоційної компетентності, а також на формування саморегуляції та готовності до особистісних змін. Обробка результатів повторного діагностичного обстеження за допомогою t-критерію Ст'юдента засвідчила статистично значущі позитивні зміни у всіх досліджуваних сферах.

Аналіз даних за опитувальником «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда виявив позитивну динаміку у структурі самосвідомості респондентів. Хоча Соціальне Я залишається найбільш визначеним компонентом (незначне зростання з 92,8% до 93,3%), що свідчить про стабільність зовнішньої ідентичності, найважливішим є прогрес у сферах, що потребували корекції. Частка визначеності за шкалою Фізичне Я зросла з 19,6% до 28,9%, вказуючи на покращення усвідомлення власного тіла та фізичного благополуччя. Особливо важливим є підвищення рівня визначеності за шкалою Рефлексивне Я (з 32,5% до 36,4%). Цей приріст демонструє розвиток критично важливої для подолання кризи ідентичності здатності до самопостереження, самоаналізу та усвідомлення власних мотивів і переживань. Зростання показників Трансцендентального Я (з 46,4% до 48,3%) також відображає посилення інтересу до питань сенсу життя та духовних цінностей.

Результати діагностики ЕІ за методиками «ЕмІн» Д.В. Люсіна та МЕІ підтвердили ефективність програми у підвищенні емоційної компетентності. Загалом спостерігається позитивна тенденція: зменшення кількості

респондентів із низьким рівнем ЕІ та зростання частки осіб із високим і середнім рівнем.

За методикою «ЕМІн» загальний рівень внутрішнього ЕІ зріс (із 36,1% до 36,7% високого рівня), що свідчить про помірний, але стабільний прогрес у розвитку саморегуляції та емоційної усвідомленості. Найкраща динаміка у зовнішньому ЕІ відзначена в умінні розуміти емоції інших (+0,9%) та управляти емоціями інших (+1,0%), що вказує на покращення соціальної чутливості та комунікативної ефективності. Загальний показник міжособистісного ЕІ підвищився з 27,5% до 28,4% (високого рівня). Зниження частки респондентів із низьким рівнем майже за всіма критеріями (до -2,6%) підтверджує ефективність корекційної роботи у формуванні емоційної зрілості.

Схожа позитивна динаміка зафіксована і за методикою МЕІ. Інтегральний показник внутрішньоособистісного аспекту зріс із 68,7% до 69,1%, підтверджуючи формування навичок емоційної самосвідомості. Міжособистісний аспект продемонстрував найвищий приріст інтегрального показника (на 2%), що відображає успішне вдосконалення емпатії та комунікативної гнучкості. Загальний рівень ЕІ підвищився з 71,7% до 72,8% (+1,2%), а зниження частки низького рівня на 1,8% вказує на гармонійний розвиток інтра- та інтерперсональних компонентів ЕІ.

Крім того, результати методики «Готовність до саморозвитку» В. Павлова також засвідчили позитивні зміни. Найбільш помітною і значущою є позитивна динаміка високого рівня готовності, який зріс із 20,0% до 27,5%. Це зростання підтверджує, що програма психологічної інтервенції ефективно стимулювала внутрішню мотивацію студентів, трансформуючи їхнє пасивне бажання «розуміти себе» в активне прагнення до самопізнання та самовдосконалення. Зниження частки респондентів із середнім рівнем, які лише хотіли розуміти себе (з 52,0% до 48,0%), також підтверджує цей перехід до більш активної життєвої позиції. змін.

Повторний зріз даних, проведений після завершення психокорекційної програми, дозволяє зробити висновок про її ефективність. Програма успішно сприяла розвитку внутрішньої та зовнішньої емоційної компетентності. Цей розвиток, своєю чергою, став ключовим ресурсом для позитивних змін у структурі ідентичності (зокрема, Рефлексивного Я) та сприяв підвищенню внутрішньої готовності до саморозвитку.

Ці результати доводять, що цілеспрямована робота з емоційним інтелектом є дієвим інструментом для психологічного втручання в ситуації кризи ідентичності, допомагаючи індивіду досягти емоційної зрілості та внутрішньої гармонії. Результати моделювання підтвердили те, що емоційний інтелект може бути ресурсним потенціалом індивіда для подолання кризи ідентичності. Крім того, емоційний інтелект дозволяє людям швидше долати кризу та уникати її в майбутньому, або переживати її без особливих зусиль, оскільки адаптивність зростає паралельно з підвищенням рівня інтелекту.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, засвідчив, що емоційний інтелект є складним, багатовимірним конструктом, що еволюціонував від ідей соціального та множинного інтелекту до сучасних моделей здібностей (Майєр, Саловей) та змішаних моделей (Гоулмен), які об'єднує здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції власних і чужих емоцій. Було підкреслено, що ЕІ виконує важливу адаптаційну функцію, позитивно корелює з життєвою успішністю, стресостійкістю та якістю міжособистісних стосунків, а також посідає особливе місце у структурі інтелектуальної діяльності, забезпечуючи її мотиваційну та емоційну наповненість.

Поряд з цим, теоретичний огляд ідентичності визначив кризу ідентичності як нормативний, але дезадаптивний етап розвитку, що вимагає переосмислення життєвих цілей і цінностей. Ключовим висновком теоретичного розділу стало встановлення прямого взаємозв'язку: розвинений емоційний інтелект розглядається як критично важливий особистісний ресурс, який, через механізми самоусвідомлення та емоційної саморегуляції, сприяє зниженню внутрішнього напруження і підвищенню адаптивності, тим самим значно полегшуючи та прискорюючи процес подолання кризи ідентичності.

2. Для досягнення мети дослідження було відібрано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечили всебічне вивчення досліджуваних змінних. Цей комплекс включав:

- Тест Куна-Макпартленда «Хто Я?» для діагностики структури самосвідомості та виявлення особливостей проявів ідентичності (Фізичне, Соціальне, Рефлексивне та Трансцендентальне Я).

- Опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна та Методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ) для кількісної оцінки рівня розвитку ЕІ, зокрема його внутрішньоособистісного (розуміння власних емоцій та управління

ними) та міжособистісного (розуміння чужих емоцій та управління ними) аспектів.

-Тест «Готовність до саморозвитку» В.О. Павлова для оцінки внутрішньої мотивації та потенціалу до особистісного зростання, що є критично важливим для подолання криз.

Вибір цих методик був адекватним предмету, меті та завданням дослідження, а їхнє спільне застосування дозволило здійснити якісну та кількісну обробку отриманих даних.

3.Експериментально-психологічне вивчення підтвердило, що емоційний інтелект є важливим життєвим ресурсом, безпосередньо пов'язаним з процесами самопізнання та психологічною стійкістю. Первинне діагностичне обстеження виявило, що у частини респондентів спостерігається недостатній рівень сформованості Рефлексивного Я та внутрішнього ЕІ, що робить їх вразливими до кризових проявів ідентичності. Ці результати наочно продемонстрували, що ЕІ виступає фундаментальною складовою, яка сприяє:

- формуванню цілісної «Я-концепції, здатності до аналізу власних почуттів і розуміння мотивів поведінки зміцнює особистісну ідентичність.

- підвищенню якості міжособистісних відносин, покращення соціальної чутливості та емпатійності слугує важливим зовнішнім ресурсом для подолання кризових ситуацій.

Виявлена взаємодія між емоційним інтелектом, ідентичністю та готовністю до саморозвитку стала емпіричним обґрунтуванням для розробки психокорекційної програми.

4.На основі отриманих емпіричних даних була розроблена та апробована програма соціально-психологічного тренінгу з 10 занять, спрямована на комплексний розвиток внутрішньої та зовнішньої емоційної компетентності. Результати формувального експерименту, підтверджені статистично значущими змінами за t-критерієм Ст'юдента у всіх досліджуваних групах, засвідчили високу ефективність програми.

5. Аналіз результатів повторного тестування після проведення корекційних заходів підтвердив високу дієвість розробленої програми. Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Ст'юдента засвідчив статистично значущі позитивні зміни за всіма ключовими показниками:

- Емоційний інтелект. Зафіксовано підвищення рівнів ЕІ, зокрема значне зростання міжособистісного аспекту (підвищення емпатійності та соціальної чутливості).

- Самосвідомість, ідентичність. Спостерігалось зростання частки визначеності у всіх складових «Я-концепції», особливо Рефлексивного Я, що свідчить про зміцнення особистісної ідентичності та поглиблення самопізнання.

- Готовність до саморозвитку. Значно зросла частка респондентів із високим рівнем готовності до самовдосконалення, що є показником активізації внутрішніх ресурсів та підвищення мотивації до особистісного зростання.

Проведене комплексне дослідження, що охоплювало теоретичний аналіз, констатувальний експеримент і формувальний експеримент із впровадженням корекційної програми, дозволило сформулювати цілісне уявлення про феномени емоційного інтелекту та кризи ідентичності, підтвердити їхній взаємозв'язок і довести ефективність цілеспрямованого розвитку ЕІ як ключового ресурсу для подолання кризових станів.

Отже, цілеспрямована робота з розвитку емоційного інтелекту є дієвим та ефективним інструментом для психологічного втручання в ситуаціях кризи ідентичності, забезпечуючи індивіду ключовий ресурс для формування цілісної, зрілої ідентичності та досягнення психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94с
2. Амплєєва О. М. Аналіз дослідження емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. №1(1). С. 11-16.
3. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. №2(66). С. 145-149.
4. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
5. Амплєєва О. М. Особливості тренінгової програми з розвитку та підвищення емоційного інтелекту у студентів–психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 5-9.
6. Амплєєва О.М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності психолога. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка. 2018. № 3. С. 3–9.
7. Бабатіна С. І. Синдром емоційного інтелекту і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2014. № 2. С. 84-92.
8. Бабяк О. Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2021. №1(16), 29–44.
9. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану емоційного інтелекту. *Міждисциплінарні дослідження в науці і освіті*. 2017. № 1. С. 89–95.

10. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2002. С. 20–23.
11. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан–ЛТД», 2015. 110 с. 25. Вайда Т. С. Емоційний інтелект як дисбалансне явища сучасного студентського життя. *Психологія та педагогіка*. 2016. № 2. С. 197–211.
12. Варавічева В. І. Вплив рівня емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі: проблеми і перспективи дослідження. *Матеріали міжнар. наук.–практ. конф.*, м. Київ, 4 жовт. 2021 р. Київ. 2017. С. 133–136.
13. Воропаєва В.Г. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2011. № 46. С. 84–95.
14. Гірченко О. Л. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 11(29). С. 464–474.
15. Гірченко О.Л., Глушков А.В., Смокова Л.С., Шеленкова Н.Л., Вдовіченко О.В. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 11(29) С. 464–474.
16. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat 2018. 512 с. 34. Дерев'янюк С. П. Д 36 Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
17. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально–психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Чернігів. 2009. 192 с.
18. Дерев'янюк С. П. Теоретико методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Херсон, 2015. №. 1. С. 23–26.

19. Жилін М.В. Трансформація емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості в умовах кризи ідентичності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. – Одеський національний університет імені І.І. Мечникова МОН України. – Одеса, 2023.

20. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. № 1–2. С. 57–61.

21. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47–50

22. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. № 16. С. 13–24.

23. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с.

24. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. С. 37–41

25. Зелюк В. Формування емоційного інтелекту в контексті педагогіки А. С. Макаренка. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2012. № 9. С. 84–87.

26. Зубенко А. С. Особистісна ідентичність як філософська проблема і результат світоглядних та соціальних трансформацій. *Науковий вісник*. 2004. № 16. С. 31–36.

27. Іванух В. А. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково–практичної конференції студентів та молодих вчених: матеріали міжнар. Наук.–практ., м. Львів. 2021. С. 24–26.

28. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. Психологічні перспективи. 2017. № 30. С. 50–63.

29. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2014. № 1 (5). С. 90–97.
30. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
31. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 60–72
32. Кас'янова С.Б. Емоційний інтелект як індикатор психічного стану. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 28–32.
33. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 26. С. 278–293.
34. Кононенко О.І. Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості в психології. *Вісник Одеського національного університету*. 2011. №7 (16).
35. Кострікіна Г. В. Формування емоційного інтелекту як складова підвищення кваліфікації державних службовців: кваліфікаційна робота: спец. 281 «Публічне управління та адміністрування». Житомир, 2023. 41 с.
36. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. № 2 (1). С. 85–89.
37. Кузікова С. Б., Щербакова І. М. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наук. праць за ред. С.Б. Кузікової, І.М. Щербакової*. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016. 300 с.
38. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 14. С. 417–426.
39. Кононенко О.І., Бозоян М.А., Царенок Л.Б., Коваленко В.О. Смишлужиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3 (56). С. 122–133.

40. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 9 (39). С. 565–575.
41. Ларін Д. Значення релігії у працях Зігмунда Фрейда в контексті «відкритої психологічної кризи». *Молодий вчений*. 2019. № 9 (61). С. 310–313.).
42. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
43. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. № 13. С. 100–104.
44. Максименко С. Д. Загальне поняття про особистість та її структуру. *Особистість в психологічних дослідженнях : тексти / упоряд. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2005. С. 131–144.*
45. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2018. № 14. С. 348–355.
46. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 20. С. 172–174.
47. Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2009. № 12. С. 122–131.
48. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с
49. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України : Психологія обдарованості*. 2018. № 14. С. 362–369.

50. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С.2–14.
51. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології. Психологія творчості*. 2019. № 25. С. 203–210.
52. Наконечна О. В. Структура емоційного інтелекту соціальних педагогів та соціальних працівників. *Національний університет біоресурсів і природокористування України «Young Scientist»*. 2017. № 6 (46). С.260–263.
53. Науменко О.С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Вісник Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Психологія обдарованості*. 2012. № 8. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 262 с.
54. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
55. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4 (18). С. 95–109.
56. Носенко Е. Л., Четверик–Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Освіта України, 2016. 182 с.
57. Носенко Е. Л., Четверик–Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпро : ДНУ, 2016. 113 с.
58. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано–Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун–т ім. Василя Стефаника», 2013. №18. 213 с.*

59. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно–мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.

60. Піонтовська Д. В. Історичний еккурс основних наукових підходів вивчення феномена «ідентичність» у зарубіжній психології. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. № 41 (86). С. 73–75.

61. Подофей С. О. Емоційний інтелект та особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. № 1 (3). С. 260–265.

62. Поліщук Р. М. Криза ідентичності в умовах глобалізації та посилення інформаційно–комунікативних процесів. Голов. ред. Д. В. Яковлев; відпов. секретар І. В. Шамша; Міністерство освіти і науки України; Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса. 2017. № 19. С. 70.

63. Професійно-педагогічна компетентність викладача вищої школи: збірник діагностичних методик для самопізнання : посібник для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки / уклад. : Л. Бутенко ; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2023. 131 с.

64. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 1(157). С. 162–165.

65. Ракітянська Л. П. Генезис та сучасний зміст концепту «емоційний інтелект». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019. № 66. С. 170–174.

66. Ракітянська Л.. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Вісник Педагогічний процес: теорія і практика (серія: педагогіка)* № 4 (63). 2018. С. 35–40.

67. Рушук Ю. Л. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі у студентів–психологів. *Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. № 5 (11). С. 12–23.

68. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5.

69. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса : Хорс, 1995. 334 с.

70. Середницька І. Я. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності. *Наука і освіта*. 2004. № 6–7. С. 261–264.

71. Смокова Л.С., Коваленко В.С. Методи дослідження кризи ідентичності: досвід закордонних та вітчизняних вчених. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково–практичної конференції*. Львів. 2019. С. 266–269.

72. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. Част. І. 144 с.

73. Ткалич М.Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика». 2023. № 2 (29). С. 70–75

74. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально–мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.

75. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

76. Четверик–Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. *Психолінгвістика у сучасному світі – 2013: матеріали VIII міжнародної наук.–практ. конф., м. Переяслав–Хмельницький, 18–19 жовт. 2013*. С. 73.

77. Четверик–Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. 2013. № 14. С. 163–184.

78. Четверик–Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпро, 2015. 187 с.

79. Шпак М. Емоційний інтелект у контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. № 1. С. 282–288.

80. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2020. №10 (55). С. 125–134.

81. Ярова О. О., Смокова Л. С. Трансформація ідентичності в ситуації кризи і її вплив на психологічні особливості особистості студентів психології. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота», «Педагогічні науки»: матеріали до 79-ї звітної студентської наук. конф. м. Одеса. 24-28 квіт. 2023 р. редкол.: Л. М. Дунаєва, Л.С. Смокова, У.В. Варнава. ОНУ. Одеса, 2023. С. 270-275.

82. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

83. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально–психологічне навчання: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679с.

84. Яцюк Марія Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / Марія Яцюк, – Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. – 105 с.

85. Goleman D. Emotional intelligence. London : Bloomsbury Publishing, 1996. 369 p.

86. Goleman D. Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books, 2006. 384 p.

87. Goleman D. Working with emotional intelligence. London: Bloomsbury Paperbacks, 2000. 394 p.

88. GomezLeal R. et al. The relationship between the three models of emotional intelligence and psychopathy: a systematic review. Frontiers in Psychiatry. 2018. Vol. 9. Article 307, 11

89. Griffith M. S. Workplace bullying: responding with some emotional intelligence. *European Journal of Manpower*. 1999. Vol. 20(1/2). P. 176.
90. Karle K. N. et al. Neurobiological correlates of Emotional Intelligence in voice and face perception networks. *Social and Affective Neuroscience*. 2018. Vol. 13(2). P. 233–244.
91. MacCann C., Roberts R. D. New paradigms for assessing emotional intelligence: Theory and data. *Emotion*. 2008. Vol. 8(4). P. 540–551.
92. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence. *The handbook of affect and social cognition* / ed. by J. P. Forgas. New Jersey, 2000. P. 410–431.
93. Roberts R. D., Zeidner M., Matthews G. Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*. 2001.
94. Salovey P., Sluyter. D. J. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York : Basic Books, 1997. 288 p.

Додаток А

Структура психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту

10 занять по 60 хвилин кожне

I. Діагностика та внутрішня компетентність (розуміння себе)

Тема заняття	Формат	Мета заняття	Опис заняття
1. Вступ та діагностика ЕІ	Індивідуальне	Діагностика початкового рівня ЕІ та виявлення кризи ідентичності. Усвідомлення взаємозв'язку ЕІ та кризи.	Сесія починається із введення в концепцію ЕІ. Проводиться стандартизована діагностика рівня ЕІ та скринінг кризи. Основний час приділяється аналітичній бесіді про ЕІ як провідний інструмент особистісного розвитку, обговоренню ЕІ як життєвого ресурсу
2. Розпізнавання та вербалізація емоцій	Інд./Групове	Навчити клієнта чітко озвучувати, давати назви та детально описувати свої емоції (гнів, радість, страх).	Практична вправа «Емоції вголос», де учасник проговорює свій емоційний стан. Проводиться обговорення фізіологічних проявів емоцій. Впроваджується практика щоденного ведення «Щоденника емоцій».
3. Аналіз власного емоційного стану	Індивідуальне	Навчитися оцінювати емоційний стан і його пряму залежність від внутрішніх (втома) та зовнішніх чинників (події).	Глибокий аналіз записів «Щоденника емоцій» за попередні дні. Щоденна оцінка емоційного стану; Техніки роботи з невербальними проявами (міміка, жести). Практична робота з невербальними проявами (міміка, жести), щоб

			навчитися розпізнавати емоції ще до їх вербалізації.
4.Самоусвідомлення та цінності	Індивідуальне	Ідентифікація справжніх потреб, бажань і особистих цінностей, які впливають на емоційний фон та самовизначення.	Клієнт заповнює та аналізує «Колесо життя», щоб визначити значущі сфери та ступінь задоволеності ними. Проводиться аналітичне обговорення того, як емоції впливають на життєві пріоритети.
5.Контроль та саморегуляція емоцій	Інд./Групове	Формування навичок швидкого аналізу та ефективного керування власними емоціями безпосередньо під час стресу.	Освоєння техніки «Зупини хвилину» для миттєвого переключення та аналізу емоції «тут і зараз». Практика «Віпасанської медитації» (техніка контрольованого дихання) для зниження реактивності.

II. Зовнішня компетентність (розуміння інших та керування взаємодією)

Тема заняття	Формат	Мета заняття	Опис заняття
6.Розпізнавання емоцій інших та невербаліка	Групове	Навчити учасників точно розпізнавати чужі емоції, спираючись на невербальні сигнали (тембр, жести).	Групова вправа «Стоп-кадр» (аналіз фотографій/відео для ідентифікації емоцій). Обговорення невербальної комунікації. Завдання: внесення аналізу чужих емоцій до «Щоденника емоцій».
7.Мотивація та причини чужих емоцій	Групове	Навчитися визначати мотиви та причини, що викликають емоції в інших, враховуючи контекст ситуації та досвід.	Рольові ігри «Поясни причину» та «Уяви ситуацію» для комплексного аналізу причинно-наслідкових зв'язків між подіями та емоційними реакціями інших. Фокус на емпатії.

8.Вплив на емоції інших (через себе)	Групове	Формування навичок керування взаємодією та свідомого впливу на емоційний стан оточуючих через власний прояв.	Вправа «Як діяти...» (моделювання ситуацій, де власна емоція свідомо змінює емоційний фон співрозмовника). Сценарій «Аналіз ситуації» з прогнозуванням впливу своєї поведінки.
--------------------------------------	---------	--	--

III. Спеціалізована інтервенція та закріплення (подолання кризи ідентичності)

Тема заняття	Формат	Мета заняття	Опис заняття
9.Подолання кризи, спричиненої соціальними факторами	Інд./Групове	Адаптація набутих навичок ЕІ до специфічних кризових факторів (фінансова нестабільність, вікові зміни).	Застосування адаптованих прийомів залежно від першопричини кризи: «Володар гори» або «Залежність від золота» (для фінансів); «Від малого до старого» (для вікових особливостей). Загальний прийом: «Крок вперед» (прогнозування фіналу залежно від емоційної реакції).
10.ЕІ у стосунках та фінальне узагальнення	Інд./Парне	Застосування ЕІ для гармонізації стосунків (сім'я/партнер). Фінальне закріплення навичок та оцінка прогресу.	Практичні вправи «Обмін ролями» та «Подаруй емоцію». Обговорення «Не нашкодь» (застосування емпатії у складних ситуаціях). Проведення підсумкової діагностики ЕІ для порівняння результатів.