

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності»

« Peculiarities of emotional intelligence of an individual in conditions of uncertainty»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Макаїд Ольга Василівна

Керівник: к. психол.н., доцент Амплєєва О.М.

Рецензент: д. психол.н., професор Астремська І.В.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 4 від 21.11.2025 р.

Завідувачка кафедри

(підпис)

О.І. Кононенко
(ПІБ)

Захищено на засіданні ЕК

протокол № від 2025 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

О.І. Кононенко
(ПІБ)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	8
1.1. Феномен емоційного інтелекту в психологічній літературі.....	8
1.2. Поняття та особливості періоду невизначеності	16
1.3. Особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	30
2.1. Основні методологічні підходи до дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності	30
2.2. Методичне забезпечення дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності	35
2.3. Змістові та процесуальні аспекти корекційно-відновлюваної програми.....	42
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	48
3.1. Аналіз результатів психологічної діагностики особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності	48
3.2. Якісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження.....	67
3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності	80
Висновки до третього розділу.....	85
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	94
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується зростанням рівня нестабільності, швидких соціальних трансформацій, інформаційних перевантажень, глобальних кризових процесів та військових подій в нашій країні, що спричиняють постійні ситуації невизначеності. Невизначеність впливає на всі сфери людського життя – від міжособистісної комунікації до професійної діяльності й прийняття життєво важливих рішень. У таких умовах особливого значення набувають психологічні ресурси, які забезпечують адаптацію, стійкість та ефективне функціонування особистості. Одним із ключових таких ресурсів є емоційний інтелект, який визначає здатність усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та регулювати власні й чужі емоції.

Актуальність дослідження емоційного інтелекту в умовах невизначеності зумовлена тим, що саме емоційна компетентність дозволяє людині зменшувати негативний вплив стресу, забезпечує гнучкість мислення та поведінки, сприяє конструктивному розв'язанню проблем і підтримує психологічну рівновагу. У періоди нестабільності та кризи, коли традиційні моделі поведінки перестають бути ефективними, саме здатність регулювати емоції визначає рівень життєстійкості, адаптації й ефективності діяльності.

Крім того, ситуації невизначеності часто супроводжуються дезінформацією, емоційним напруженням та зростанням міжособистісних конфліктів. У таких умовах емоційний інтелект виступає інструментом, який забезпечує конструктивну взаємодію, емпатійне спілкування та підтримку соціальної згуртованості. Це набуває особливого значення в умовах війни, економічної турбулентності, змін на ринку праці, нестабільності інформаційного простору, що є характерним і для сучасного українського соціального контексту.

Науковий інтерес до проблеми зумовлений також зростанням кількості досліджень, які доводять, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з меншою вразливістю до стресу, кращими регулятивними стратегіями, більшою психологічною гнучкістю та ресурсністю. Це підтверджує важливість формування та розвитку емоційної компетентності як одного із засобів підвищення адаптивного потенціалу особистості в сучасному невизначеному середовищі.

Таким чином, актуальність теми полягає в необхідності поглибленого вивчення механізмів функціонування емоційного інтелекту в умовах невизначеності, що дозволяє не лише краще зрозуміти психологічні особливості реагування людини на нестабільність, але й розробити ефективні програми психологічної підтримки, тренінги розвитку емоційної компетентності та стратегії підвищення життєстійкості. Дослідження цієї проблематики має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки сприяє формуванню інструментів покращення психоемоційного благополуччя особистості в умовах сучасних викликів.

Аналізуючи проблематику дослідження емоційного інтелекту слід відмитити, що, «витоки проблеми емоційного інтелекту представлені у працях таких науковців, як: Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили: І. М. Андрєєва, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, О.П. Лящ, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак та ін. Спільним є те, що емоційний інтелект розглядається усіма дослідниками як управління емоційною сферою особистості. Питання зв'язку емоційного інтелекту зі здоров'ям людини вивчали такі дослідники: С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. А. Візір, Ф. П. Дін, І.Ю. Елькіна, М. Зейднер, Л. Зісберг, Н. В. Коврига, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Л. Носенко, І. В. Пащенко, Р. Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, А. П. Степнова, В. Ю. Стрельніков, В. Г. Сюсюка, Е. Г. Фернандес-Абаскаль,

А. Г. Четверик-Бурлач та ін. Однак, недостатньо вивчено те, як емоційний інтелект взаємопов'язаний з резильєнтністю особистості» [34, С. 81].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

- Розкрити феномен емоційного інтелекту в психологічній літературі.
- Розглянути особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.
- Обрати методики для проведення діагностики особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.
- Запропонувати корекційно-відновлювану програму та описати результати емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.
- Надати психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження – феномен емоційного інтелекту.

Предметом дослідження є особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та розв'язання визначених завдань було застосовано комплекс дослідницьких методів, серед яких: теоретичні методи (аналіз теоретико-методологічних засад проблематики, класифікація й систематизація наукових публікацій, порівняння й узагальнення результатів попередніх теоретичних та емпіричних досліджень), емпіричні методи (анкетування та інші види опитувань з метою отримання фактичного матеріалу), методи обробки результатів (систематизація й узагальнення якісних і кількісних показників,

отриманих у ході емпіричного етапу роботи, методи описової статистики).

Діагностичний комплекс психологічних методик склали наступні: тест на визначення рівня «Емоційного інтелекту» Н. Холл; опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер); шкала задоволеності життям (SWLS , E.Diener, R. A.Emmons); опитувальник сенсу життя (MLQ).

Організація і база проведення емпіричної роботи.

Експериментальною базою дослідження виступив Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. У дослідженні приймали участь 55 респондентів жіночої та чоловічої статі, віком від 18 до 22 р. Вибірку склали студенти. Дослідження здійснювалося протягом жовтня 2024 р. – травень 2025 р.

Практичне значення роботи полягає у визначенні й науковому обґрунтуванні психологічних чинників, що зумовлюють особливості прояву та функціонування емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Отримані результати мають прикладний характер і можуть бути використані в різних галузях психологічної практики, освіти та соціальної роботи. Розроблені рекомендації можуть застосовуватися практичними психологами під час проведення індивідуальних консультацій, тренінгів, психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, емоційної напруги та формування навичок саморегуляції. Зокрема, вони є корисними для організації роботи зі здобувачами освіти, які стикаються з нестабільністю освітнього середовища, необхідністю адаптації до змін та підвищеним рівнем невизначеності. На основі висновків дослідження можуть бути створені та реалізовані тренінгові програми розвитку емоційної компетентності, стресостійкості та конструктивної міжособистісної взаємодії. Також результати роботи мають значущість для фахівців соціальної сфери, які здійснюють діяльність у кризових умовах, зокрема в роботі з внутрішньо переміщеними особами, сім'ями, що перебувають у ситуації тривалого стресу, та іншими вразливими категоріями

населення. Встановлені особливості емоційного інтелекту можуть бути використані для удосконалення програм кризових інтервенцій, психопрофілактичних заходів та соціально-психологічної підтримки. Напрацьований теоретико-емпіричний матеріал може бути використаний як база для подальших наукових досліджень, спрямованих на поглиблення розуміння ролі емоційного інтелекту в процесах адаптації, прийняття рішень та подолання невизначеності. Також матеріали можуть бути використані для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Психологія емоційного інтелекту», «Кризова психологія», «Екстремальна психологія», «Кризові інтервенції» та ін.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 107 сторінок, основний зміст викладено на 93 сторінках. Робота містить 11 таблиць, 15 рисунків та 2 додатки. Список використаних джерел складає 86 праці українських та зарубіжних авторів, з них 16 – англomовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Феномен емоційного інтелекту в психологічній літературі

Феномен емоційного інтелекту посідає важливе місце в сучасній психологічній науці. Дане поняття охоплює взаємозв'язок емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів функціонування особистості. Сутність емоційного інтелекту відображає здатність індивіда усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та конструктивно використовувати власні емоції та емоції інших людей. У психологічній літературі феномен емоційного інтелекту розглядається як ключовий чинник психологічного благополуччя, успішної соціальної взаємодії та адаптивної поведінки.

«Феномен «емоційний інтелект» зародився у психології як результат наукових пошуків про природу когнітивних і афективних процесів та особливостей їх взаємозв'язку. Тривалий час традиційна психологія розглядала емоційну і когнітивну сфери психіки як два незалежно функціонуючих процеси, між якими відсутній будь-який зв'язок» [4, С. 255] .

«У сучасній психології спостерігається диференціація загального інтелекту на безліч окремих видових форм: практичний інтелект (Р. Стернберг), соціальний інтелект (Е. Торндайк), біологічний, духовний, екзистенційний інтелект (Х. Гарднер), синтезований інтелект (Ф. Дітман-Колі, П. Болтс), адаптивний інтелект (С. Берт, Д. Уотсон), ефективний інтелект (Р. Пеллегріно, М. Політис), професійний інтелект (М. Смульсон), емоційний інтелект (Дж. Мейер, П. Селовей)» [35, С. 326].

«Значний внесок у розвиток теорії та методики оцінювання інтелекту зробив Д. Векслер. Він називав інтелект здатністю індивіда до доцільної

поведінки, раціонального мислення та ефективної взаємодії з навколишнім світом. Психолог висунув припущення про існування різних видів мислення як частин загального інтелекту. Ці його погляди вважаються викликом тогочасним традиційним науковим поглядам на інтелект» [4, С. 256].

«Витоки проблеми емоційного інтелекту представлені у працях таких науковців, як: Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили: І. М. Андрєєва, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурчак, М. М. Шпак та ін. Спільним є те, що емоційний інтелект розглядається усіма дослідниками як управління емоційною сферою особистості» [5, С. 69].

«Погоджуємося з Е.Л. Носенко, що «роль емоційного інтелекту у досягненні життєвого успіху ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнавати витoki власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, виявляти наполегливість у досягненні мети» [5, С. 70; 39, С. 98].

Історичні витoki вивчення емоційного інтелекту пов'язані з роботами Г. Гарднера, який виділив міжособистісний та внутрішньоособистісний типи інтелекту, що створило підґрунтя для подальшого формування поняття емоційного інтелекту. Поняття емоційного інтелекту виникло на перетині когнітивної психології, диференціальної психології та дослідженні емоцій. Хоча термін широко популяризований у 1990–2000-х роках, теоретичні передумови з'явилися значно раніше. Так, можна зазначити, що в 1920-тих роках Е. Торндайк вводить термін «соціальний інтелект», закладаючи в це поняття здатність розуміти інших людей. Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслюють роль емоцій у саморозвитку. Дослідження емоцій П. Екмана, К. Ізарда, Р. Плутчика заклали основу розуміння структури емоцій.

Однак систематизоване визначення даного терміну подали Пітер Селовей та Дж. Майер, які трактували його як здатність до розпізнавання, розуміння та управління емоціями. Пізніше Д. Гоулман популяризував концепцію, підкресливши її значення для особистісної ефективності, лідерства, саморегуляції та соціальної взаємодії.

У 1990 рр. Пітер Саловей та Джон Майер вперше запропонували термін «emotional intelligence», визначивши його як здатність точно сприймати емоції, використовувати їх для мислення, розуміти емоційні процеси, регулювати власні та чужі емоції.

У період 1995–2000 рр. емоційний інтелект набуває популяризації. Даніел Гоулман поширив концепцію емоційного інтелекту у масову психологію та менеджмент, запропонувавши компетентнісний підхід до емоційного інтелекту.

«Аналіз публікацій показав, що емоційний інтелект є інтелектуальною, хоча і специфічною здатністю, спрямованою на розуміння і керування емоційними проявами (емоційними переживаннями, емоційними станами, відносинами та ін.). Розгляд концепцій емоційного інтелекту виявив наступне: загальним для різних концепцій є розуміння даного конструкта як здатності до впізнання, розуміння емоцій і управління ними як у внутрішньоособистісному, так і міжособистісному плані. Умови формування емоційного інтелекту багато в чому обумовлені як індивідуально-особистісними, так і умовами середовища людини. Специфіка сучасного стану проблеми дослідження емоційного інтелекту обумовлена відсутністю єдиної психологічної теорії та загальних уявлень про інструментарій дослідження емоційного інтелекту. Емоційний інтелект актуалізується в ситуаціях, що вимагають розуміння (рефлексивний аналіз) і управління емоційними проявами як у внутрішньому, так і міжособистісному аспектах» [35, С. 324].

Дослідниця С. Ілляш у своїй статті про емоційний інтелект зазначає «численні питання розвитку емоційного інтелекту також стали предметом

наукових пошуків таких вітчизняних дослідників, як О. Амплєєва, І. Аршава, О. Власова, С. Дерев'янка, В. Зарицька, Н. Коврига, І. Матійків, Є. Носенко, М. Шпак та ін. [22, С. 358].

«Розгляд підходів до трактування емоційного інтелекту показує, що дослідницький інтерес у цій галузі значно більше, ніж на тему соціального інтелекту. Емоційний інтелект розглядається як особистісна риса і як когнітивна здатність людини. Уже впродовж тридцяти років вчені не можуть зійтися на думці. Емоційний інтелект, як і соціальний, не є постійною величиною та успішно піддається розвитку внаслідок спеціально розроблених програм або за допомогою життєвого досвіду. Складність даного конструкту не залишає сумнівів, та її роль у структурі психічних ресурсів людини вивчається у багатьох дослідженнях, про які йтиметься у наступному пункті» [57, С. 245].

У психологічній літературі виокремлюються певні ключові компоненти емоційного інтелекту. До них ми можемо віднести емоційну обізнаність як здатність розпізнавати власні та чужі емоції; емоційне розуміння як інтерпретацію причин емоційних станів; емоційну регуляцію як здатність керувати емоціями; емпатію як розуміння емоцій інших людей; соціальні навички як ефективну взаємодію та побудову стосунків.

«На особистому рівні, емоційний інтелект допомагає в розбудові стійких міжособистісних відносин, що є ключем до здорового сімейного життя та соціального благополуччя. Вміння впізнавати та розуміти емоції інших забезпечує глибше співпереживання і підтримку, а також дозволяє будувати комунікації, що засновані на довірі та взаєморозумінні. Така емпатія та соціальні навички сприяють формуванню позитивного емоційного клімату в домашньому середовищі, знижуючи потенційні конфлікти та зміцнюючи зв'язки. Виходячи з аналізу, можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту є стратегічним інвестуванням в професійне та особисте життя. Інтеграція емоційних навичок у повсякденне життя не тільки підвищує індивідуальну продуктивність на роботі, але й сприяє більшій

гармонії в особистому житті, забезпечуючи більш високу загальну якість життя» [16, С. 138].

Так, феномен емоційного інтелекту не обмежується лише взаєминами чи психічним здоров'ям. Дослідники в галузі психології наголошують на його ролі в академічній успішності, професійній діяльності, конфліктології, лідерстві, психологічній адаптації під час стресових ситуацій, а також у формуванні життєстійкості. Емоційно інтелектуальна людина здатна ефективно взаємодіяти зі складними життєвими обставинами, підтримувати конструктивні соціальні зв'язки та зберігати внутрішню рівновагу.

«На думку О.Я. Чебикіна наведені особливості в цих та інших подібних дослідженнях більше відносяться до емоційної зрілості особистості та її соціального інтелекту. Автор пропонує розглядати цей феномен як психологічну властивість особистості, що характеризується проявом зінтегрованих емоційно-пізнавальних та мисленнєвих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети при вирішенні певних проблем у різних видах діяльності. До таких емоційно-пізнавальних особливостей, які супроводжують цей процес, О. Я. Чебикін відносить: здивування, цікавість, допитливість, інтерес, насагу, натхнення, здогадку, розчарування, сумнів, осяяння, еврику та ін. [61, С. 19–28].

Так, у психологічній літературі виділяють три основні групи моделей:

1) Модель здібностей (ability model), автори вже зазначені вище П. Саловей і ДЖ. Майер. Тут емоційний інтелект розглядається як когнітивна здатність, що вимірюється психометрично. Основними компонентами в цій моделі виступає емпатичне сприйняття емоцій як власних, так і чужих. Емоційне мислення як використання емоцій для прийняття рішень. Емоційне розуміння через знання про походження та розвиток емоцій. Емоційна регуляція в якості управління емоціями для адаптації.

2) Модель рис (trait model), автор П. Петрайдейс, в якій емоційний інтелект розглядається як особистісна риса та складова темпераменту.

Вимірюється через самооцінювання та належить до сфери емоційності та саморегуляції.

3) Компетентнісна модель Д. Гоулмана виявляється найбільш поширеною в практиці. Вона містить п'ять доменів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Використовується в HR, коучингу, менеджменті.

У науковій літературі структура емоційного інтелекту включає когнітивний компонент як розпізнавання емоцій, інтерпретацію емоційних сигналів та емоційне прогнозування.

Емоційно-регуляційний компонент полягає в контролі імпульсивності, відновленні після стресу, управлінні інтенсивністю переживань. Щодо мотиваційного компоненту, то сюди належить здатність використовувати емоції для досягнення цілей, самопідтримка та внутрішня мотивація.

Соціально-комунікативний компонент включає емпатію, розуміння невербальних проявів, ефективну взаємодію та соціальну компетентність.

«Інтерес до вивчення емоційного інтелекту в українських психологів зріс в середині XX ст. і характеризувався фундаментальними дослідженнями таких авторів як: І.С. Булах, В.В. Зарицька, Н.В. Коврига, В.І. Кротенко, Д.С. Максименко, Е.Л. Носенко, З.В. Огороднійчук, Л.М. Руденко, А.С. Сичевський та ін. Наявність великої кількості досліджень як зарубіжних, так і українських психологів дозволила виявити такі функції емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління взаємовідносинами, що дають привід вважати дане питання перспективним в ракурсі подальших досліджень. А зв'язок явища емоційного інтелекту з різноманітними психоемоційними станами особистості дає нам змогу прослідкувати особливості управління та розуміння нею власних емоцій, а також за допомогою цих знань полегшити процес адаптації її до умов соціального життя, навчивши коректно визначати та контролювати свої емоційні переживання, такі як емпатія, тривога, агресія» [41, С. 82-90].

«Оригінальну теорію емоційного інтелекту створила Е. Л. Носенко. Ця дослідниця розуміє зазначений феномен, як розумність в емоційній регуляції поведінки, найважливішу детермінанту успіху життєдіяльності у різних сферах професійної орієнтації. Вона виокремлює дві його функції: стресозахисну та адаптивну. За Носенко, емоційний інтелект має низку внутрішніх та зовнішніх компонентів. До першої групи належать сумлінність, готовність до прийняття людей такими, які вони є, відкритість новому досвіду та емоційна стійкість. До другої – безпосередні емоційні реакції [65, С. 44; 38, С.68].

«Зазначимо, що аналіз наукових джерел із проблеми дослідження показав, що у психологічній науці використовується низка термінів, пов'язаних з емоційним інтелектом, зокрема: «емоційна розумність» (Е.Л. Носенко), «емоційне самоусвідомлення» (О.І. Власова), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «емоційне мислення» (О.К. Тихомиров), «емоційна грамотність» (К. Штайнер), «емоційна обдарованість» тощо» [31, С. 80].

«Емоційно здорові особистості емоційно чутливі й здатні не тільки розуміти власні почуття, усвідомлювати їх силу, причини виникнення, а також можливі наслідки власних емоційних проявів. Вони здатні брати відповідальність та ненасильно проявляти емоції. Здатність до емоційної грамотності надає шанс людині пережити любов, близькість, прийняття, єдність, щирість, чесність, залишаючись у гармонії із собою. Теорія емоційної грамотності базується на концепції транзактного аналізу Е. Берна як методу, що вивчає міжособистісні стосунки з раціональної точки зору. Радикальність транзактного аналізу в епоху психоаналізу полягала в ідеї, що зцілити людей від емоційних проблем можна за умови навчання якіснішій взаємодії у соціальних транзакціях замість зосередження на розумінні внутрішньоособистісних конфліктів. К. Штайнер переконаний, що саме зміни у поведінці є ключем до зцілення від емоційних проблем за умови формування нових емоційних навичок» [31, С. 81].

«На переконання доктора Штайнера, люди стають емоційно неграмотними внаслідок відключення власних емоційних систем. До форм емоційного безсилля К. Штайнер відносить два протилежні прояви. Перший варіант – занадто жорсткий контроль емоцій. Особистість залишається емоційно відчуженою, холодною, закритою. Іншою формою емоційного безсилля є надмірна емоційність із відсутністю контролю над власними почуттями. В обох варіантах емоції не виконують своїх корисних функцій. Емоційна грамотність вимагає, щоб емоції були почуті й виражені продуктивно. Практичним завданням емоційної грамотності є просування стосунків від емоційної анестезії, підозрілості, страхів до продуктивного спілкування в умовах підтримки і розуміння» [31, С. 82].

«Так, Б. Лемберг наголошував, що емоційний інтелект – не що інше як здатність ідентифікувати, розуміти власні емоції, користуватись можливостями їх прояву і керувати ними; це здатність, яка дозволяє знизити стрес, сприяє ефективному спілкуванню, подоланню життєвих обставин та перешкод і ефективному розв’язанню конфліктних ситуацій» [10, С. 37].

Зарицька В.В зазначає, що «у загальному вигляді емоційний інтелект в науковій літературі визначається як явище, яке об’єднує в собі уміння людини розрізняти, розуміти і керувати власними емоціями, емоційними станами й емоціями своїх партнерів по спілкуванню, а галузь вивчення емоційного інтелекту є порівняно молодого і розвивається приблизно два останніх десятиліття. Можливо висновки Д. Гоулмана теорією назвати важко, оскільки логічні закономірності й причинно-наслідкові зв’язки у розмірковуваннях автора простежити нелегко, а висновки ним робляться на основі “прикладів з життя” та їх асоціативних зв’язків з принципами, які він декларує. Разом з тим Д. Гоулман наводить багато прикладів, які наочно демонструють важливість розуміння людиною власних емоцій та емоцій інших людей, а також уміння контролювати свої почуття і будувати стосунки з людьми. У результаті аналізу цих прикладів Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції

інших, щоб добре керувати ними наодинці із самим собою та при взаємодії з іншими людьми. Д. Гоулман на конкретних прикладах упевнено доводить, що найбільш успішні у своїй діяльності ті люди, які вміло поєднують розум і почуття. Саме люди з високим емоційним інтелектом швидше приймають рішення, ефективніше діють у критичних ситуаціях, краще керують своїми підлеглими, що, відповідно, сприяє їх кар'єрному зростанню» [19, С. 118].

1.2. Поняття та особливості періоду невизначеності

Період невизначеності у психології розглядається як стан або етап розвитку подій, у якому відсутня чіткість, прогнозованість та стабільність умов, що необхідні для впевненого прийняття рішень і планування майбутніх дій. Невизначеність виникає тоді, коли особистість стикається з недостатністю інформації, швидкими змінами середовища, суперечливістю сигналів чи неможливістю передбачити наслідки власних вчинків. У таких ситуаціях традиційні моделі поведінки та усталені очікування перестають працювати, що потребує нових стратегій адаптації.

«Останнім часом у зв'язку зі значним ускладненням світоустрою про невизначеність говорять дедалі частіше. Зазвичай з невизначеністю мають справу, коли стикаються з неясністю, нечіткістю будь-якого об'єкта або повідомлення, і ці неясності та нечіткості часто заважають подальшому просуванню у пізнанні чи нашій поведінці. З такими невизначеними ситуаціями людина стикається щокроку» [50, С. 185].

З точки зору психології, невизначеність характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та когнітивної дезорієнтації. Це пов'язано з тим, що людина природно прагне до структурованості, передбачуваності та контролю. Коли ці елементи порушуються, активізуються адаптаційні механізми, спрямовані на пошук нових орієнтирів і відновлення внутрішньої рівноваги. Періоди невизначеності можуть виникати як на макросоціальному рівні (кризи, війни, економічні зміни,

пандемії), так і на індивідуальному (зміна професії, життєвих обставин, соціальних ролей).

Вивчаючи проблему невизначеності, дослідниця Курова А.В. зазначає «необхідно відмітити, що психологічний зміст категорії невизначеності, на наш погляд, має як позитивні, так і негативні аспекти. Так, до негативних аспектів ми можемо віднести проблеми з випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, утрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності сучасна молодь, що створює гарні умови становлення самовизначення на цьому віковому етапі. Тобто залежно від віку, індивідуальних особливостей, когнітивних властивостей і низки соціальних чинників ми можемо розглядати невизначеність поліфункціонально: як можливість особистісного розвитку й самореалізації та як умову застрягання в індивідуальному або груповому когнітивному дисонансі, який унеможливорює прийняття рішення та вихід із ситуації або навіть бажання шукати ці шляхи виходу» [29, С. 200].

Розглядаючи ситуацію невизначеності дослідники говорять про толерантність та інтолерантність до невизначеності. Так, Саннікова О.П. зазначає, що «толерантність до невизначеності слід розуміти як прагнення до змін, до новизни й оригінальності, що відбиває готовність іти непротореними шляхами, як виражене прагнення особистості до розв'язку більш складних і раніше невирішених завдань, як прояв незалежності й вихід за рамки прийнятих обмежень. Толерантність до невизначеності проявляється в прийнятті складностей і труднощів у процесі прийняття рішень тих проблем, які виникають у ситуації вибору, у недовірі в нерозв'язність ситуації, у постійному пошуку нових способів і приймань аналізу й реалізації ухваленого рішення, у низькому рівні або відсутності проявів догматичності [52, С. 724].

«Інтолерантність до складностей ситуації вибору відбиває не тільки бажання освоювати раніше незвідане. Вона являє собою здатність

особистості виходити на принципово нові рівні в рішенні складних професійних завдань. Інтollerантність прийняття рішень (неприйняття, нерозв'язності завдань і ситуацій вибору) робить процес пізнання не тільки конструктивним, адаптивним до варіативних умов ситуації, але й безболісним. Така характеристика являє собою опис деяких вимог до ідеальної моделі консультуючого психолога» [52, С. 724].

«Вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, спричинило раптовий крах звичного життя для мільйонів громадян України. Мільйони громадян України були вимушені переїхати як у межах країни, так і за кордон. У перші місяці було окуповано понад 20% території, лише частину з яких вдалося повернути. Такі масштабні події змусили українців зіткнутися з усіма гранями невизначеності, а саме це несподіваність і швидкість мінливої обстановки, неможливість прорахувати ризики й передбачити розвиток подій, відсутність повної картини, інформаційний голод (особливо в людей, які опинилися на окупованих територіях), неможливість спланувати своє життя навіть на день уперед» [11, С. 210].

«У науковій спільноті прийнято вважати умови невизначеності як динамічну характеристику життєдіяльності людини. Зокрема вказується, що найбільш поширеними ознаками ситуації невизначеності є новизна, складність і суперечливість» [47, С.35; 59].

«На відміну від звичайних умов, в ситуаціях невизначеності, під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів сформовані в особистості психофізіологічні й соціально-психологічні механізми більше не можуть забезпечити адекватне відображення та регулювати діяльність, в результаті чого руйнується «адаптаційний бар'єр» та виникає психічна дезадаптація» [47, С. 36; 12]. Як наслідок – інтенсивність впливу зовнішніх і внутрішніх умов на людину збільшується настільки, що виникають зміни в її стані, які можна розглядати як один з критеріїв невизначеності ситуації» [47, С.35; 59]. «На те, як особистість сприймає ситуації невизначеності впливають етнокультурні, соціальні, індивідуально-психологічні, статево-вікові та інші

чинники, залежно від яких і обирається та чи інша стратегія поведінки суб'єкта щодо подолання ситуації невизначеності. Дуже важливою є загальна позитивна установка по відношенню до майбутнього, що підвищує, толерантність до ситуації невизначеності через позитивне переформулювання проблем, прийняття ситуації і пошук її позитивних сторін. Тобто толерантність до невизначеності – це основна психологічна якість особистості, що впливає на життєдіяльність людини в умовах невизначеності» [47, С.35; 12].

Однією з ключових особливостей періоду невизначеності є непередбачуваність подій, яка ускладнює побудову чітких планів та стратегій поведінки. Це створює додаткове когнітивне навантаження, оскільки особистість змушена постійно оцінювати ризики, прогнозувати можливі сценарії та переосмислювати власні рішення.

Другою важливою характеристикою є відсутність стабільної інформаційної бази. Людина або отримує суперечливі повідомлення, або не має змоги відрізнити надійні джерела від недостовірних, що посилює відчуття непевності та ускладнює прийняття обґрунтованих рішень. У сучасному інформаційному суспільстві, особливо в умовах криз, це стає важливим психологічним фактором стресогенності.

Третьою специфічною рисою періоду невизначеності є емоційна загостреність, яка може проявлятися як у формі підвищеної тривожності, так і у вигляді апатії, дратівливості, зниження самоконтролю. У таких умовах посилюється значущість внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема емоційного інтелекту, стресостійкості, гнучкості мислення, здатності до саморегуляції.

«У подальшому в зарубіжних дослідженнях поняття «толерантність до двозначності» було замінено ширшим за семантичним наповненням терміном «толерантність до невизначеності», який включає не тільки толерантність до двозначності як наявність у суб'єкта альтернатив, а й абсолютну невідомість. Крім того, невизначеність впливає на міжособистісні стосунки.

Люди можуть ставати менш толерантними, більш чутливими до конфліктів, схильними до проєкцій та емоційних реакцій. З іншого боку, у періоди невизначеності зростає потреба у соціальній підтримці, емпатії та відчутті безпеки у групі» [29, С. 199].

«Ситуацію невизначеності часто супроводжують деструктивні емоційні стани та переживання, тривога, що може становити основу надситуативної активності особистості, яка містить інтерес, що стимулює уяву, розумову й поведінкову активність, що призводить до позитивних переживань. У такому контексті ситуація невизначеності стає джерелом розвитку особистості за допомогою когнітивної оцінки позитивних сторін ситуації, через необхідність знайти більше рішень, аніж це можливо, через переживання позитивних емоцій, пов'язаних із ситуацією новизни, виклику, драйву. Ситуація невизначеності містить альтернативні для особистості можливості дії, можливість вибору, що, своєю чергою, впливає на інтелектуальну активність, емоційне ставлення й вольову поведінку. Важливими чинниками, що впливають на вибір стратегії поведінки в ситуації невизначеності, є уявлення про особливості ситуації, можливий досвід подолання подібних ситуацій, у реальній ситуації – особистісні характеристики» [29, С. 200].

Період невизначеності також має і позитивний потенціал. У психологічній літературі підкреслюється, що невизначеність може виступати каталізатором саморозвитку, пошуку нових рішень, формування адаптивної поведінки та розширення особистісних можливостей. Саме в умовах нестабільності людина здатна переосмислити життєві цінності, вийти за межі звичних патернів і набути нових компетентностей.

«Наша країна зараз переживає період війни, що викликає низку важливих соціальних, психологічних, культурних, геополітичних криз. Це в свою чергу можна охарактеризувати як умови невизначеності, адже зовнішні умови нестабільні і не підлягають прогнозуванню» [47, С. 37].

Особливо незахищеними від дії зовнішніх умов є діти та молодь, адже їх адаптаційні, захисні та копінг механізми психіки ще будуються та

встановлюються. Війна є одним із найпотужніших чинників, що формують тривалий і глибокий стан невизначеності в житті людини та суспільства. Вона порушує звичну життєву стабільність, руйнує очікувані моделі поведінки та створює ситуації, у яких майбутнє неможливо передбачити чи контролювати. У психологічному вимірі війна активує базові екзистенційні страхи, пов'язані з виживанням, безпекою та збереженням близьких, що значно підсилює відчуття нестабільності та непередбачуваності.

Період невизначеності під час війни характеризується рядом особливостей:

1. Радикальна зміна життєвого середовища. Люди можуть втратити житло, роботу, соціальні зв'язки, можливість планування. Усе це провокує відчуття хаосу та втрати контролю.

2. Непередбачуваність подій. Неможливість прогнозувати ситуацію — обстріли, переміщення фронту, доступність ресурсів — створює хронічний стрес та підсилює тривожність.

3. Порушення базових потреб. Загроза фізичній безпеці, нестача ресурсів, обмежений доступ до медицини чи соціальної підтримки підсилюють психологічний тиск.

4. Інформаційна нестабільність. Надлишок суперечливих новин, пропаганда, фейки формують інформаційний хаос, що ускладнює прийняття рішень і посилює невпевненість.

5. Тривалість кризи. Війна може тривати роками, тому стан невизначеності стає хронічним, що веде до виснаження ресурсів психіки: емоційного, когнітивного та фізичного.

У таких умовах важливою стає здатність особистості адаптуватися до мінливості середовища. Таким чином, війна як період невизначеності є складним і багатовимірним явищем, що впливає на всі аспекти життя людини. Розуміння психологічних особливостей цього стану є важливим для розробки практичних стратегій підтримки, підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я населення.

Отже, період невизначеності – це складний психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Він характеризується відсутністю чітких орієнтирів, інформаційною нестабільністю, високим рівнем емоційної напруги та підвищеними вимогами до адаптаційних механізмів. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у регуляції внутрішнього стану, прийнятті рішень та підтриманні психологічної стійкості. Він допомагає усвідомлювати власні емоції, керувати тривогою, підтримувати мотивацію та зберігати конструктивну взаємодію з іншими людьми навіть у ситуації невизначеності.

1.3. Особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності

У психологічній літературі емоційний інтелект пов'язують із психологічним благополуччям та життєстійкістю, професійною успішністю, особливо в сервісних, медичних і освітніх сферах, стресостійкістю та копінг-стратегіями, якостями лідерства та командною взаємодією, якістю міжособистісних стосунків, мотивованістю та саморегуляцією особистості. Також активно досліджуються нейробіологічні основи ЕІ (роль мигдалеподібного тіла, префронтальної кори).

Однак, актуальним на зараз є те, що у сучасних соціально-психологічних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як одна з ключових характеристик, що визначає здатність людини ефективно функціонувати в ситуаціях невизначеності. Невизначеність, яку трактують як об'єктивну властивість складних і динамічних систем, породжує підвищений рівень напруги, тривоги, ризику та необхідність швидкої адаптації до змінних обставин. У таких умовах емоційний інтелект виступає регулятором поведінки та емоційних реакцій, забезпечуючи психологічну стійкість і гнучкість особистості.

Емоційний інтелект у контексті невизначеності передбачає здатність точно розпізнавати власні й чужі емоції, інтерпретувати їх як інформаційні сигнали, що допомагають орієнтуватися у складних ситуаціях, а також керувати емоційними станами з метою збереження оптимального рівня функціонування. Згідно з моделлю Д. Гоулмана, саме навички саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії набувають особливого значення у періоди криз та загальної нестабільності, коли людина потребує здатності приймати виважені рішення під тиском.

«Ресурсні можливості емоційного інтелекту проявляються у підвищенні ефективності діяльності та задоволеності нею, конструктивному вирішенні конфліктів, зниженні ймовірності емоційного вигорання. Про це свідчать результати дослідження, де високий рівень розвитку загального емоційного інтелекту у керівників сприяє вибору ними найбільш оптимальних способів управління, а розвинена здатність керівників розпізнавати та ідентифікувати свої та чужі емоції, керувати ними, використовувати їх для вирішення професійних завдань значно підвищує результативність діяльності підприємства [57, С. 247; 13, С. 93]. Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект пов'язаний із високим ступенем задоволеності діяльністю, а її ефективність залежить як від внутрішньо-особистісного, так і міжособистісного емоційного інтелекту [57, С. 247; 13, С. 95].

Особливу роль відіграє компонент усвідомлення емоцій, що дозволяє особистості розпізнати ознаки стресу чи тривожності, вчасно усвідомити власні потреби та ресурси. У ситуаціях невизначеності люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють природу своїх переживань, здатні відокремлювати реальні загрози від уявних, що знижує ризик імпульсивних або деструктивних реакцій.

Не менш важливим є компонент емоційної регуляції, який визначає вміння управляти інтенсивністю й напрямком емоційних проявів. Дослідження свідчать, що ефективна регуляція емоцій сприяє збереженню когнітивних ресурсів, підвищує здатність до аналітичного мислення,

підтримує психологічну витривалість та дозволяє адаптуватися до нових умов навіть за браком інформації. В умовах невизначеності така здатність стає критично важливою, оскільки дозволяє зменшувати вплив стресу на прийняття рішень та міжособистісні стосунки.

У соціальному вимірі важливим аспектом емоційного інтелекту є емпатія та соціальна компетентність, що забезпечують конструктивну взаємодію з іншими людьми у складних та неоднозначних ситуаціях. Невизначеність часто супроводжується зростанням соціальної напруги, конфліктів та емоційної вразливості. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом схильні проявляти більше толерантності, підтримки й кооперації, що сприяє збереженню психологічного клімату та підвищенню здатності групи до спільного розв'язання проблем.

«Як емоційна розумність, емоційний інтелект здійснює стресозахисну та адаптивну функції. Від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових виявів, а також реакція людини на складну життєву ситуацію, перебудова організму й адаптація до стресового фактора. Якщо суб'єкт мобілізував власні ресурси та резерви з метою адаптації до критичної ситуації, то це можна розглядати як корисний стрес – еустрес. Якщо суб'єкт не адаптувався до стресової ситуації, йому не вдалося подолати стрес, то розпочинається емоційне виснаження – дистрес. Звичайно, для активізації життєдіяльності особистості необхідні певні напружені ситуації, але важливим є те, чи може вона перетворити стрес у еустрес. Відповідно EQ як чинник подолання стресових ситуацій, виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів» [5, С. 68; 38, С. 84].

В умовах невизначеності важливим виявляється також мотиваційний компонент емоційного інтелекту, який пов'язаний зі здатністю підтримувати внутрішню мотивацію, ставити реалістичні цілі, зберігати оптимізм та віру у власні сили. За рахунок цього особистість може протистояти дезорієнтації й апатії, які є типовими реакціями на невизначеність.

«Поділяємо думку А. Г. Четверик-Бурчак, що наявність емоційного інтелекту у людини сприяє збереженню її здоров'я насамперед психічного. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту визначається здатність особистості регулювати свій настрій та впливати на стрес, що уможливорює його кореляційний зв'язок із позитивними емоціями (щастям, радістю, задоволенням). Розвинений EQ сприяє захисту суб'єкта від депресії, тривоги. Окрім того, дослідниця наголошує, що міжособистісний емоційний інтелект, який пов'язаний» [5, С. 70; 63, С. 62].

Таким чином, емоційний інтелект у ситуаціях невизначеності виконує низку важливих функцій:

- ✓ регулятивну (забезпечення контролю й управління емоціями);
- ✓ адаптивну (підтримка психологічної стійкості та гнучкості);
- ✓ комунікативну (збереження конструктивної взаємодії з іншими);
- ✓ мотиваційну (підтримка життєстійкості та внутрішніх сил).

«Емоційний інтелект може бути визначений як рівень розвитку здатності людини успішно застосовувати зважені судження і обґрунтовані міркування з метою адекватної емоційної поведінки, а також її оцінки у себе та інших людей. Емоційний інтелект передбачає рівень розвитку емоційних реакцій, що базуються на раціональних переконаннях, а також чітку оцінку і розмежування неадекватних або “ірраціональних” та “раціональних” емоцій. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту в різних ситуаціях демонструє адекватні “раціональні” емоції. Відповідно такі емоції є мотивом до розважливої соціально прийнятної поведінки. Говорячи про свідомість людини, згадані нами її триєдині структури (інтелектуальний, емоційний і вольовий компоненти) можуть мати дві протилежні спрямованості: раціональну та ірраціональну. Відтак конфлікт раціонального та ірраціонального свідомості людини, це не суперечність емоційної та інтелектуальної сфери, або “серця та розуму”, як схильні вважати деякі фахівці, а суперечності пізнавальних напрямлень людини: з одного боку:

егоцентричної, соціоетричної чи догматичної, а з іншого – критичної, раціональної. Часто можна почути такий вислів – “емоції сильніші за розум”, що є не зовсім коректним. Як ми показали, насправді мають місце переконання людини, сильніші за інші, які детермінують і супроводжують відповідні за силою емоційні реакції» [37, С. 123].

У працях сучасних авторів ЕІ визначається як ключова компетентність ХХІ століття, що впливає на: управління конфліктами; профілактику професійного вигорання; емоційний тонус і самоконтроль; прийняття рішень; адаптацію в умовах стресу чи кризи; розбудову здорових соціальних зв'язків.

Особливо актуальним є вивчення ЕІ в умовах війни, коли зростає рівень стресу, втрата соціальних ресурсів та потреба в регуляції емоцій.

«Стресостійкість обумовлюється такими характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект. Самоконтроль постає в якості системоутворюючого компонента у складі саморегуляції і впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішення, реалізації задуму. Самоконтроль пронизує всі психічні явища. Можна вирізняти самоконтроль за перебігом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад, за станом емоційної сфери, самоконтроль як якість людини, що стає рисою характеру в результаті самовиховання та виховання. Самоконтроль включений в перебіг психічних процесів і є однією з основних умов адекватного відображення внутрішнього світу та складових об'єктивної дійсності. Підсумовуючи вищесказане, ми визначаємо стресостійкість такою психологічною особливістю, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності» [60, С. 200].

«Р. Бар-Он виокремив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: пізнання себе, усвідомлення та ідентифікація власних емоцій, а

також пов'язані з цим самоповага, самоактуалізація; навички міжособистісного спілкування, в основі яких емпатія та соціальна відповідальність; здатність адаптуватись, гнучкість, конструктивний підхід до розв'язання проблем; внутрішній стрес-менеджмент, управління стресовими ситуаціями, контроль імпульсивності, стресостійкість; домінування позитивного настрою, оптимізму» [10, С. 35].

«Усі ці вище зазначені складники емоційного інтелекту дозволяють у разі зіткнення зі стресовими ситуаціями опрацьовувати їх на психічному рівні, що сприяє психічному здоров'ю та відкриває можливості для посттравматичного зростання у юнацькому віці. Усвідомлення особистістю власних емоцій, здатність знайти оптимальні форми міжособистісної взаємодії, екологічна експресія замість утримання емоційних переживань високої інтенсивності всередині, здатність гнучко реагувати на ситуації та емоційні реакції інших людей – все це дозволяє ефективно справлятися зі складними життєвими обставинами, психотравмуючими ситуаціями, зберігаючи психічне здоров'я та використовуючи згодом цей досвід у межах особистісного розвитку» [10, С. 36].

Вітчизняний науковець А. Костюк виокремив п'ять методів розвитку емоційного інтелекту. Стисло охарактеризуємо їх. Формування навичок самоконтролю, відволікання від тривожних думок та спрямування енергії на діяльність, а не на тривогу. Самоконтроль сприяє розумінню почуттів інших людей та здатності робити правильні висновки в конкретних ситуаціях. Розвитку самоконтролю заважає надмірне перебільшення важливості певної (зазвичай негативної, тривожної) ситуації. Тому слід пам'ятати, що власне самовідчуття не завжди є правильним [22, С. 360].

Вироблення здатності усвідомлювати й оцінювати власні емоції та їх інтенсивність (починаючи з базових відчуттів), а також уміння сприймати навколишній світ із різних точок зору. Для цього необхідно ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Чому я це відчуваю?», «Чи правильно я сприймаю ситуацію?», «Чи подобається мені те, що я відчуваю?», «Як

побороти відчуття, які завдають мені та тим, хто мене оточує, дискомфорту?».

Оволодіння вмінням визначати джерело емоції і ступінь прояву її інтенсивності. Силу емоції фахівці вимірюють за шкалою від 1 до 10: від мінімальної інтенсивності, коли керування нею не вимагає конкретних зусиль, до дуже високої, коли емоція некерована. Ця шкала дає змогу адекватно оцінити різні аспекти прояву власних відчуттів та навчитися за необхідності знижувати загрозливо високі показники до оптимального рівня.

Опанування вмінням розширювати діапазон емоцій. Важливо скласти власну абетку почуттів або використати ті, що вже розроблені спеціалістами, аби визначити, який емоційний стан є найбільш характерним для вас і як довго ви можете відчувати емоції, які вам не подобаються. Отже, у психологічній літературі емоційний інтелект постає як комплексний феномен, що інтегрує емоційні та когнітивні процеси, забезпечуючи ефективне функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності [26, С. 85].

Відвідування тренінгів, які проводять спеціалісти в галузі емоційного інтелекту. Основні засоби тренінгової діяльності пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції – осмислення власних переживань, почуттів інших під час комунікативної взаємодії [26, С. 85].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту є одним з ключових чинників, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та швидких змін. Розвиток емоційної компетентності дозволяє людині не лише знижувати рівень стресу, а й використовувати невизначеність як можливість для особистісного зростання й розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Висновки до першого розділу

У першому розділі нами було розглянуто питання теоретико-методологічних засад дослідження емоційного інтелекту особистості в період невизначеності. Так, феномен емоційного інтелекту в психологічній літературі представлений як багатовимірна конструкція, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні здібності. Він активно досліджується у світі та в Україні, має значне практичне значення й стає центральним елементом психологічної компетентності.

Період невизначеності – це складний психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Він характеризується відсутністю чітких орієнтирів, інформаційною нестабільністю, високим рівнем емоційної напруги та підвищеними вимогами до адаптаційних механізмів. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у регуляції внутрішнього стану, прийнятті рішень та підтриманні психологічної стійкості. Він допомагає усвідомлювати власні емоції, керувати тривогою, підтримувати мотивацію та зберігати конструктивну взаємодію з іншими людьми навіть у ситуації невизначеності.

Емоційний інтелект у контексті невизначеності передбачає здатність точно розпізнавати власні й чужі емоції, інтерпретувати їх як інформаційні сигнали, що допомагають орієнтуватися у складних ситуаціях, а також керувати емоційними станами з метою збереження оптимального рівня функціонування. Згідно з моделлю Д. Гоулмана, саме навички саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії набувають особливого значення у періоди криз та загальної нестабільності, коли людина потребує здатності приймати виважені рішення під тиском.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Основні методологічні підходи до дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності

Основні методологічні підходи до дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Дослідження емоційного інтелекту у ситуаціях невизначеності потребує комплексного методологічного підґрунтя, оскільки феномен поєднує когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, які проявляються особливо яскраво в умовах нестабільності, кризи чи війни. У сучасній психологічній науці виділяють низку методологічних підходів, що забезпечують цілісне вивчення ЕІ особистості.

Системний підхід. Системний підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як інтегровану систему, що включає емоційні процеси, когнітивні механізми, поведінкові реакції та соціальні взаємодії. У контексті невизначеності важливим є аналіз того, як ці елементи взаємодіють між собою та з зовнішнім середовищем. Сутність підходу: ЕІ розглядається не як окрема риса, а як цілісна структура. Аналізуються внутрішні зв'язки між компонентами (саморегуляція, емпатія, розуміння емоцій). Враховується вплив зовнішніх факторів: соціальні зміни, інформаційний шум, стрес, війна, криза.

Особистісно-орієнтований підхід. Цей підхід фокусується на унікальності особистості, її потребах, цінностях, життєвому досвіді та індивідуальному стилі реагування на невизначеність. У межах дослідження ЕІ передбачає: вивчення індивідуальних відмінностей у здатності

розпізнавати та регулювати емоції; аналіз особистісних ресурсів, що сприяють адаптації (життєстійкість, самоефективність, усвідомленість); виявлення факторів, які підсилюють або послаблюють прояви ЕІ в умовах кризових змін.

Когнітивний підхід. Когнітивний підхід особливо актуальний, оскільки емоційний інтелект розглядається як інтелектуальна здатність. У рамках цього підходу вивчаються: процеси оцінювання ситуацій невизначеності; когнітивні схеми, що визначають емоційні реакції; механізми інтерпретації та переоцінювання подій; зв'язок між мисленням і емоційною регуляцією. Когнітивний підхід дозволяє дослідити, як особистість вибудовує стратегії подолання стресу та невизначеності через усвідомлену роботу з думками та інтерпретаціями.

Акмеологічний підхід. Акмеологія розглядає розвиток особистості в напрямі її зрілості та найвищих форм самореалізації. У дослідженні ЕІ акмеологічний підхід дає змогу: аналізувати розвиток емоційної компетентності протягом життя; визначати, як невизначеність стимулює особистісне зростання; розглядати ЕІ як професійно значущу компетентність у психологів, педагогів, соціальних працівників, керівників.

Гуманістичний підхід. Представлений у працях К. Роджерса, А. Маслоу та сучасних авторів. Він підкреслює здатність людини до саморозвитку та саморегуляції. Для вивчення ЕІ в умовах невизначеності гуманістичний підхід дає можливість: розглядати ЕІ як частину особистісної автентичності; аналізувати роль усвідомлення власних переживань; враховувати внутрішні ресурси, спрямовані на пошук сенсу, рівноваги та адаптації.

Стресово-копінговий підхід (R. Lazarus, S. Folkman). Цей підхід є ключовим у дослідженні поведінки особистості під час невизначеності та кризи. Його застосування у вивченні ЕІ дозволяє: аналізувати, як ЕІ впливає на вибір стратегій копіngu; визначати роль емоційної регуляції у подоланні

стресу; вивчати зв'язок між ЕІ, тривожністю, емоційним вигоранням і адаптацією.

Соціально-психологічний підхід ЕІ не існує поза соціальним контекстом. Особливо це проявляється у періоди соціальної нестабільності, війни, зміни звичних способів комунікації. Соціально-психологічний підхід дозволяє дослідити: роль міжособистісних взаємодій у розвитку ЕІ; вплив групових процесів і соціальної підтримки; соціальні стереотипи та норми, що формують емоційні відповіді особистості.

Компетентнісний підхід. У сучасній психології ЕІ часто розглядають як ключову компетентність, що забезпечує ефективне функціонування в умовах змін. У межах цього підходу важливо проаналізувати: структуру емоційної компетентності; прояви компетентностей саморегуляції, емпатії, соціальної взаємодії; розвиток ЕІ як ресурсу професійної діяльності.

Праксеологічний підхід. Орієнтується на діяльнісний аспект і передбачає вивчення того, як ЕІ проявляється у конкретних діях особистості. У періоди невизначеності це дозволяє: досліджувати поведінкові стратегії; аналізувати реакції на нові виклики та стресові ситуації; оцінювати ефективність діяльності в умовах емоційного напруження.

Інтегративний підхід. Комплексне поєднання зазначених підходів є найбільш продуктивним, оскільки забезпечує: багатовимірність аналізу ЕІ; врахування когнітивних, емоційних, соціальних і особистісних аспектів; можливість побудови цілісної моделі функціонування ЕІ в умовах невизначеності. Інтегративний підхід особливо важливий у наукових дослідженнях, пов'язаних із кризовими явищами, війною, психологічною травмою чи соціальною дезорієнтацією. Звісно, можу доповнити ще кількома важливими методологічними підходами, які також застосовують у дослідженні емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Це дозволить зробити розділ більш об'ємним, науково насиченим і комплексним.

Додаткові методологічні підходи до дослідження емоційного інтелекту в умовах невизначеності. Феноменологічний підхід. Феноменологія рієнтована на безпосереднє вивчення людського досвіду, сприйняття та переживань. У контексті ЕІ цей підхід дозволяє: аналізувати суб'єктивний досвід переживання невизначеності; вивчати, як людина усвідомлює власні емоції; зрозуміти, як внутрішні переживання впливають на рішення та поведінку; виокремити індивідуальний сенс, який особистість надає кризовим подіям. Особливо актуально у період війни, коли досвід людей різко контрастує навіть за однакових зовнішніх умов.

Екзистенційний підхід. Екзистенційна психологія (В. Франкл, Р. Мей) розглядає людину через призму пошуку сенсу, свободи вибору, відповідальності та подолання життєвих криз. Для дослідження ЕІ цей підхід дозволяє: аналізувати, як умови невизначеності впливають на питання сенсу, надії, цінностей; досліджувати зв'язок між ЕІ та екзистенційною витривалістю; оцінювати здатність особистості брати відповідальність за власний емоційний стан; розглядати ЕІ як механізм екзистенційного зростання.

Позитивно-психологічний підхід. Позитивна психологія (М. Селігман, К. Петерсон, Б. Фредріксон) фокусується на сильних сторонах особистості, її здатності до розвитку та витривалості. У дослідженні емоційного інтелекту цей підхід дозволяє: визначити, які позитивні емоції допомагають долати невизначеність; аналізувати феномени життєстійкості, оптимізму, психологічного благополуччя; досліджувати роль позитивної емоційної регуляції; будувати моделі адаптивного реагування на кризові події.

Культурологічний (кроскультурний) підхід. Емоційний інтелект проявляється по-різному у різних культурах, адже норми, цінності та соціальні сценарії емоційної поведінки є культурно зумовленими. Цей підхід дозволяє: дослідити культурні особливості емоційної регуляції в українському соціумі під час війни; аналізувати, як зміна культурного середовища (міграція, переселення) впливає на ЕІ; вивчати відмінності в

емоційних стратегій у різних соціальних групах; зрозуміти роль національної ідентичності в емоційній стійкості.

Біопсихологічний (нейропсихологічний) підхід. Сучасні дослідження наголошують на нейрофізіологічних основах емоційного інтелекту. Цей підхід дозволяє: аналізувати роль мозкових структур (амігдала, префронтальна кора) у регуляції емоцій; оцінювати вплив хронічного стресу та невизначеності на емоційну реактивність; вивчати фізіологічні маркери емоційної регуляції (серцевий ритм, кортизол); поєднувати психічні та нейробіологічні механізми реагування на кризу.

Діяльнісний (культурно-історичний) підхід. Базується на ідеях Л. Виготського та О. Леонтьєва. У межах дослідження ЕІ він дає можливість: вивчати, як емоційні процеси формуються у взаємодії з діяльністю; аналізувати соціально-опосередкований характер емоцій; розглядати вплив діяльнісних умов у кризовий період (зміна роботи, навчання, родинних ролей); зрозуміти, як оволодіння новими видами діяльності підсилює емоційний інтелект.

Психодинамічний підхід. Хоча він менш популярний у вивченні ЕІ, у контексті невизначеності він набуває нового значення. Цей підхід дозволяє: аналізувати несвідомі емоційні процеси; вивчати витіснені страхи, тривоги, конфлікти, що загострюються під час невизначеності; досліджувати психологічні захисти та їхній зв'язок із емоційною регуляцією; пояснювати причини «ірраціональних» емоційних реакцій.

Екологічний підхід. Екологічна психологія розглядає людину як частину ширшого середовища різного плану як фізичного, соціального так і інформаційного. У дослідженні емоційного інтелекту цей підхід дозволяє: вивчати вплив середовища невизначеності (війна, економічна нестабільність, інформаційний шум) на емоційний стан особистості; аналізувати адаптацію в умовах зміненого середовища; досліджувати взаємодію між емоційним інтелектом та екологією життєвого простору.

У результаті всі підходи можна згрупувати в чотири великі блоки:

1. Когнітивно-інтелектуальний вимір когнітивний, компетентнісний, праксеологічний, позитивно-психологічний.
2. Особистісно-гуманістичний вимір особистісно-орієнтований, гуманістичний, екзистенційний, акмеологічний.
3. Соціально-культурний вимір соціально-психологічний, культурологічний, діяльнісний, екологічний.
4. Біопсихологічний та психодинамічний вимір нейропсихологічний, психодинамічний.

2.2. Методичне забезпечення дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності

Оскільки в цьому і наступному розділах нашої роботи ми будемо розглядати безпосередньо практичні аспекти дослідження емоційного інтелекту особистості, нам насамперед необхідно обрати методики, за допомогою яких ми зможемо провести наше дослідження обраної проблематики.

Першою методикою, якою ми скористалися під час проведення дослідження, став тест на визначення рівня емоційного інтелекту. Ця методика була розроблена англійським психологом Холлом і використовується для визначення рівня емоційного інтелекту людини у багатьох діагностичних заходах не тільки суцього научної спрямованості, а й у цілком практичних напрямках, де потрібна психологічна діагностика такого плану (наприклад під час розгляду кандидатури на вакантне місце). Суть цієї методики полягає в визначенні загального рівня емоційного інтелекту, який обчислюється шляхом підсумовування балів, набраних за окремими шкалами. Ці бали відображають рівні п'яти факторів, які, на думку автора методики, сприяють формуванню емоційного інтелекту людини.

Так в рамках діагностики за цією методикою, автором були запропоновані до аналізу наступні шкали:

1. Емоційна усвідомленість;
2. Управління своїми емоціями;
3. Самомотивація;
4. Емпатія;
5. Управління емоціями інших людей.

Під шкалою «Емоційна усвідомленість» мається на увазі здатність людини усвідомити свої емоції. Існує загальне правило, за яким рівень емоційної усвідомленості людини в основному повністю залежить від її розуміння свого внутрішнього стану.

«Управління своїми емоціями» - це здатність людини до так званого «емоційного розвантаження», або, кажучи іншими словами, - це коли людина здатна легко перейти від стану роздратованості, викликаного впливом того чи іншого зовнішнього фактора(-ми) до стану спокою, самоконтролю, тощо.

Під терміном «Самомотивація» слід розуміти процес зміни власної поведінки через керування своїми емоціями.

Шкала «Емпатія» відображає спроможність людини до розуміння, співчуття, підтримки, тощо емоційного стану оточуючих людей.

І остання шкала за цією методикою - «управління емоціями інших людей» показує рівень впливу людини на емоційний стан інших людей.

В межах тестування за цією методикою, респонденту пропонується дати відповідь на 30 питань, які наведені у Додатку А. За визначення рівнів по кожній шкалі відповідає певна група з запропонованих питань (по 6 питань на кожну шкалу):

- Для шкали «Емоційна усвідомленість» - питання №№ 1, 2, 4, 17, 19, 25;
- Для шкали «Управління своїми емоціями» - питання №№ 3, 7, 8, 10, 18, 30;
- Для шкали «Самомотивація» - питання №№ 5, 6, 13, 14, 16, 22;
- Для шкали «Емпатія» - питання №№ 9, 11, 20, 21, 23, 28;
- Для шкали «Управління емоціями інших людей» - питання №№ 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Також респондентам запропоновані наступні стандартні варіанти відповідей, які оцінюються певною кількістю балів:

- «Повністю не згоден» - -3 бали;
- «В більшості не згоден» - -2 бали;
- «Трохи не згоден» - -1 бал;
- «Трохи згоден» - 1 бал;
- «В більшості згоден» - 2 бали;
- «Повністю згоден» - 3 бали.

Після проведення діагностики всі отримані бали складаються і ми можемо з'ясувати рівень респондента по кожній зі шкал. Так, низькому рівню відповідає сума балів, яка не перевищує 7. Для середнього рівня діапазон балів складає від 8 до 13. Високому рівню відповідає 14 балів і вище. Стосовно обчислення загального рівня емоційного інтелекту, то він знаходиться як сума набраних балів за всіма п'ятьма шкалами. Тут для визначення рівня використовуються наступні діапазони: низький рівень - до 39 балів включно, середній рівень - від 40 до 69 балів включно, високий рівень – від 70 балів і вище.

Таким чином, ми можемо комплексно обчислити не тільки окремі складові, а й загальний рівень емоційного інтелекту людини, що є вкрай важливими показниками у дослідженні проблематики, яку ми зазначили в нашій роботі, тому що результати цього тесту дозволять не тільки зробити оцінку загального рівня емоційного інтелекту респондента, а й виявити сильні та слабкі сторони його емоційної сфери.

Наступною методикою, яку ми застосували у нашому дослідженні став опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності», який був розроблений американським психологом С. Баднером. В рамках цієї методики автором було визначено три шкали, які відображають відповідно три різновиди невизначених ситуацій:

- 1) Шкала новизни (N);
- 2) Шкала складності (C);

3) Шкала неможливості розв'язання (I);

Під шкалою новизни мається на увазі ситуація, коли людина зіштовхується з чимось новим, невідомим і немає достатньо інформації для аналізу ситуації. Шкала складності навпаки характеризує ситуацію, коли у людини дуже багато інформації для аналізу і їй важко обрати серед них найбільш необхідні. І остання шкала неможливості розв'язання відображає ті випадки, коли людина має протилежну чи взаємовиключну інформацію і їй треба обрати ті дані, які вірні.

Існує декілька варіантів проведення цього тесту. У рамках нашого дослідження ми будемо використовувати той варіант, за яким визначається рівень саме нетолерантності респондента до вищезазначених ситуацій. Специфіка проведення такого тесту полягає у тому, що респонденту пропонується надати відповідь на 16 питань, які наведені у відповідній анкеті у Додатку Б. Кожній шкалі відповідає певна група питань. Для шкали новизни – питання №№ 2, 9, 11, 13. Для шкали складності – питання №№ 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16. Для шкали неможливості розв'язання – питання №№ 1, 3, 12. Варіантів відповідей може бути сім, які оцінюються відповідною кількістю балів.

- «Категорично незгодний» - 1 бал;
- «Майже незгодний» - 2 бали;
- «Скоріше незгодний» - 3 бали;
- «Невизначене ставлення» - 4 бали;
- «Скоріше згодний» - 5 балів;
- «Майже згодний» - 6 балів;
- «Цілком згодний» - 7 балів.

Варто окремо зазначити, що у обраному варіанті методики парні питання обробляються за зворотною шкалою:

- «Категорично незгодний» - 7 балів;
- «Майже незгодний» - 6 балів;
- «Скоріше незгодний» - 5 балів;
- «Невизначене ставлення» - 4 бали;
- «Скоріше згодний» - 3 бали;
- «Майже згодний» - 2 бали;
- «Цілком згодний» - 1 бал.

Загальний результат визначається як сума набраних балів по кожній шкалі (N+C+I). Рівень нетолерантності до невизначеності присвоюється в залежності від набраної суми балів і чим вища ця сума, тим вищий загальний рівень інтолерантності до невизначеності. Так для шкали новизни рівні виглядають наступним чином: низький рівень – 4 - 8 балів, середній рівень – 9 - 21 бал, високий рівень – 22-28 балів. Для шкали складності: низький рівень – 9-20 балів, середній рівень – 21-36 балів, високий рівень – 37-63 бали. Для шкали неможливості розв'язання: низький рівень – 3-8 бали, середній рівень – 9-16 бали, високий рівень – 17-21 бали. Стосовно ж загального рівня інтолерантності, то тут рівні визначаються так: низький рівень – 16-50 балів, середній рівень – 51-70 балів, високий рівень – 71-112 балів.

Третьою методикою, яка була застосована у нашому дослідженні є шкала задоволеності життям (SWLS , E.Diener, R. A.Emmons). Ця методика була розроблена у 1984 році провідними американськими фахівцями у психології Е. Дінером, А. Емонсом, Дж. Ларсоном, С. Гриффином для визначення когнітивної оцінки людини свого власного благополуччя та використовується як засіб діагностики осіб насамперед з емоційними проблемами. Методика включає в себе п'ять пунктів:

- 1) «Моє життя майже ідеальне»;
- 2) «Умови мого життя чудові»;

- 3) «Я задоволений своїм життям»;
- 4) «Нині я отримав від життя все, що хотів»;
- 5) «Якби я міг би прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого.

Респондент повинен відреагувати на кожний з цих п'яти пунктів одним з семи варіантів відповідей, якій потім присвоюється відповідна кількість балів:

- «Цілком згоден» - 7 балів;
- «Згоден» - 6 балів;
- «Частково згоден» - 5 балів;
- «Складно відповісти» - 4 бали;
- «Частково незгоден» - 3 бали;
- «Незгоден» - 2 бали;
- «Абсолютно незгоден» - 1 бал.

Отримані бали підраховуються і таким чином ми можемо визначити загальний рівень задоволеності життям. В залежності від кількості набраних балів, виділяють декілька рівней задоволеністю життям:

- 30 – 35 балів – «повністю задоволений життям», така кількість балів відповідає дуже високому показнику (люди з такими показниками почувають себе дуже впевнено, полюбляють своє життя і можуть отримувати задоволення від кожного прожитого дня, незважаючи на перешкоди).
- 25 – 29 балів – «задоволений життям», це високий показник, при якому люди також почуваються досить впевнено, хоч і вважають своє життя не досконалим. Проблеми для таких людей не є фатальними і сприймаються скоріше як засоби для подальшого росту та розвитку.
- 21 – 24 бали – «частково задоволений життям», відповідає середньому показнику, який, як показує практика, найбільш поширений серед людей.

З таким рівнем люди зазвичай в цілому задоволені своїм життям, але мають необхідність змін у якомусь аспекті.

- 15 – 19 балів – «більш незадоволений життям ніж задоволений», це показник дещо нижчий за середній. Респонденти, які набрали відповідну кількість балів, як правило мають проблеми в одному або декількох аспектах свого життя, але прагнуть змін на краще, проте не знають як можна це зробити.
- 10 – 14 балів – «незадоволений життям». Низький рівень такого показника свідчить про те, що людина має дуже серйозні проблеми у своєму житті, або зіштовхнулася з якоюсь критичною ситуацією.
- 5 – 9 балів – «абсолютно незадоволений життям». Такий рівень показника притаманний людям з хронічними проблемами у більшості аспектів життя, або під впливом критичних чи навіть трагічних факторів. Часто такий стан супроводжується схильністю до алкоголізму, або наркоманії. Слід зазначити, що люди з таким рівнем задоволеності життям потребують психологічної (а в деяких особливо важких випадках – психіатричної) допомоги.

І остання методика, яку ми обрали для проведення дослідження у нашій роботі став опитувальник сенсу життя (MLQ). Як правило, у практичній психології ця методика використовується у комплексі з попередньою, тому ми також вирішили дотримуватись такого підходу у рамках нашої роботи. Суть даного тесту полягає у оцінюванні рівня двох складових сенсу життя – наявності сенсу (коли людина впевнена у тому, що її життя наповнене значенням і має якусь мету) та пошук сенсу (коли людина мотивована на пошук і прагне знайти та зрозуміти у чому саме полягає сенс її життя). В рамках цієї методики респонденту пропонується надати відповідь на 10 питань. Як і у попередніх методиках, за кожну шкалу відповідає певна кількість питань. Для шкали наявності сенсу – питання №№ 1, 4, 5, 6, 9. Для шкали пошук сенсу – питання №№ 2, 3, 7, 8, 10.

Варіанти відповідей оцінюються наступним чином:

- «Абсолютно згоден» - 1 бал;
- «Переважно згоден» - 2 бали;
- «Частково згоден» - 3 бали;
- «Складно відповісти» - 4 бали;
- «Більше незгоден» - 5 балів;
- «Переважно незгоден» - 6 балів;
- «Абсолютно незгоден» - 7 балів.

Окремо слід зазначити, що питання №9 має зворотнє значення, тому при його оцінюванні слід надати отриманій відповіді протилежну кількість балів згідно шкали оцінювання. Далі отримані бали підсумовуються по кожній зі шкал. Після проведення діагностичного етапу, нами було заплановано корекційно-відновлювальну програму з розвитку емоційного інтелекту в період невизначеності. Детальний опис подано в наступному підрозділі.

2.3. Змістові та процесуальні аспекти корекційно-відновлюваної програми

У період невизначеності порушується здатність особистості до стабільної саморегуляції, зростає рівень тривоги, емоційна реактивність, знижується здатність зосереджувати увагу та логічно оцінювати ситуації. Це обумовлює необхідність впровадження корекційно-відновлювальних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності як важливого ресурсу психологічної стійкості.

Наша програма представлена у форматі тренінгових занять. Після проведення корекційних заходів досліджувані пройшли повторну діагностику, щоб побачити динаміку змін. Опис методик представлений в підрозділі 2.2.

Мета корекційно-відновлювальної програми – розвиток і підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності шляхом формування навичок усвідомлення власних емоцій, емоційної регуляції, емпатії та адаптивних копінг-стратегій.

Тренінги заплановані на 8–10 занять, кожне заняття по 60–90 хвилин.

В основу програми була покладена структура емоційного інтелекту. А саме:

1. Усвідомлення власних емоцій.
2. Управління емоціями.
3. Самомотивація.
4. Емпатія.
5. Соціальні навички.

В корекційно-розвивальній програмі було поставлено наступні завдання:

- 1) Розвинути здатність ідентифікувати та усвідомлювати власні емоційні стани.
- 2) Формувати навички конструктивної регуляції емоцій у стресових ситуаціях.
- 3) Підвищити рівень емпатії та розуміння емоцій інших людей.
- 4) Розвинути адаптивні стратегії подолання стресу та невизначеності.
- 5) Покращити комунікативні навички та стресостійкість.
- 6) Сприяти психологічній стабільності і відновленню внутрішніх ресурсів.

Структура корекційно-розвивальної програми:

Заняття 1. Вступ. Емоційний інтелект та період невизначеності

Мета: сформувати розуміння емоційного інтелекту, поняття період невизначеності, емоційних реакцій на стрес.

Вправи:

1. «Мій компас емоцій». Учасники на аркуші зображають компас з 4 емоціями: радість, страх, сум, злість. Відмічають, які переживають найчастіше та в яких ситуаціях. Обговорення та рефлексія.

2. Коло безпеки. Учасник визначає, що для нього є ресурсом стабільності (люди, дії, місця). Записує важливі інсайти собі.

3. Домашнє завдання: ведення щоденника емоцій.

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій

Мета: навчити учасників розпізнавати емоції та тілесні маркери.

Вправи:

1. «Емоції та тіло». Учасники отримують малюнок тіла та позначають на ньому зони напруження під різні емоції.

2. «Назви чітко». Заміна загальних слів (погано/нормально) на конкретні емоції (роздратування, тривога, апатія, страх).

3. Майндфулнес-практика «Сканування тіла» протягом 5–7 хвилин.

Заняття 3. Усвідомлення тригерів та причин емоцій

Мета: визначення причин емоцій і шаблонів реагування.

Вправи:

1. «Тригери моєї негативної емоції (тривоги/злості/суму та ін.)»

Карта ситуацій через обговорення з визначенням реакцій та думок, які виникають при цьому, які є тілесні прояви, тобто де в тілі це знаходиться і як проявляється.

2. Метод ABC (з КПТ), де А – подія, В – думки, С – емоції. Цей метод дозволяє зрозуміти роль інтерпретацій у формуванні емоцій.

3. «Стоп-кадр» в цій вправі пробуємо аналізувати складну ситуацію з паузою перед реакцією.

Заняття 4. Навички саморегуляції емоцій

Мета: навчити роботи техніками заспокоєння та регуляції.

Вправи:

1. Дихання 4–7–8 допомагає знизити тривогу.

2. Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона.

3. Техніка «Якорі стабільності» через пошук предмета/фрази/жесту, який повертає відчуття контролю.

4. Контейнерування емоцій Уявне «покладання» емоції у контейнер до опрацювання.

Заняття 5. Самомотивація та відновлення ресурсу

Мета: укріпити внутрішню стійкість.

Вправи:

1. «Моє стійке Я». Нагадування про сильні сторони (модель VIA).
2. Техніка позитивного прогнозу. Учасник пише 3 варіанти вирішення складної ситуації.

3. Психологічна гнучкість. Визначення життєвих цінностей та пов'язування їх з діями.

Заняття 6. Емпатія та розуміння інших

Мета: розвивати здатність «читати» емоції людей.

Вправи:

1. «Мікроемоції (П.Екман). Використовуємо картки з обличчями для визначення емоції. Розбираємо міміку та невербальні сигнали тіла.
2. «Емоційне дзеркало». Учасники в парах віддзеркалюють емоції один одного. Рефлексія по закінченню вправи.
3. «Три рівні слухання» (слухання себе, іншого та сенсу, який хоче передати співрозмовник).

Заняття 7. Соціальні навички та комунікація.

Мета: покращення навичок спілкування в стресових умовах.

Вправи:

1. «Я-повідомлення» через формування конструктивної комунікації без звинувачень.
2. Програвання ролей через ситуації: «Складна розмова», «Прохання про підтримку», «Встановлення меж».
3. Техніка ненасильницького спілкування (Маршалл Розенберг).

Заняття 8. Стратегії подолання невизначеності

Мета: підвищення адаптивності в умовах змін та нестабільності.

Вправи:

1. Колесо контролю через поділ ситуацій на:

- те, що можу контролювати
- те, на що можу впливати
- те, що поза контролем

2. Копінг-стратегії (проблемні, емоційні) через аналіз власних стратегій поведінки в ситуаціях.

3. «План В, С, D» навчання гнучкості у прийнятті рішень.

Заняття 9. Інтеграція та закріплення навичок

Мета: узагальнити результати, навчитися застосовувати навички автоматично.

Вправи:

1. Створення «Емоційної аптечки». Підбирання для кожного учасника індивідуального набору технік для того щоб справитися з тривогою, злістю, страхом та як справлятися зі стресом.
2. Симуляція складної ситуації. Учасник застосовує запропоновані техніки, а

Заняття 10. Завершення корекційно-розвивальної програми

Мета: оцінка ефективності, підбиття підсумків.

Діяльність: повторне проходження діагностичних методик, обговорення змін у самопочутті та формування індивідуального плану подальшого розвитку емоційної стійкості.

Так, результати діагностики до та після корекційно-відновлювальної програми подані в 3 розділі нашої кваліфікаційної роботи.

Висновки до другого розділу

У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи було представлено методологічні засади дослідження, розглянуто основні методологічні підходи та методичне забезпечення дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Також подано змістові та процесуальні аспекти корекційно-відновлювальної програми.

У сучасних соціальних умовах, що характеризуються високим рівнем невизначеності, військовими загрозами, соціально-економічною нестабільністю та підвищеною емоційною напругою, особливої актуальності набуває розвиток емоційного інтелекту особистості. Згідно з концепціями Д. Гоулмана, Р. Бар-Она та П. Селовея – Дж. Майєра, емоційний інтелект визначається як інтегрована здатність особи усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати емоційну сферу та ефективно використовувати емоційну інформацію в процесі адаптації та прийняття рішень.

У період невизначеності порушується здатність особистості до стабільної саморегуляції, зростає рівень тривоги, емоційна реактивність, знижується здатність зосереджувати увагу та логічно оцінювати ситуації. Це обумовлює необхідність впровадження корекційно-відновлювальних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності як важливого ресурсу психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Аналіз результатів психологічної діагностики особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності

Попередні розділи даної роботи були присвячені теоретичним аспектам дослідження емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності, тому у поточному розділі увага буде приділена саме практичним питанням нашого дослідження. Перш за все, варто сформулювати декілька припущень щодо особливостей емоційного інтелекту людини в умовах невизначеності. Під такими умовами маються на увазі зовнішні фактори, які сприяли зміні або навіть повному переформуванню звичного укладу життя окремо взятої людини. Тож головною задачею нашого дослідження буде з'ясувати який загальний рівень емоційного інтелекту властивий людям, які приймають участь у дослідженні при знаходженні у таких умовах, а також вплив цього рівня на інші показники, які характеризують рівновагу людини, та її впевненість у собі.

Також буде цікавим дослідити як зможуть вправи з корекційно-відновлювальної програми призвести до покращення таких показників. Слід нагадати, що для проведення такого дослідження нами було обрано чотири методики тестування (тест на визначення рівня емоційного інтелекту за Холлом, опитувальник виявлення толерантності до невизначеності за Баднером, методика визначення рівню задоволеністю життям за SWLS, методика визначення сенсу життя MQL), які на нашу думку у найбільшій

мірі підійдуть для вирішення поставленої задачі та найбільш коректно відобразять реальну ситуацію у рамках обраної проблематики.

Перед тим, як перейти до безпосередньо аналізу результатів діагностики, слід описати вибірку, з якою ми будемо працювати. Тож у нашому дослідженні прийняли участь 55 осіб віком від 18 до 22 років, які є студентами спеціальності «Психологія». Серед опитуваних були присутні як представники чоловічої статі, так і жіночої. За кількісним розподілом жінок - 49 осіб і чоловіків - 6 осіб.

Діагностика проводилася у формі онлайн тестування на базі Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова у період з жовтня 2024 року по травень 2025 р. Оскільки усі респонденти з одного боку знаходяться у дуже вузькому діапазоні за віковою ознакою, а з іншого боку - за статевими ознаками немає рівномірного розподілу між чоловіками та жінками (представники чоловічої статі складають трохи більше 10% від загальної кількості досліджуваних), то ділити респондентів на окремі групи за цими ознаками не має сенсу, оскільки такий підхід не відобразить коректну картину по даній проблематиці.

Тому ми будемо працювати з однією цілою вибіркою, а порівняння показників зробимо до та після проведення корекційно-відновлювальної програми, опис якої більш детально представлено у пункті 2.3 цього розділу нашої магістерської роботи.

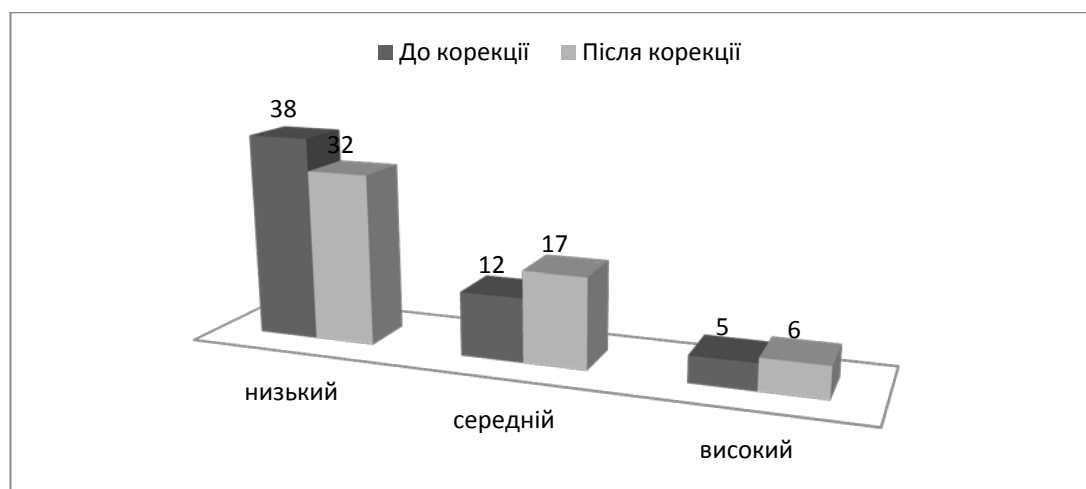
Після проведення діагностики за першою методикою (визначення рівня емоційного інтелекту Н.Холл) нами були отримані наступні результати, сформовані у табл. 3.1. У представленій таблиці вказана кількість розподілу респондентів за рівнями за кожною із зазначених у методиці шкал як до проведення корекційно-відновлювальної програми так і після неї.

Таблиця 3.1

**Розподіл респондентів за рівнями методика Н.Холла (до та після
корекційно-відновлювальної програми)**

Шкали	Рівні					
	<i>До корекції</i>			<i>Після корекції</i>		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Емоційна освідомленість	38	12	5	32	17	6
Управління своїми емоціями	36	16	3	33	17	5
Самомотивація	27	20	8	19	27	9
Емпатія	31	18	6	26	21	8
Управління емоціями інших людей	43	11	1	40	13	2
Загальний рівень емоційного інтелекту	38	14	3	32	20	3

Для кращого візуального сприйняття всі ці дані також відображені на відповідних рисунках (3.1).



**Рис. 3.1 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за шкалою
«Емоційна усвідомленість»**

Як можемо побачити на рис. 3.1, за першою шкалою були отримані наступні результати:

- до корекції 38 осіб мали низький рівень цього показника (що складає 69% від загальної кількості опитуваних), 12 осіб мали середній рівень (або 22% від загальної кількості), останні 5 осіб – високий рівень (9% від загальної кількості);

- після проведення корекції та повторної діагностики бачимо, що результати за цим показником дещо змінилися – 32 особи мають низький рівень (або 58%), 17 осіб – середній рівень (31 %), 6 осіб – високий рівень (11%).

Вже на цьому етапі аналізу за отриманими результатами можна зробити проміжний висновок про те, що після проведення корегуючої методики у респондентів помітен зсув показників у більшу сторону.

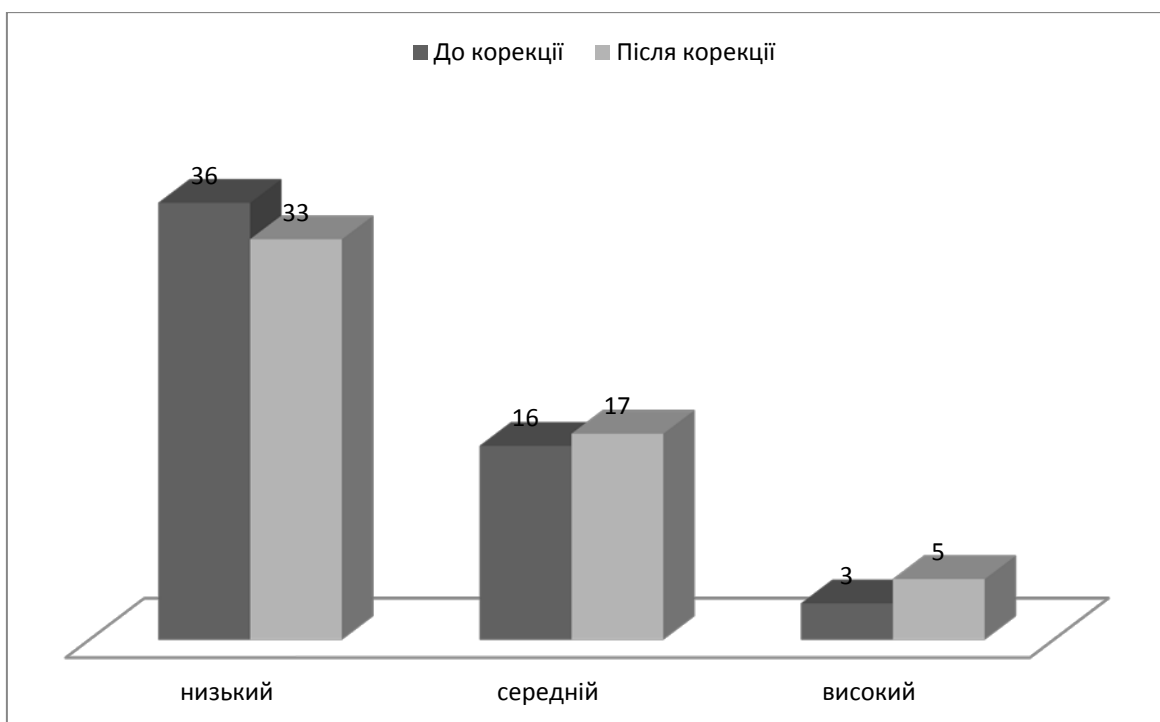


Рис. 3.2 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за шкалою «Управління своїми емоціями»

На рис. 3.2 відображені отримані результати діагностики за другою шкалою методики Холла. Тут ми також можемо спостерігати наступний розподіл респондентів:

- до корекції 36 осіб мали низький рівень цього показника (що складає 65% від загальної кількості опитуваних), 16 осіб мали середній рівень (або 29% від загальної кількості), останні 3 особи – високий рівень (6% від загальної кількості);

- після проведення корекції та повторної діагностики бачимо, що результати за цим показником також дещо змінилися – 33 особи мають низький рівень (або 60% опитуваних), 17 осіб – середній рівень (31 % опитуваних), останнім 5 особам притаманний високий рівень (9% від загальної кількості респондентів).

Тут також помітні незначні зміни показника у більшу сторону після проведеного корегування та повторного тестування.

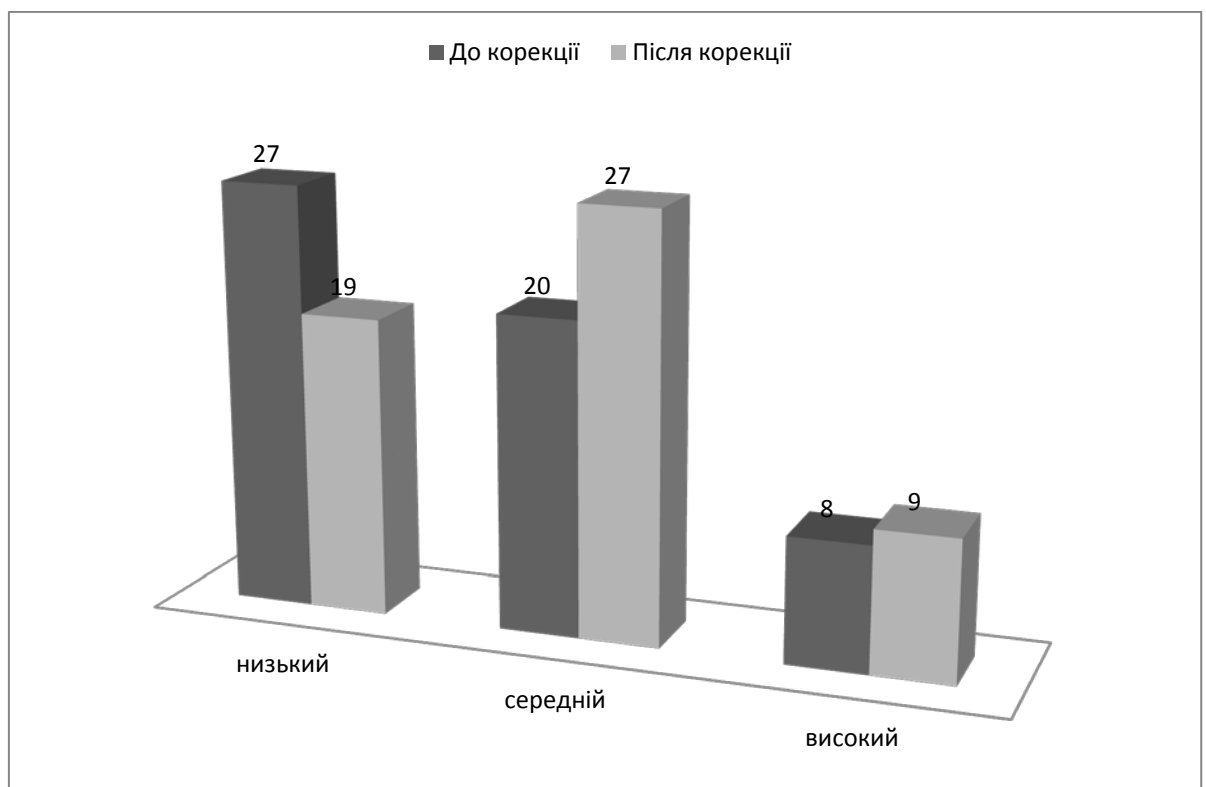


Рис. 3.3 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за шкалою «Самомотивація»

Рис. 3.3 відображає результати розподілу респондентів за рівнями за третьою шкалою методики як і у попередніх випадках до та після корекції. Тут ми можемо побачити наступні значення:

- до коркції 27 осіб мали низький рівень цього показника (що складає 49% від загальної кількості опитуваних), 20 осіб мали середній рівень (або 36% від загальної кількості), і ще 8 осіб – високий рівень (що становить приблизно 15% від загальної кількості);

- після проведення корекції та повторної діагностики бачимо, що результати за цим показником також зазнали незначних змін – 19 осіб показали низький рівень (або 35% опитуваних), 27 осіб отримали середній рівень (49% опитуваних), і 9 осіб демонструють високий рівень (16% від загальної кількості респондентів). Вочевидь, що після корегування зміни за показником вже достатньо помітно покращились особливо між низьким та середнім рівнями.

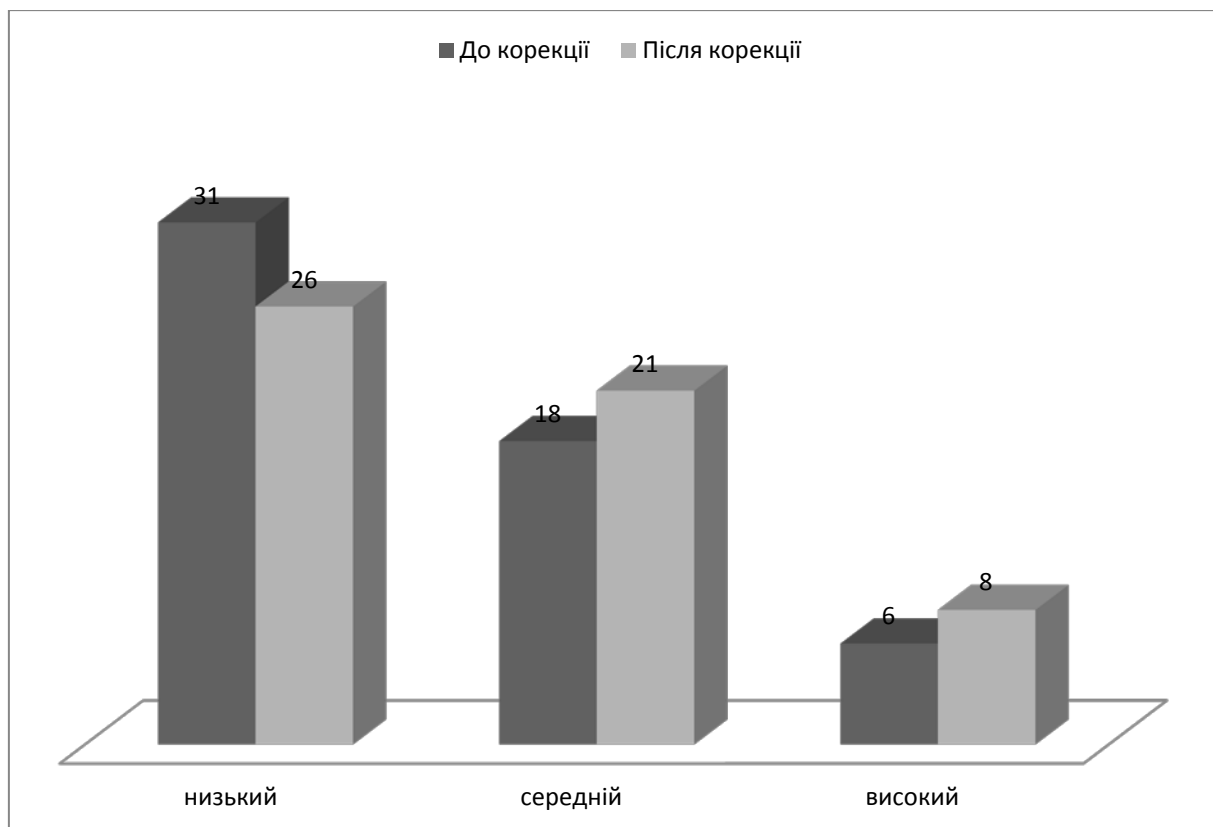


Рис. 3.4 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за шкалою «Емпатія»

На Рис. 3.4 представлені результати по розподілу респондентів за шкалою «Емпатія» до та після корекції. Вони розподілились наступним чином:

- до корекції 31 особа показала низький рівень показника (становить 56% від загальної кількості опитуваних), 18 осіб мали середній рівень (або 33% від загальної кількості), останні 6 осіб – високий рівень (11% від загальної кількості);

- після проведення корекції та повторного тестування бачимо, що результати за цим показником також стали іншими – 26 осіб мають низький рівень (або 47% опитуваних), у 21 особи – середній рівень (38 %), 8 осіб – високий рівень (або 15%). Бачимо, що і по цій шкалі також відбулись зміни у кількості респондентів за рівнями після корегування.

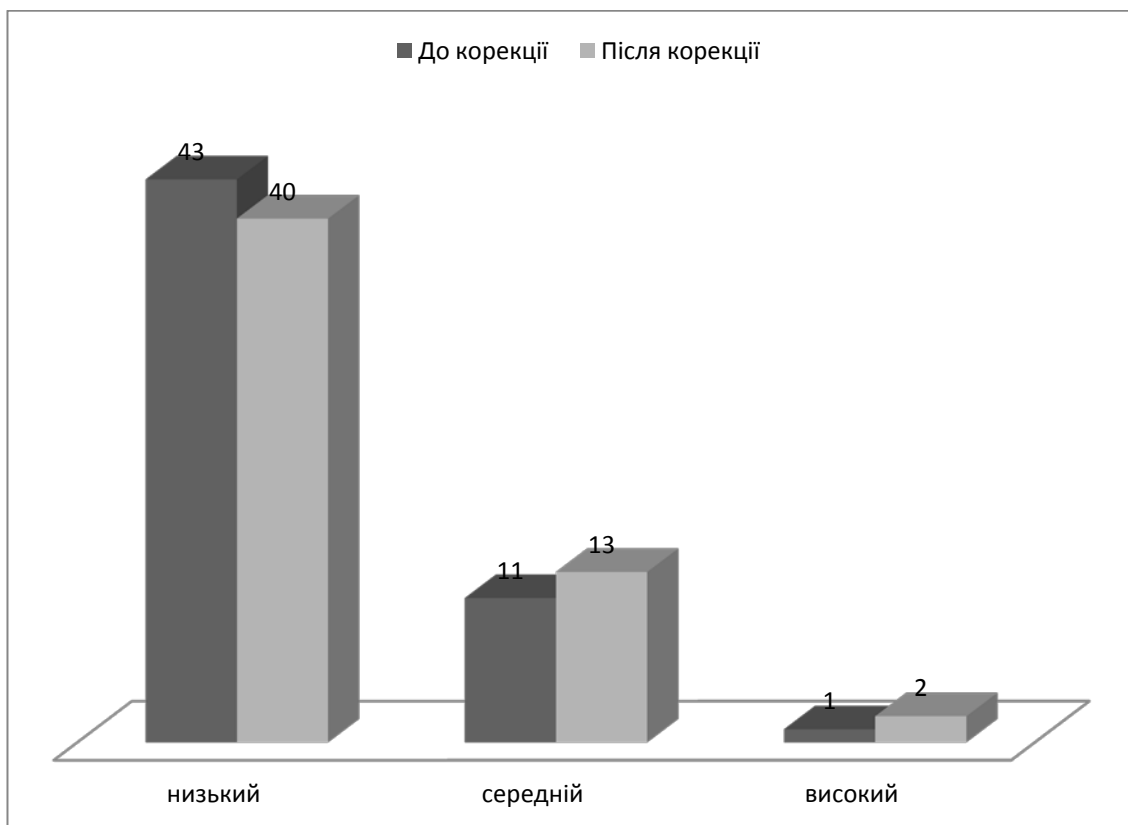


Рис. 3.5 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за шкалою «Управління емоціями інших людей»

На Рис. 3.5 представлені результати по розподілу респондентів за шкалою «Управління емоціями інших людей» до та після корекції. Вони розподілились наступним чином:

- до корекції 43 особи показали низький рівень показника (становить 78% від загальної кількості опитуваних), 11 осіб мали середній рівень (або 20% від загальної кількості), 1 особа – високий рівень (приблизно 2% від загальної кількості);

- після проведення корекції та повторного тестування бачимо, що результати за цим показником дещо змінились – 40 осіб мають низький рівень (або 72% опитуваних), у 13 осіб – середній рівень (24 %), 2 особи – високий рівень (або 4%). Бачимо, що і по цій шкалі також відбулись зміни у кількості респондентів за рівнями після корегування.

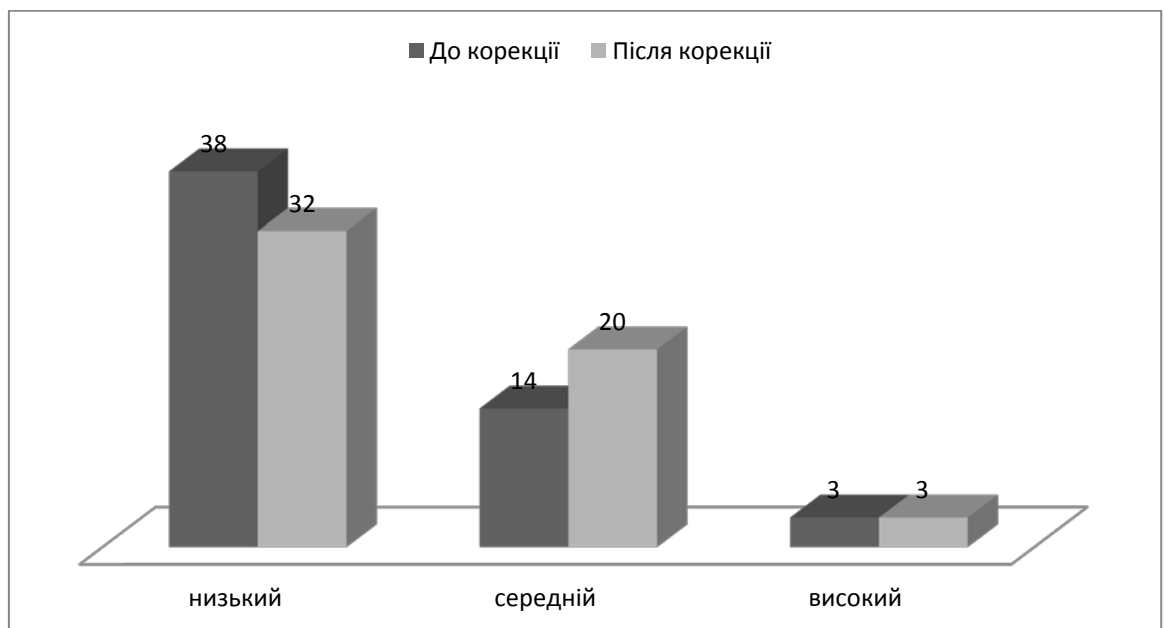


Рис. 3.6 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за шкалою «Загальний рівень емоційного інтелекту»

Проаналізуємо результати розподілу за рівнями по шкалі «Загальний рівень емоційного інтелекту», яка представлена на рис. 3.6. Нагадаємо, що ця шкала є підсумовуючою у даній методиці і знаходиться як сума балів за усіма попередніми шкалами. Тож маємо наступні результати:

- до корекції 38 осіб мають низький рівень показника (що становить 69% від загальної кількості опитуваних), ще 14 осіб мають середній рівень (або 25% від загальної кількості), лише 3 особи показали високий рівень (6% від загальної кількості);

- після проведення корекції та повторної діагностики результати змінились лише за двома рівнями – 32 особи показали низький рівень (або 58% опитуваних), у 20 осіб – середній рівень (36 %), а от високий рівень залишився незмінним і присутній у тих же 3 осіб (або 6% від загальної кількості). Коментуючи загальний результат, можемо відмітити деякі позитивні зміни після проведення корегування, а саме зменшення кількості респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту і відповідне збільшення респондентів з середнім рівнем цього показника.

Після діагностики за другою методикою, а саме виявлення толерантності до невизначеності за Баднером були отримані наступні результати:

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) (до та після корекційно-відновлювальної програми)

Шкали	Рівні					
	<i>До корекції</i>			<i>Після корекції</i>		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Шкала новизни (N)	5	39	11	5	45	5
Шкала складності (C)	6	26	23	8	29	17
Шкала неможливості розв'язання (I)	5	34	16	12	33	10
Загальний результат	13	22	20	13	29	13

Дані було представлено як до проведення корекції так і після неї. Також ці результати додатково представлені у вигляді рисунку. Подамо їх на відповідних рисунках для кожної шкали окремо.

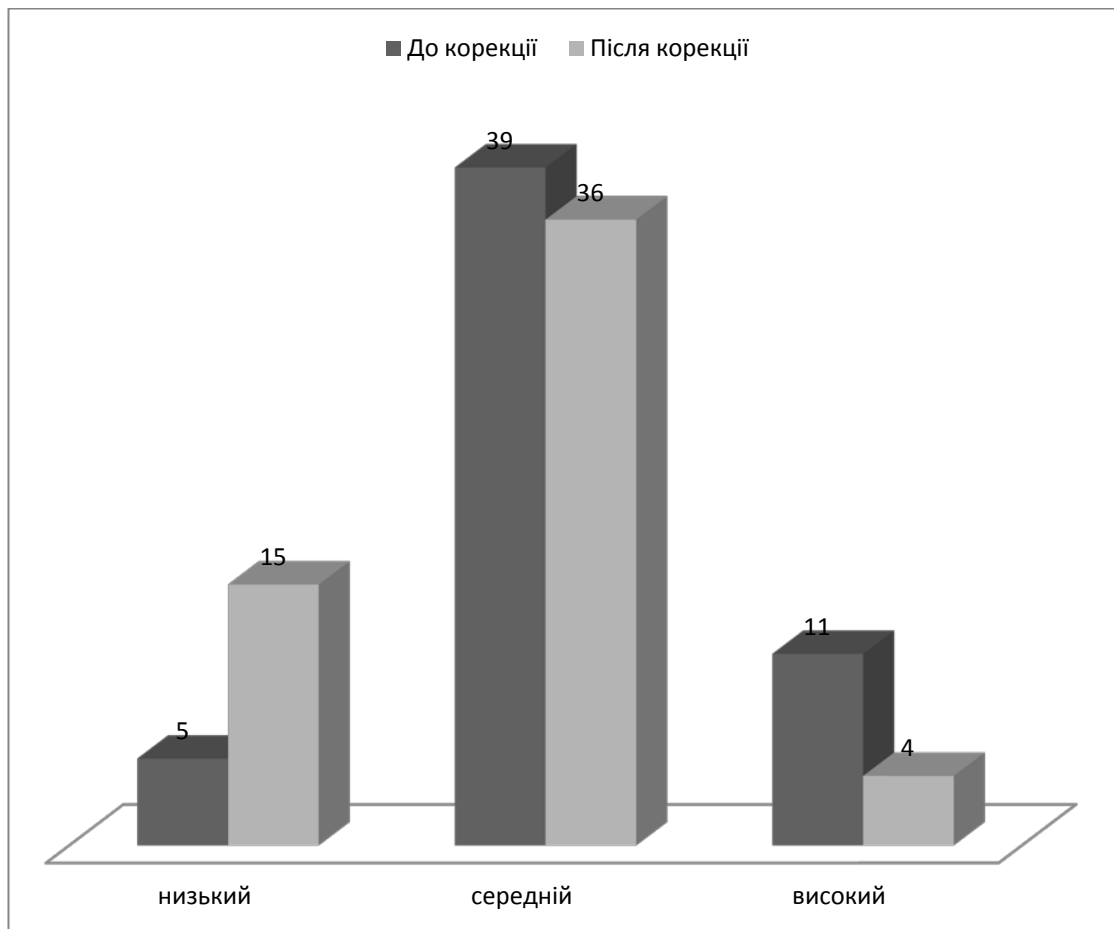


Рис. 3.7 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за «Шкалою новизни»

Так на рисунку 3.7 відображений розподіл респондентів за рівнями по шкалі новизни до та після проведення корекційно-відновлювальної програми. Ми можемо бачити, що низький рівень інтолерантності (нетерпимості) до цієї шкали присутній 5 особам до корекції (що складає приблизно 9% від загальної кількості респондентів), а от після корекції кількість осіб з таким показником збільшилась до 15 осіб (приблизно 27%). Середній рівень виявився у 39 осіб (або 71%) до корекції та у 36 осіб (65%) після корекції. Високий рівень інтолерантності спостерігався у 11 осіб (20%) до корекції, і у 4 осіб (майже 7%) після корекції.

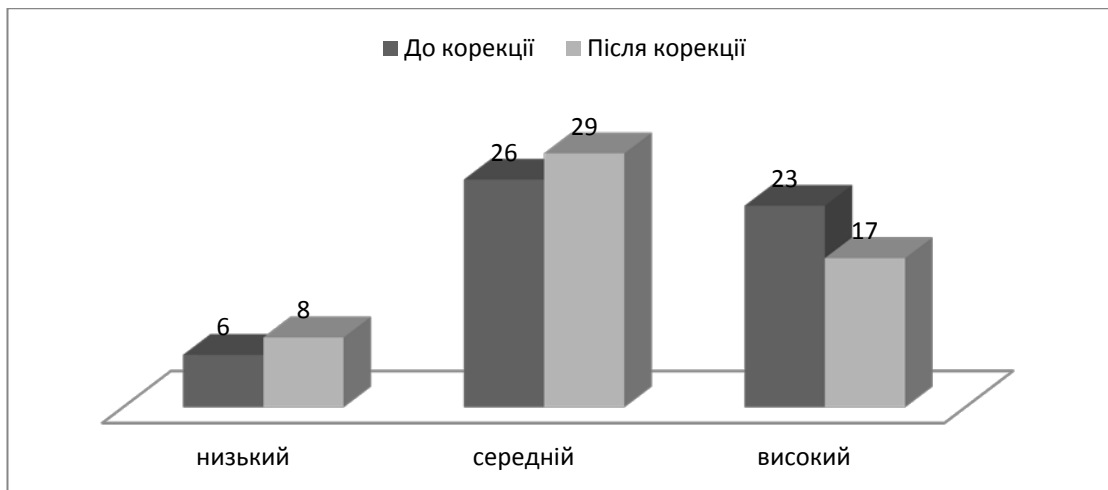


Рис. 3.8 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за «Шкалою складності»

На Рисунку 3.8 представлений розподіл респондентів за рівнями по шкалі складності також до та після корекції. Тут результати дещо менші, але тенденція приблизно така ж як і у попередній шкалі – низькому рівню відповідають 6 осіб (або 11%) до корекції та 8 осіб (майже 15%) після корекції. Середній рівень виявився у 26 осіб (майже 48%) до корекції та 29 осіб (майже 53%) після корекції. Високий рівень спостерігався у 23 осіб (42%) до корекції і у 17 осіб (31%) після корекції.

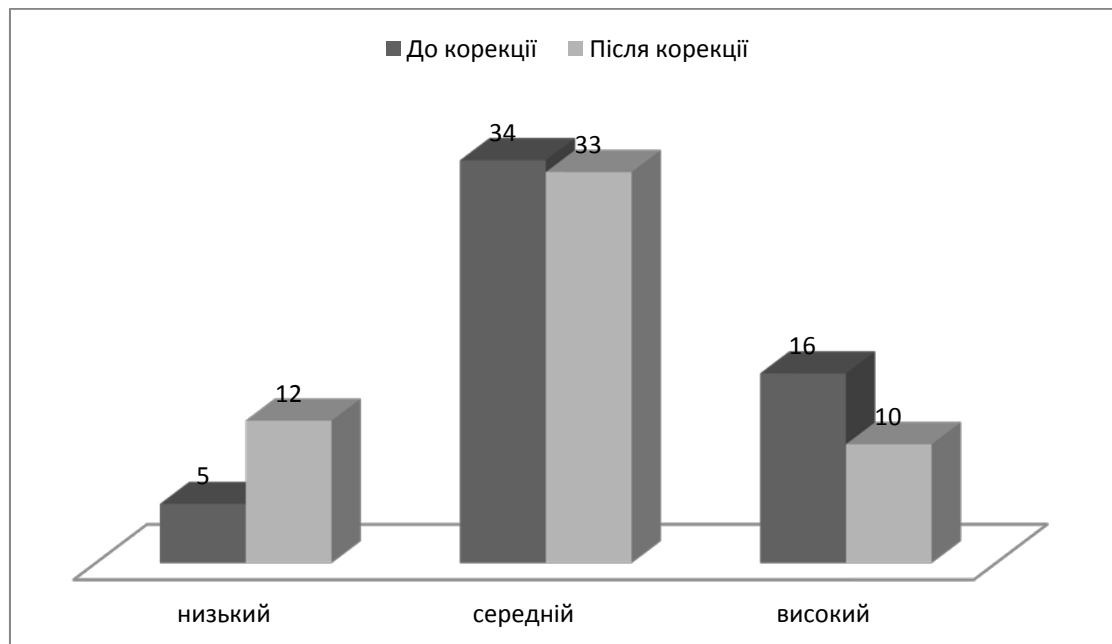
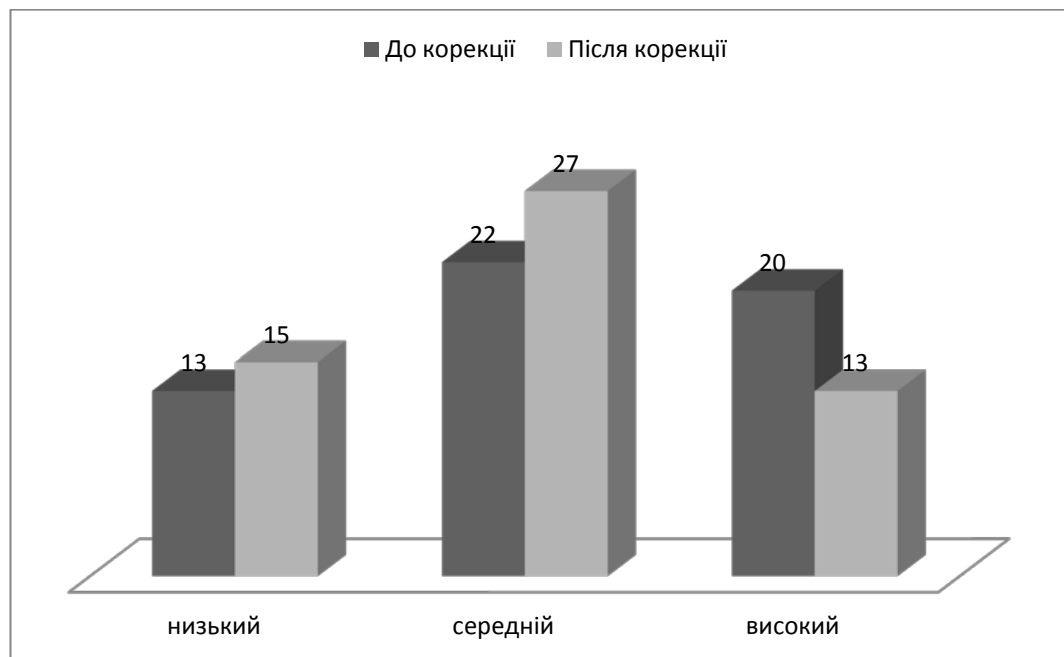


Рис. 3.9 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції за «Шкалою неможливості розв'язання»

На рисунку 3.9 можемо спостерігати результати розподілу за шкалою неможливості розв'язання. Тут тенденції щодо зниження рівня інтолерантності у респондентів після корекції також зберігаються. Так низькому рівню відповідають 5 респондентів до корекції (або 9%) і 12 після корекції (майже 22%). Середній рівень спостерігався у 34 осіб (62%) до корекції і у 33 осіб (60%) після. Високий рівень був виявлений у 16 осіб (29%) до корекції та у 10 осіб (18%) після.



**Рис. 3.10 Розподіл респондентів за рівнями до та після корекції
(загальний результат)**

Стосовно загального результату за цією методикою, то він відображений на рисунку 3.10. Тут ми можемо побачити, що до корекції у 13 осіб був низький рівень інтолерантності до невизначеності (що склало майже 24% від загальної кількості респондентів). Після проведення корекції низький рівень був вже у 15 осіб (приблизно 27%). Середній рівень до корекції мали 22 особи (40%), а після корекції 27 осіб (49%). Високий рівень був зафіксований у 20 осіб (36%) до корекції і у 13 осіб (майже 24%) після пройденої корекції.

Наступною методикою, результати якої ми розглянемо далі, стане методика визначення рівня задоволеності життям. Як і у попередніх випадках, ми провели діагностику за цією методикою як до так і після проведення корекції. В результаті нами були отримані наступні дані, занесені до табл.3.3

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за методикою шкала задоволеності життям (SWLS, E.Diener, R. A.Emmons (до та після корекційно-відновлювальної програми))

Рівні задоволеності життям	Кількість осіб	
	<i>До корекції</i>	<i>Після корекції</i>
Абсолютно незадоволений своїм життям	5	3
Незадоволений життям	11	9
Більше незадоволений життям ніж задоволений	15	13
Нейтральне ставлення до життя	4	1
Частково задоволений життям	13	19
Задоволений життям	5	7
Повністю задоволений життям	2	3

Як бачимо, ця методика дещо відрізняється від попередніх. По-перше в ній немає окремих шкал, за якими можна визначити рівні, а тільки 5 пунктів, на які респондент дає одну відповідь (в залежності від обраної відповіді нараховується певна кількість балів), і які формують кінцевий результат. По-друге, в якості результату ми отримуємо не три рівні як у попередніх випадках, а сім висновків, щодо ставлення респондента до свого життя у відповідності до того, скільки балів він набрав, даючи відповіді на 5 пунктів. Також графічне представлення цих результатів буде дещо інше (див. рисунок 3.11)

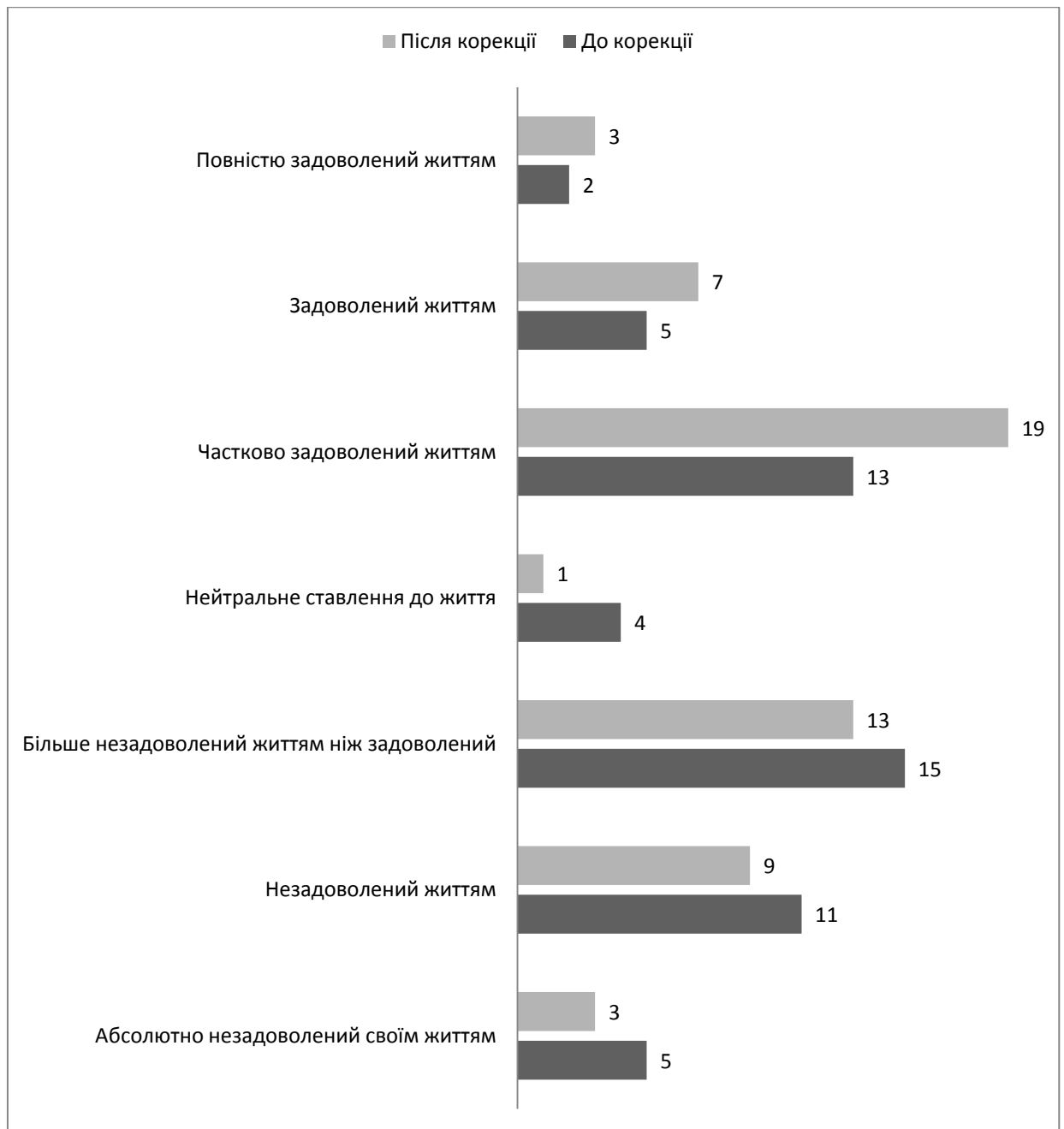


Рис. 3.11 Розподіл респондентів за загальним рівнем задоволеності власним життям (за методикою SWLS)

Як бачимо з рисунка 3.11, результати за цими показниками після корекції відрізняються від результатів до корекції у кращий бік. Так до корекції абсолютно незадоволеними своїм життям були 5 осіб, а після корекції вже 3 особи. Незадоволеними життям до корекції були 11 осіб і 9 після корекції. Більш незадоволеними ніж задоволеними були 15 осіб до корекції та 13 після. Нейтральне ставлення до життя було притаманне 4

особам до та 1 особі після корегування. Частково задоволеними життям були 13 осіб до та 19 осіб після корекції. Задоволені життям були 5 осіб до та 7 після корекції. І повністю задоволеними життям були 2 особи до корекції, а стали 3 особи після корекції.

Якщо проаналізувати результати по пунктах окремо, то можна побачити наступні дані, які для зручності сформовані у окремих таблицях для результатів до проведення корекції (табл.3.4) та після (табл.3.5)

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за пунктами до корекції

Відповіді	Розподіл респондентів до корекції				
	Пункт 1	Пункт 2	Пункт 3	Пункт 4	Пункт 5
абсолютно незгоден	10	0	1	9	0
незгоден	8	8	8	14	12
частково незгоден	13	13	11	18	6
складно відповісти	10	7	8	5	19
частково згоден	9	17	17	9	9
згоден	4	7	8	0	8
цілком згоден	1	3	2	0	1

Також для більшої візуалізації ці дані відображені на рисунку 3.12. Як бачимо, по Пункту 1 («Моє життя майже ідеальне») більшість респондентів дала відповіді «частково незгоден», «складно відповісти», «частково згоден». По Пункту 2 («Умови мого життя чудові») і Пункту 3 («Я задоволений своїм життям») більшість респондентів «частково згодна» або «частково незгодна». По Пункту 4 («Нині я отримав від життя все, що хотів») більшість респондентів «незгодна» або «частково незгодна». І по Пункту 5 («Якби я міг би прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого») респондентам у більшості випадків складно відповісти або вони незгодні.

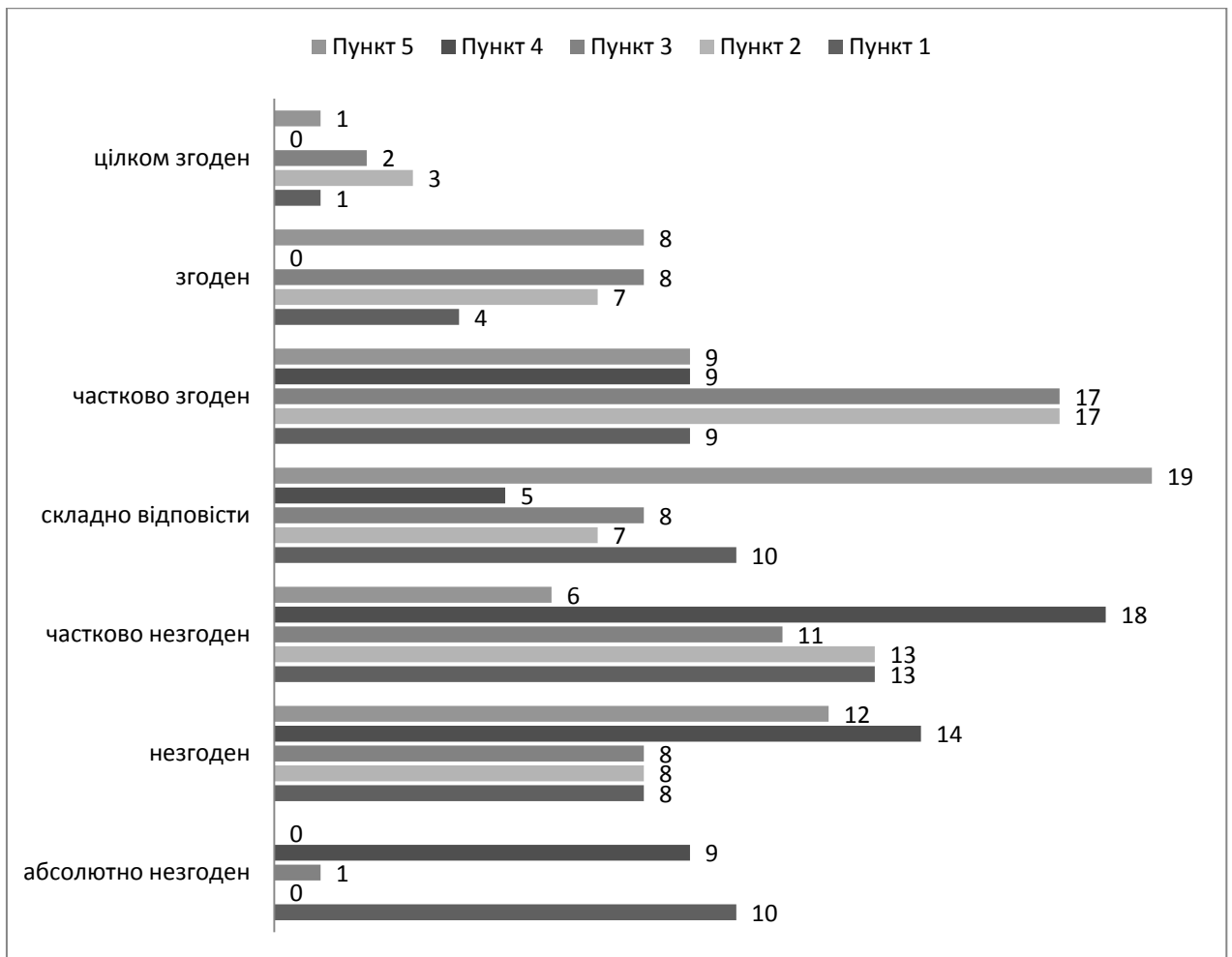


Рис. 3.12 Розподіл респондентів по пунктах до корекції

Далі більш детально розглянемо які результати були отримані по цих пунктах після проведеної коркції. Ці результати наведені у табл.3.5

Таблиця 3.5

Розподіл респондентів за пунктами після корекції

Відповіді	Розподіл респондентів після корекції				
	Пункт 1	Пункт 2	Пункт 3	Пункт 4	Пункт 5
абсолютно незгоден	5	0	1	8	0
незгоден	8	6	7	14	10
частково незгоден	11	9	8	14	6
складно відповісти	14	2	6	8	18
частково згоден	10	18	20	9	9
згоден	5	15	10	1	11
цілком згоден	2	5	3	1	1

Після проведеної корекції по Пункту 1 тенденція радикальним чином не змінилась але тих осіб, хто був абсолютно незгоден або частково незгоден стало менше. По Пункту 2 ситуація дещо змінилася – більшість респондентів погодились з тим фактом, що умови їх життя все ж не такі й погані як їм здавалося до цього. Так само і по третьому пункту методики - більшість респондентів почала вважати, що вони все ж таки задоволені своїм життям. По Пункту 4 ситуація в цілому не змінилась – більшість респондентів знову були «незгодні» або «частково незгодні з твердженням Пункту 4 («Нині я отримав від життя все, що хотів»)). І по Пункту 5 розподіл також принципово не змінився – більшості респондентів все одно складно надати відповідь на те чи змінили б вони щось, якщо у них з'явилась можливість розпочати життя заново. Також для більшої візуалізації всі ці дані відображені на Рисунку 3.13

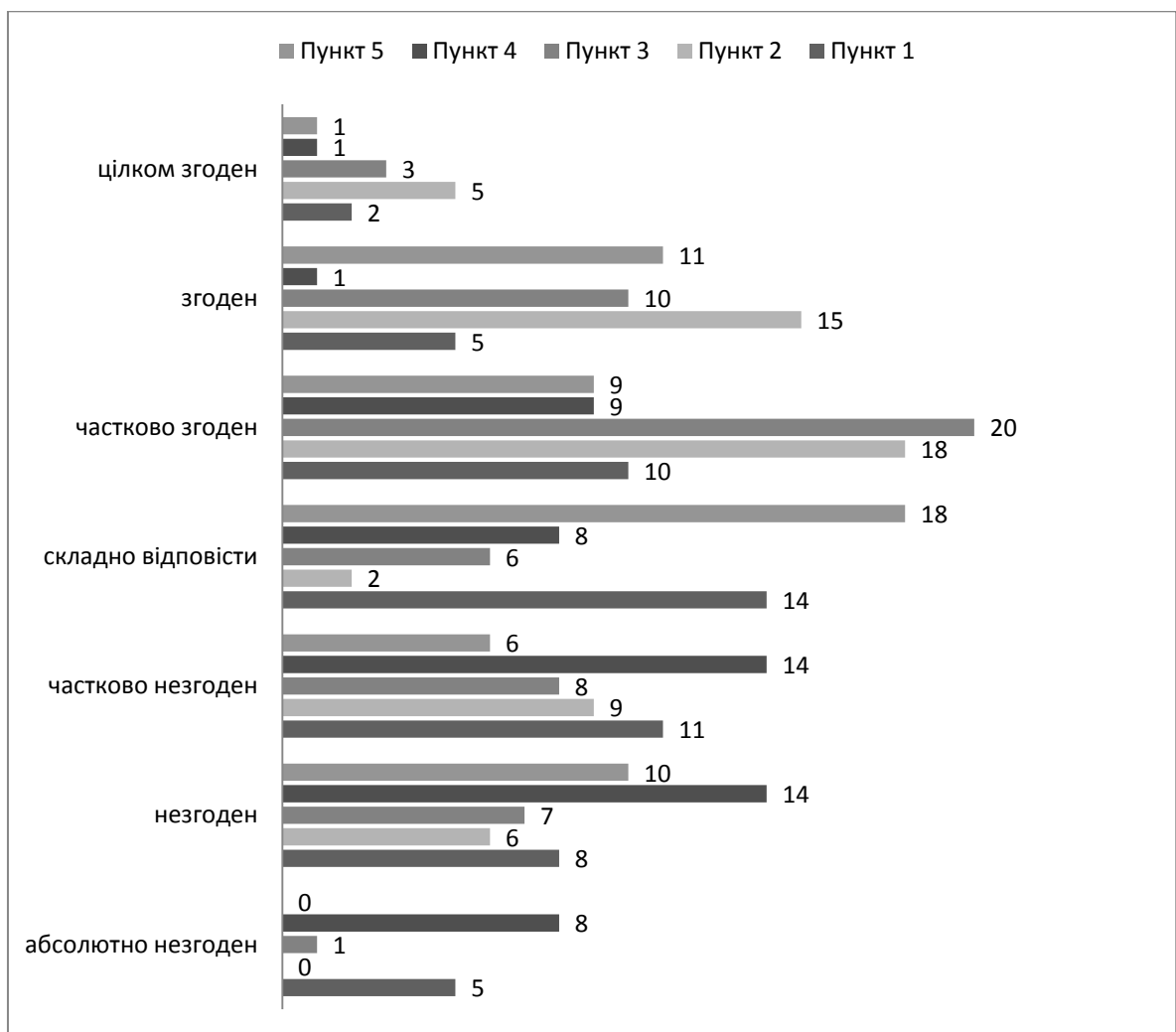


Рис. 3.13 Розподіл респондентів по пунктах після корекції

Останньою методикою, яка була застосована нами у процесі дослідження особливостей емоційного інтелекту в умовах невизначеності, стала методика визначення рівню сенсу життя MQL. Слід нагадати, що ця методика була обрана нами як доповнення до попередньої методики визначення рівню задоволеності життям SWLW. Однак слід зазначити деякий нюанс – оскільки по цій методиці не вдалося знайти яка кількість балів відповідає тому чи іншому рівню, тому ми штучно виділимо два умовних рівня – «нижчий за середній» і «вищий за середній», і розподілимо респондентів за цьома умовними рівнями відповідно до того, яку кількість балів вони набрали. Оскільки максимально можлива кількість балів, яку можна набрати за відповіді на кожні з п'яти питань по двох шкалах методики, дорівнює 35, то доцільно середній рівень встановити на відмітці 17. Таким чином, якщо респондент набрав загальну кількість балів, яка дорівнює або менша за 17, то йому присвоюється рівень нижчий за середній, і відповідно, якщо він набирає кількість балів, яка перевищує 17, то йому присвоюється рівень вищий за середній.

Отримані результати проходження діагностики до та після корекції наведені у таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Результати діагностики за опитувальником сенсу життя (MLQ) (до та після корекції)

Рівні	Шкали	
	Наявність сенсу	Пошук сенсу
<i>До корекції</i>		
нижчий за середній	35	24
вищий за середній	20	31
<i>Після корекції</i>		
нижчий за середній	28	29
вищий за середній	27	26

Також задля більшої візуальної представленості ця інформація продемонстрована на відповідних рисунках 3.14 та 3.15

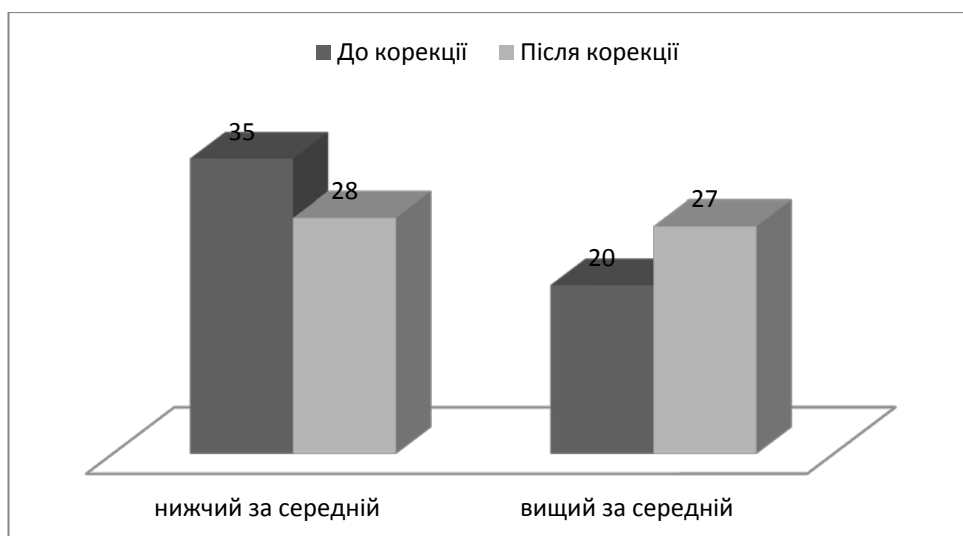


Рис. 3.14 Розподіл респондентів за рівнями по шкалі «Наявність сенсу»

Як можемо побачити умовно високий рівень розуміння сенсу свого життя до корекції продемонстрували тільки 20 осіб (що становить приблизно 36% від загальної кількості опитуваних). Інші 35 осіб (або майже 64%) показали умовно низький рівень розуміння сенсу свого життя. Після корекції ми можемо бачити, що показники дещо змінились у кращу сторону. Так з умовно низьким рівнем залишились 28 осіб (51%), а умовно високий рівень показують вже 27 осіб (49%).

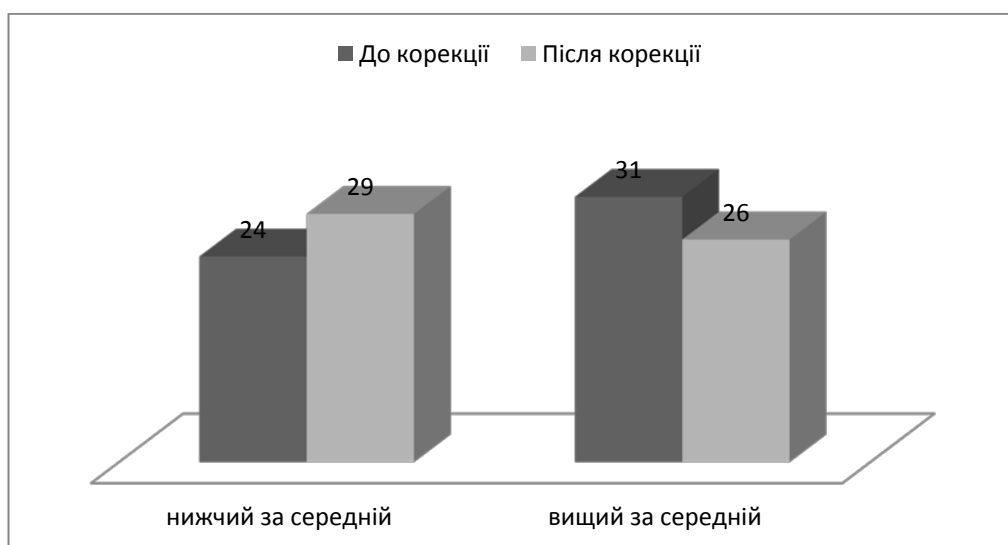


Рис. 3.15 Розподіл респондентів за рівнями по шкалі «Пошук сенсу»

З рисунку 3.15 можна побачити, що за шкалою «Пошук сенсу» респонденти розділились наступним чином – до корекції 31 особа (або 56%) показала умовно високий рівень перебування у пошуках свого призначення і відповідно 24 особи (44%) – умовно низький рівень такого стану. Після корекції результати знову ж таки дещо змінились – 26 осіб (47%), як і раніше, залишились з умовно високим рівнем, а умовно низький рівень притаманний 29 особам (або 53% від загальної кількості респондентів).

3.2. Якісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження

Після первинного аналізу результатів, які були отримані після тестування респондентів в рамках дослідження особливостей емоційного інтелекту в умовах невизначеності та розглянуті у попередньому пункті, нам необхідно зробити їх статистичну обробку, яка допоможе нам довести математично запропоновані гіпотези стосовно наявності різниці між отриманими даними. Статистична обробка буде проведена у декілька етапів – на першому етапі ми зробимо описову статистику, тобто визначимо загальні статистичні показники для усіх шкал, які були розглянуті у попередньому пункті. Наступним кроком стане перевірка даних на відповідність нормальному закону розподілу, це дасть нам можливість коректно обрати статистичний критерій, за допомогою якого ми будемо порівнювати наші данні на відповідність висунутим гіпотезам. Після того, як ми оберемо необхідний критерій ми обчислимо його значення і підтвердимо або спростуємо гіпотезу про наявність дійсної різниці між даними до корекції та після і, як наслідок зможемо зробити висновок наскільки така корекція була успішною. І далі ми відслідкуємо кореляційні зв'язки між усіма шкалами, що допоможе визначити взаємозв'язок між ними.

Всі розрахунки були проведені за допомогою програми MS Excel. Перш за все варто нагадати, що вибірка у нашому дослідженні $N=55$. Діагностика

проводилася двічі – перший раз до корекції і другий раз після неї, тому головною метою порівняння стане визначення чи є математично достовірною різниця між показниками до та після цього процесу. Стосовно базових статистичних показників, які ми обчислимо у описовій статистиці нам будуть наступні:

- середнє значення (μ);
- стандартне відхилення (σ);
- дисперсія (σ^2);
- медіана (Me);
- мода (Mo);
- мінімум (X_{min});
- максимум (X_{max})/

Обчислені значення вищевказаних показників по кожній шкалі, як до корекції так і після, занесені до табл. 3.7 та 3.8. Як бачимо, середнє значення за шкалами, які відображають емоційний інтелект, відповідає низькому (шкали емоційної усвідомленості, управління власними емоціями та управління емоціями інших) та середньому (шкали само мотивації, емпатію) рівню. Стосовно загального результату по емоційному інтелекту респондентів, то до корекції в середньому він знаходиться на низькому рівні.

По шкалах толерантності до невизначеності результати наступні - в середньому у респондентів спостерігається помірний рівень інтолерантності по всіх шкалах методики.

По шкалі задоволеністю життям середнє значення дорівнює 18,5 але оскільки за цією методикою не існує рівнів вимірювання як у попередніх, то можемо зазначити, що таке середнє значення вказує на те, що більшість респондентів скоріше незадоволені своїм життям. По середніх значеннях шкал визначення сенсу життя можемо зазначити, що респонденти скоріше перебувають у стані пошуку сенсу життя.

Таблиця 3.7

Основні статистичні показники за шкалами до корекції

Шкали	Статистичні показники						
	μ	σ	σ^2	М о	М е	Хmі п	Хmax
Емоційна освідомленість	5,4	4,8	23,4	7	5	-2	15
Управління своїми емоціями	5,9	4,3	18,5	2	5	-1	15
Самомотивація	8,2	4,3	18,8	7	8	1	20
Емпатія	7,5	4,2	17,3	6	7	0	18
Управління емоціями інших людей	4,5	4,0	16,3	1	4	-1	14
Загальний рівень емоційного інтелекту	31, 5	19, 4	377,1	25	27	2	76
Шкала новизни (N)	16, 5	5,5	29,7	14	16	7	27
Шкала складності (С)	34, 0	12, 0	143,8	37	35	10	60
Шкала неможливості розв'язання (І)	14, 1	4,1	17,1	15	14	5	21
Загальний результат	64, 5	19, 6	384,5	63	66	23	108
Пункт 1	3,3	1,6	2,6	3	3	1	7
Пункт 2	4,2	1,5	2,1	5	4	2	7
Пункт 3	4,2	1,5	2,2	5	4	1	7
Пункт 4	2,8	1,3	1,7	3	3	1	5
Пункт 5	4,0	1,4	1,9	4	4	2	7
Загальний результат	18, 5	6,4	40,4	12	19	8	32
Наявність сенсу	17, 0	7,2	51,7	10	18	6	33
Пошук сенсу	18, 2	6,3	40,0	18	18	6	31

Нижче, будуть наведені ті ж статистичні показники, але після проведеної корекції

Таблиця 3.8

Основні статистичні показники за шкалами після корекції

Шкали	Статистичні показники						
	μ	σ	σ^2	Mo	Me	Xmi n	Xma x
Емоційна освідомленість	6,3	4,6	21,1	8	6	0	16
Управління своїми емоціями	6,5	4,1	16,8	3	5	0	15
Самотивація	8,8	4,0	16,0	8	8	2	20
Емпатія	8,0	4,0	16,2	5	8	1	17
Управління емоціями інших людей	5,0	3,9	14,9	2	4	-1	14
Загальний рівень емоційного інтелекту	34, 5	18, 5	343, 3	40	31	8	80
Шкала новизни (N)	14, 5	5,6	31,7	8	15	5	25
Шкала складності (C)	33, 1	11, 4	129, 8	30	33	10	64
Шкала неможливості розв'язання (I)	12, 8	4,0	16,3	16,2 7	13	5	21
Загальний результат	60, 4	18, 4	338, 8	338, 8	61	23	110
Пункт 1	3,7	1,6	2,4	4	4	1	7
Пункт 2	4,8	1,5	2,3	5	5	2	7
Пункт 3	4,4	1,5	2,3	5	5	1	7
Пункт 4	3,1	1,5	2,1	2	3	1	7
Пункт 5	4,1	1,4	2,0	4	4	2	7
Загальний результат	20, 1	6,4	41,1	23	21	8	32
Наявність сенсу	18, 8	6,9	47,9	20	17	10	34
Пошук сенсу	17, 7	5,9	34,6	15	17	6	31

Виходячи із отриманих середніх значень можемо зазначити, що після проведеної корекції ситуація радикальним чином не змінилася в жодній зі шкал, але спостерігаються певні тенденції до покращення показників за всіма напрямками дослідження. Щодо останніх шкал – наявності сенсу, то тут можемо побачити, що після корекції кількість респондентів з наявним розумінням сенсу свого життя стала більша за тих, хто перебуває у пошуку. Таким чином далі нам необхідно сформулювати відповідні гіпотези і довести математично, що розбіжність у отриманих даних є дійсною, а не випадковою. Для цього нам необхідно порівняти наші дані за допомогою статистичного критерію. Але перед тим як обрати необхідний статистичний критерій для порівняння нам потрібно спочатку зробити перевірку на відповідність наших виборок нормальному закону розподілу. Робити ми це будемо за допомогою розрахунку критерію χ^2 , який дозволяє оцінити вірогідність відповідності певного набору значень нормальному закону розподілу (ще відомий як розподіл Гаусса). Але спочатку слід визначити рівень значущості – стандартно для таких досліджень обираємо 95-ти відсоткову значущість (тобто $\alpha = 0,05$).

Суть такої значущості полягає у тому що ми припускаємо 5 відсоткову помилку (тобто, умовно зі 100 спостережень у 5 спостереженнях буде результат відмінний від очікуваного). Для більшої коректності аналізу, розрахунки будуть проведені для відповідних значень до та після проведеної корекції. Отже, якщо обчислене значення критерію χ^2 буде максимально наближене до 1, то можна зробити висновок, що дані з високою вірогідністю відповідають нормальному закону розподілу. У протилежному випадку – якщо значення критерію буде менше за встановлений рівень α (тобто $< 0,05$), або близьким до нього, ми констатуємо, що такі дані не відповідають нормальному закону розподілу. І в залежності від цього на наступному етапі ми зможемо обрати необхідний нам статистичний критерій для порівняння.

Також зазначимо, що для обчислення цього критерію нам знадобляться середні значення та значення стандартного відхилення відповідних шкал.

Так результати обчислень критерію χ^2 за кожною зі шкал як до так і після проведення корекції наведені у табл. 3.9

Таблиця 3.9

Результати обчислень критерію χ^2 за результуючими шкалами до та після корекції

Шкали	Критерій χ^2	
	До корекції	Після корекції
Емоційна освідомленість	0,24	0,06
Управління своїми емоціями	0,64	0,14
Самомотивація	0,13	0,00
Емпатія	0,94	0,01
Управління емоціями інших людей	0,01	0,09
Загальний рівень емоційного інтелекту	0,02	0,00
Шкала новизни (N)	0,43	0,01
Шкала складності (C)	0,03	0,00
Шкала неможливості розв'язання (I)	0,77	0,03
Загальний результат	0,03	0,05
Пункт 1	0,40	0,96
Пункт 2	0,15	0,01
Пункт 3	0,35	0,00
Пункт 4	0,03	0,45
Пункт 5	0,03	0,04
Загальний результат	0,72	0,64
Наявність сенсу	0,08	0,00
Пошук сенсу	0,65	0,38

Слід також зазначити, що з метою спрощення подальших розрахунків, надалі ми будемо працювати лише зі значеннями за результуючими шкалами (загальний рівень емоційного інтелекту, загальний рівень інтолерантності до невизначеності, загальний рівень задоволеності власним життям).

Як бачимо за шкалою загального значення емоційного інтелекту, отриманих до процесу корекції критерій χ^2 дорівнює 0,02, що менше за встановлений рівень значущості тож розподіл значень по цій шкалі не відповідає нормальному закону розподілу.

Стосовно значень за цією шкалою, але отриманих після корекції, то обчислений критерій χ^2 у даному випадку дорівнює 0,0002, що в свою чергу свідчить про невідповідність даних нормальному закону розподілу.

По наступній шкалі - «Загальний рівень нетолерантності» розподіл даних отриманих до процесу корекції за результатами обчислень критерію χ^2 (було отримане значення 0,03, що є меншим за встановлений рівень значущості) також не відповідає нормальному закону розподілу.

Після проведеної корекції та повторного розрахунку критерію ситуація по даній шкалі майже не змінилась – обчислене значення критерію дорівнює 0,05, що співпадає з встановленим рівнем значущості, тому висновок можна зробити той же, що і у попередньому випадку – отримані дані знову не відповідають нормальному закону розподілу.

За даними, отриманими по шкалі «Загальний результат задоволеності життям» було обчислене наступне значення критерію χ^2 , яке дорівнює 0,72. Такий результат відрізняється від попередніх і вказує вже на досить високу вірогідність того, що розподіл даних за цією шкалою не суперечить нормальному закону розподілу. Проте оскільки значення критерію не знаходиться близько до 1 (або кажучи іншими словами – 100% вірогідності), з метою спрощення подальших розрахунків будемо вважати, що за цією шкалою дані також не відповідають нормальному розподілу.

Стосовно даних, отриманих по тій ж самій шкалі, але вже після проведення корекції, то результат обчислення критерію, майже такий же як і у попередньому випадку і дорівнює 0,64. Це свідчить про те, що розподіл даних також не суперечить закону нормального розподілу. Але, як і у попередньому випадку, оскільки це значення не наближається до одиниці, ми будемо вважати, що ці дані також не відповідають нормальному розподілу.

І наостанок більш детально розглянемо результати обчислень значень критерію χ^2 для даних, які були отримані по шкалам визначення рівню сенсу життя. Нагадаємо, що згідно цієї методики не існує єдиної результуючої шкали, тож ми порівнюємо значення критерію по обох шкалах методики як до так і після проведеної корекції. Так по шкалі «Наявність сенсу» до проведення корекції значення критерію дорівнює 0,08, що лише трохи перевищує встановлений рівень значущості, тож можемо зробити висновок, що розподіл таких даних не відповідає закону нормального розподілу.

Якщо ми проаналізуємо розподіл даних по цій шкалі після корегування, то тут значення критерію дорівнює 0,001, що є значно нижчим показником у порівнянні з встановленим рівнем значущості. Отже, і в даному випадку розподіл значень не відповідає умовам нормального розподілу.

По шкалі «Пошук сенсу життя» до корекції значення критерію χ^2 дорівнює 0,65. Це досить високий результат, який свідчить як мінімум про те, що цей розподіл не суперечить закону нормального розподілу. Але, як і у попередніх аналогічних випадках, ми на підставі того, що таке значення все одно нижче за 1 та з метою спрощення подальшого аналізу, будемо вважати, що цей розподіл не є нормальним.

Після проведення корекції та повторного розрахунку критерію χ^2 нами було отримане значення 0,38. Тобто ми бачимо невелику різницю показника критерію в порівнянні з попереднім показником. Отже висновок робимо той же – розподіл даних по цій шкалі після корекції не відповідає закону нормального розподілу.

Після проведеної таким чином перевірки на відповідність нормальному закону розподілу даних, які ми отримали після тестування, з'ясувалось, що по усіх шкалах як до, так і після проведення корекції, такий розподіл не відповідає умовам нормального закону розподілу (про це свідчать не тільки обчислені значення критерію χ^2 , а й графічне представлення фактичного розподілу на фоні нормального, який мав би бути по цих даних). Тож все вищезазначене дає нам можливість коректно обрати статистичний критерій для подальшого порівняння даних з метою встановлення достовірної різниці між даними до корекції та після неї. Так, згідно загального алгоритму визначення статистичних критеріїв ми встановили декілька необхідних параметрів для такого визначення, а саме:

- 1) ми маємо справу з залежними виборками даних (тобто ми працювали з однією кількістю респондентів і будемо порівнювати дані по ним до та після корекції);
- 2) кількість груп даних для перевірки дорівнює двом для кожної зі шкал;
- 3) усі групи даних не відповідають закону нормального розподілу.

Враховуючи усі вищезазначені фактори ми обираємо критерій Вілкоксона для подальшого статистичного аналізу наших виборок даних.

Суть цього критерія полягає у порівнянні двох залежних виборок з метою виявлення статистично-значущої різниці між ними. Цей непараметричний критерій застосовується саме для аналізу ненормально розподілених даних і дозволяє виявити не тільки різницю але й направленість (тобто показники погіршились чи покращилися після певного впливу) Для того, щоб провести порівняння спочатку необхідно обчислити різницю між показниками пари до-після. Потім слід провести ранжування абсолютних величин отриманих різниць від найменшої до найбільшої (якщо значення є однаковими, то їм присвоюється середній ранг). Наступним кроком підраховуються ранги позитивних і негативних різниць. Отримана сума рангів порівнюється з табличним критичним значенням (якщо отримане емпіричне значення менше за критичне табличне, то робиться висновок про наявність статистично

значущої різниці, у протилежному випадку такої різниці між двома виборками не існує і будь які відмінності можна вважати випадковими).

Перед безпосередньо розрахунком критерію Вілкоксона нам варто сформулювати відповідні гіпотези. Тож нашою основною гіпотезою H_1 стане припущення, що після проведення корекції по кожній шкалі у респондентів дійсно відбулися зміни показників у кращу сторону. Відповідно нульова гіпотеза H_0 буде стверджувати протилежне – що таких змін немає, а всі відмінності мають випадковий характер.

Також слід зазначити, що оскільки у вільному доступі в таблицях критичних значень критерію Вілкоксона вдалось знайти лише значення для максимальної кількості елементів виборки $N=25$ (а у нашому дослідженні прийняли участь 55 респондентів), то ми для останнього етапу порівняння візьмемо лише половину від нашої загальної кількості (тож наша виборка n на цьому етапі аналізу буде складатися тільки з 25 респондентів). Будемо вважати, що такої кількості з генеральної сукупності буде цілком достатньо задля виявлення різниці між даними до та після корекції. Результати розрахунку Т-критерію Вілкоксона представлені у табл. 3.10

Таблиця 3.10

Значення Т-критерію Вілкоксона для результуючих шкал

	Шкали				
	Загальний рівень емоційного інтелекту	Загальний рівень інтолерантності	Загальний рівень задоволеності життям	Наявність сенсу	Пошук сенсу
Емпіричне значення Т-критерію Вілкоксона	12,0	53,5	35,0	66,5	127,0
Прийнята гіпотеза	H_1	H_1	H_1	H_1	H_0

Згідно таблиці критичних значень Т-критерію Вілкоксона, для виборки з кількістю елементів $N = 25$ та встановленими рівнем значущості $\alpha = 0,05$ критичне значення Т дорівнює 100. Також слід нагадати, що:

- Гіпотеза H_1 – між даними до та після корекції існує достовірна різниця (після корекції показники змінились у кращу сторону);
- Гіпотеза H_0 – між даними до та після корекції не існує достовірної різниці (всі розбіжності можна вважати випадковими).

Якщо ми порівняємо розрахункові значення Т-критерію з табличним, то можемо помітити, що:

- 1) За загальним рівнем емоційного інтелекту є достовірна різниця між результатами до та після корегування ($T_{\text{розрахункове}} < T_{\text{табличне}}$), отже після проведення корекції загальний рівень емоційного інтелекту трохи підвищився;
- 2) За загальним рівнем інтолерантності до складнощів є достовірна різниця між результатами до та після корегування ($T_{\text{розрахункове}} < T_{\text{табличне}}$), отже загальний рівень неприйняття труднощів знизився після проведення корекції;
- 3) За загальним рівнем задоволеності життям є достовірна різниця між результатами до та після корегування ($T_{\text{розрахункове}} < T_{\text{табличне}}$), отже ставлення респондентів до власного рівня життя після проведення корекції дещо покращилось;
- 4) За наявністю сенсу життя є достовірна різниця між результатами до та після корегування ($T_{\text{розрахункове}} < T_{\text{табличне}}$), отже після проведення корекції кількість респондентів, які розуміють сенс свого життя збільшилась;
- 5) За пошуком сенсу життя немає достовірної різниці ($T_{\text{розрахункове}} > T_{\text{табличне}}$), отже проведена корекція не мала впливу на тих респондентів, які перебувають у стані пошуку сенсу свого життя.

Якщо порівняти середні значення за результуючими шкалами до та після корекції, де була виявлена достовірна різниця, можна стверджувати, що

проведення корекції принесло результат у вигляді покращення значень приблизно на 5 – 10% у порівнянні з показниками до проведення корекції.

Наостанок проведемо кореляційний аналіз за результуючими шкалами, щоб визначити взаємозв'язок між показниками. Такий аналіз також буде проведений у програмі MS Excel за допомогою функції «КОРРЕЛ». Ця функція обчислює значення відповідного коефіцієнту між двома заданими масивами даних. Якщо коефіцієнт має позитивне значення, то це означає прямо-пропорційну залежність яка вважається великою коли значення коефіцієнту наближені до одиниці. Якщо ж значення коефіцієнту негативне, тоді залежність між двома масивами даних зворотно-пропорційна і вона також сильніша коли коефіцієнт наближається до значення -1. У випадку, коли розрахований коефіцієнт виявився рівним 0, тоді робиться висновок о відсутності взаємозв'язку між масивами даних. Також буде цікавим подивитись чи збережеться такий взаємозв'язок після корекції, тому розрахунки коефіцієнтів кореляції будемо проводити у два етапи – до та після корекції. Результати кореляційного аналізу даних до проведення корекції наведені у табл. 3.11

Таблиця 3.11

Результати кореляції за шкалами до та після корекції

Шкала1	Шкала2	Коефіцієнт кореляції, K1	Коефіцієнт кореляції, K2
Загальний рівень емоційного інтелекту	Загальний рівень інтолерантності до труднощів	-0,7	-0,7
Загальний рівень емоційного інтелекту	Загальний рівень задоволеності життям	0,9	0,8
Загальний рівень емоційного інтелекту	Наявність сенсу	0,7	0,8
Загальний рівень емоційного інтелекту	Пошук сенсу	-0,5	-0,6

Загальний рівень інтолерантності до труднощів	Загальний рівень задоволеності життям	-0,7	-0,6
Загальний рівень інтолерантності до труднощів	Наявність сенсу	-0,7	-0,6
Загальний рівень інтолерантності до труднощів	Пошук сенсу	0,5	0,5
Загальний рівень задоволеності життям	Наявність сенсу	0,6	0,6
Загальний рівень задоволеності життям	Пошук сенсу	-0,4	-0,5
Наявність сенсу	Пошук сенсу	-0,7	-0,7

Як бачимо з таблиці, результати кореляційного аналізу виявились достатньо очікуваними. Висока прямо-пропорційна залежність (тобто чим вище значення одного критерію, тим більше значення іншого) виявлена у наступних парах:

- Загальний рівень емоційного інтелекту – Загальний рівень задоволеності життям;
- Загальний рівень емоційного інтелекту – Наявність сенсу життя;
Помірна прямо-пропорційна залежність наявна у парах:
- Загальний рівень інтолерантності до труднощів - Пошук сенсу життя;
- Загальний рівень задоволеності життям - Наявність сенсу життя;
Висока зворотно-пропорційна залежність (тобто чим вище значення одного критерію, тим менше значення іншого) була виявлена у таких парах:
- Загальний рівень емоційного інтелекту - Загальний рівень інтолерантності до труднощів;
- Загальний рівень інтолерантності до труднощів - Наявність сенсу;

- Загальний рівень інтолерантності до труднощів - Загальний рівень задоволеності життям;

- Наявність сенсу - Пошук сенсу.

Помірна зворотно-пропорційна залежність виявилась у парах:

- Загальний рівень емоційного інтелекту - Пошук сенсу життя;

- Загальний рівень задоволеності життям - Пошук сенсу.

Після проведення корекції загальні тенденції у взаємозв'язку між критеріями, як бачимо, збереглися. Однак незначне збільшення рівню взаємозв'язку (приблизно на 0,1) спостерігається у таких парах:

- Загальний рівень емоційного інтелекту - Наявність сенсу;

- Загальний рівень емоційного інтелекту - Пошук сенсу;

- Загальний рівень задоволеності життям - Пошук сенсу.

Також було помічене і зменшення рівню взаємозв'язку (приблизно на таке ж саме значення – 0,1) у наступних парах:

- Загальний рівень емоційного інтелекту - Загальний рівень задоволеності життям;

- Загальний рівень інтолерантності до труднощів - Загальний рівень задоволеності життям;

- Загальний рівень інтолерантності до труднощів - Наявність сенсу.

Цей факт також непрямым чином свідчить про дієвість проведеної корекції, яка була спрямована на покращення показників респондентів за всіма обраними для тестування критеріями.

3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності

Умови невизначеності в Україні такі як війна, соціально-економічна нестабільність, швидкі зміни провокують підвищений рівень тривожності, стресу, інформаційного перевантаження. Тому розвиток емоційного інтелекту є не лише внутрішнім ресурсом особистості, а й важливим фактором успішної адаптації, психологічної стійкості та ефективної взаємодії з оточенням. За таких умов важливо працювати над підвищенням рівня емоційного інтелекту. Пропонуємо наступні рекомендації, що сприяють підвищенню його рівня:

1. Формування навичок емоційної усвідомленості. Емоційна усвідомленість є базовою складовою емоційного інтелекту, що передбачає вміння помічати, ідентифікувати й точно називати власні емоції. Щодо рекомендацій можна запропонувати практикувати щоденне сканування емоцій через короткий аналіз свого стану впродовж дня; використовувати щоденник емоцій для опису переживань; розширювати емоційний словник (наприклад, за допомогою списків емоцій Плутчика); ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Що спричинило цю емоцію?», «Що мені хочеться зробити у зв'язку з цим відчуттям?». Це посилює здатність орієнтуватися у власному внутрішньому стані в період невизначеності.

У ситуаціях невизначеності підвищеної тривожності, непередбачуваних змін, інформаційного стресу саме емоційна усвідомленість виступає базою для ефективної саморегуляції та адаптації. Коли людина не усвідомлює своїх емоцій, вона стає уразливою до імпульсивних реакцій, емоційного вигорання, міжособистісних конфліктів. Емоційна усвідомленість включає кілька взаємопов'язаних компонентів як здатність помічати емоції. Людина усвідомлює зміни у своєму внутрішньому стані через тілесні відчуття, зміни поведінки, порушення уваги, зміни настрою. Ідентифікація та розпізнавання емоцій. Вміння розрізняти емоції між собою тривогу від

страху, роздратування від гніву, смуток від виснаження тощо. Вербалізація емоцій. Уміння назвати переживання словами – це «підсилювач контролю». Доведено, що названа емоція знижує інтенсивність емоційного збудження. Усвідомлення причин емоцій. Розуміння тригерів і контекстів емоційних реакцій: «Що саме викликало цю емоцію?», «Чому я реаую саме так?». Усвідомлення зв'язку між емоціями, думками та поведінкою. Підвищує здатність вибудовувати конструктивні реакції.

В умовах невизначеності розвинена емоційна усвідомленість знижує рівень тривоги, бо дає розуміння першопричин переживань; запобігає емоційному перенавантаженню та вигоранню; покращує якість рішень (оскільки емоції не «захоплюють контроль»); підсилює психологічну стійкість; позитивно впливає на комунікацію, особливо коли навколо високий рівень напруги; захищає від маніпуляцій, оскільки людина краще розуміє, коли на неї впливають через емоції.

Щоденна емоційна самодіагностика через емоційне сканування та короткий аналіз власного стану кілька разів на день. Це можуть бути питання «Що я зараз відчуваю?», «Де в тілі проявляється емоція?», «Що могло її спричинити?», «Наскільки інтенсивна емоція (за шкалою від 0 до 10)?». Це формує навичку швидко розпізнавати емоційні зміни, що особливо важливо у ситуаціях невизначеності, коли емоційні реакції часто змінюються.

Ведення «щоденника емоцій» як один із найефективніших інструментів. Рекомендовано фіксувати в ньому подію, емоцію, інтенсивність, тілесні прояви, думки, що супроводжують емоцію, дію, до якої підштовхує емоція. Регулярний запис допомагає помітити закономірності та типові тригери.

Розширення емоційного словника. Багато людей можуть назвати лише 3–5 базових емоцій («злюсь», «радію», «сумую», «боїшся»). Проте науковці виділяють десятки первинних і сотні вторинних емоцій. Методи розширення словника є використання колеса емоцій Плутчика; списки емоцій із деталізацією; вправи «диференціація емоцій» (відрізнати схожі

переживання). Це робить емоційне життя більш точним і зрозумілим. Рефлексивне опрацювання емоційних тригерів. Тригери – це події або ситуації, що різко викликають сильну реакцію. Методика опрацювання включає усвідомити емоцію, поставити питання: «Чому я так різко відреагував?», «Який мій досвід активувався?», Визначити, чи реакція відповідає ситуації. Вибрати бажану реакцію, а не діяти імпульсивно. Це суттєво зменшує емоційну нестабільність у періоди невизначеності.

Емоції тісно пов'язані з тілом. Коли людина не вміє «зчитувати» тілесні сигнали, вона гірше усвідомлює емоційні стани. Ефективні методи є практики усвідомленого дихання, тілесне сканування, заземлення «тут і тепер», короткі паузи для спостереження за внутрішнім станом. У невизначеності ці техніки допомагають утримувати внутрішню рівновагу. Вербалізація емоцій у міжособистісній взаємодії. Вміння говорити про свої почуття – ключ до конструктивної комунікації під час стресу. Приклади фраз: «Я відчуваю...», «Мені зараз складно, бо...», «Я переживаю... і хотів(ла) би...». Це зменшує конфлікти та підвищує взаєморозуміння у групі чи родині. Вправа «Стоп – Дихання – Усвідомлення – Вибір». У складні моменти: Стоп – зупини реакцію. Дихання – кілька повільних вдихів і видихів. Усвідомлення – назви емоцію. Вибір – свідомо обери дію. Ця проста техніка знижує імпульсивність та підвищує контроль над поведінкою.

У періоди невизначеності середовище часто стає емоційно насиченим. Важливо бути серед людей, які вміють говорити про емоції; уникати токсичної комунікації; тренувати емпатійне слухання у групі; брати участь у тренінгах із розвитку емоційного інтелекту. Соціальна взаємодія стимулює емоційне віддзеркалення та покращує розпізнавання емоцій.

2. Розвиток навичок емоційної регуляції. В умовах напруження та стресу особливо важливо вміти управляти своїми емоціями. Ефективними в даних випадку є такі техніки як дихальні вправи (4–7–8, квадратне дихання), прогресивна м'язова релаксація, когнітивна переоцінка ситуації (пошук нового значення подій), тайм-аут реакцій (пауза перед дією або

відповіддю); техніки майндфулнес (сконцентроване спостереження за відчуттями); ментальні формули самопідтримки (самоспівчуття, емоційна валідиція). Регуляція в цьому випадку не означає «пригнічувати емоції», а навпаки говорить про вміння прожити їх конструктивно.

3. Розвиток емпатії та соціальної чутливості. Невизначеність здебільшого переживається у соціальному контексті через підтримку, взаємодію, відносини. Практичними рекомендаціями тут може бути активне слухання як передавання співрозмовнику, що його переживання почуті, перефразування та уточнення почутих емоцій, розвиток здатності бачити ситуацію з точки зору іншої людини, практика «емоційного дзеркала» через спробу описувати емоцію іншої людини словами. Емпатія зміцнює взаємини та створює атмосферу безпеки, що важливо в непередбачуваних умовах.

4. Управління стресом і формування стійкості (resilience). Емоційний інтелект значно підвищується, коли в людини розвинена життестійкість як здатність зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. Методами може бути розвиток навичок адаптивного копінгу як пошук рішень, звернення за підтримкою, позитивна переоцінка, формування рутини як певний прояв стабільності під час нестабільності, зниження впливу надлишкового інформаційного потоку, створення особистих «острівців стабільності» (ритуали, хобі, значущі контакти). Життестійкість формує внутрішню впевненість, а це позитивно впливає на всі компоненти емоційного інтелекту.

5. Оптимізація інформаційного середовища. Невизначеність часто загострюється через інформаційний хаос. Потік новин, прогнозів, суперечливих джерел спричиняє емоційні перевантаження. Рекомендаціями тут виступає обмеження новинного контенту до 1–2 разів на день, користування перевіреними джерелами інформації, уникання емоційно «токсичного» контенту, практикування інформаційної гігієни (відключення повідомлень, відпочинок від соцмереж). Це допомагає знизити емоційну реактивність і підвищити здатність мислити конструктивно.

6. Розвиток навичок саморефлексії. Саморефлексія – це здатність аналізувати власні реакції, поведінку та думки. Її інструментами є письмові рефлексивні практики; відповіді на запитання: «Що я відчував? Чому? Чи була моя реакція корисною?»; аналіз власних тригерів і типових реакцій; моніторинг стану після стресових подій. Саморефлексія сприяє більш усвідомленій поведінці, що особливо цінно в умовах змін.

7. Формування навичок емоційно компетентної комунікації. Емоційний інтелект проявляється через якість взаємодії з іншими. Рекомендаціями тут можуть бути використання «Я-повідомлення»; побудова формулювання без звинувачень; вміння проговорювати свої потреби; визнавати емоції інших та реагувати на них відповідально. Це знижує рівень конфліктності й підвищує взаємне розуміння.

8. Розвиток навичок самоцінності та самопідтримки. У невизначеності легко втрачати почуття контролю та стабільності, тому важливо підсилювати внутрішню опору. Методами виступають практика самоспівчуття (self-compassion), підтримувальний внутрішній діалог, фокус на власних досягненнях і сильних сторонах, турбота про базові потреби (сон, харчування, рух). Самоцінність підсилює стресостійкість і сприяє більшій емоційній зрілості.

9. Використання технік майндфулнес та роботи з тілом. Невизначеність часто викликає соматичні реакції такі як напруження, втоми, біль. Ефективними є: усвідомлена медитація; тілесно-орієнтовані практики (розслаблення, рух, дихання); техніки присутності «тут-і-тепер»; заземлення (grounding) при інтенсивній тривозі. Це допомагає тримати баланс між тілом і психікою.

10. Звернення до професійної психологічної підтримки, особливо в умовах війни чи тривалої невизначеності інколи важливо залучати фахівця. Психотерапія допомагає пропрацювати сильні стресові переживання, навчитися емоційній регуляції, отримати об'єктивний погляд на ситуацію, знайти адаптивні поведінкові стратегії. Розвиток емоційного інтелекту в

умовах невизначеності включає підвищення самосвідомості, розвиток навичок регуляції емоцій, формування емпатію, управління стресом, покращення комунікації, зміцнення психологічної стійкості, навчання інформаційної гігієни, актуалізацію внутрішніх ресурсів.

Таким чином, надані рекомендації можуть сприяти підвищенню рівня емоційного інтелекту в умовах невизначеності.

Висновки до третього розділу

В третьому розділі нашої кваліфікаційної роботи було представлено аналіз результатів психологічної діагностики особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Проведена якісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження та надано рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Так, діагностику було проведено двічі – перший раз до корекції, описаної у підрозділі 2.3, і повторно – після проведеної корекційно-розвивальної програми. Головною метою такого підходу було виявити яким чином корекційні вправи вплинуть на отримані в ході діагностики показники в респондентів. Також до основних завдань розрахунку ми віднесли виявлення розподілу респондентів за рівнями відповідно до інструкцій проведення тестування до та після корекції, доведення шляхом статистичного аналізу, що між результатами до та після корекції є дійсна різниця, визначення якого характеру ця різниця (позитивні, або негативні зміни) та виявлення взаємозв'язку між критеріями. Розрахунок даних, отриманих при діагностиці респондентів проводився у два етапи. На першому етапі ми провели ретельний кількісний аналіз отриманих результатів. Завдяки такому аналізу було встановлено, що у більшості респондентів за першою методикою спостерігається низький рівень за наступними шкалами: «емоційна усвідомленість», «управління власними емоціями», «емпатію», «управління чужими емоціями». Як наслідок все це відобразилось і на загальному рівні

емоційного інтелекту – у переважній більшості випадків респонденти мали низький загальний рівень емоційного інтелекту.

Аналогічна ситуація була з результатами діагностики на визначення рівня задоволеності власним життям – у більшості випадків респонденти були скоріше незадоволені, або незадоволені власним життям. Щодо діагностики на виявлення рівня інтолерантності до невизначеності, то респонденти у більшості випадків продемонстрували за всіма шкалами (включаючи відповідно і загальний результат) середній рівень. За шкалами методики визначення сенсу життя більшість респондентів показала високий рівень перебування у стані пошуку сенсу життя ніж у стані наявності.

Після проведення статистичного аналізу за допомогою відповідного критерію порівняння, нами була виявлена різниця у значеннях до та після корекції по всім результуючим шкалам окрім шкали «Пошук сенсу». Покращення показників після проведеної корекції, за підрахунками, відбулося приблизно на 5 – 10% по кожній шкалі, що свідчить про загальну ефективність проведення відповідних корекційних заходів для людей які опинились в складних умовах.

Щодо визначення взаємозв'язків між критеріями, то в цілому, за допомогою обчислення коефіцієнту кореляції, підтвердилась досить очікувана закономірність – чим вищий загальний рівень емоційного інтелекту у досліджуваних, тим вищий рівень їх задоволеності власним життям з одного боку, і менший рівень неприйняття труднощів з іншого боку. Також такі респонденти з більшою вірогідністю мають сенс власного життя і розуміють його.

ВИСНОВКИ

В нашій магістерській роботі представлено теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Відповідно до поставлених завдань дослідження, нами було сформульовано наступні висновки:

1. Розкрито феномен емоційного інтелекту в психологічній літературі. Так, феномен емоційного інтелекту посідає важливе місце в сучасній психологічній науці. Дане поняття охоплює взаємозв'язок емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів функціонування особистості. Сутність емоційного інтелекту відображає здатність індивіда усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та конструктивно використовувати власні емоції та емоції інших людей. У психологічній літературі феномен емоційного інтелекту розглядається як ключовий чинник психологічного благополуччя, успішної соціальної взаємодії та адаптивної поведінки.

Історичні витoki вивчення емоційного інтелекту пов'язані з роботами Г. Гарднера, який виділив міжособистісний та внутрішньоособистісний типи інтелекту, що створило підґрунтя для подальшого формування поняття емоційного інтелекту. Поняття емоційного інтелекту виникло на перетині когнітивної психології, диференціальної психології та дослідженні емоцій. Хоча термін широко популяризований у 1990–2000-х роках, теоретичні передумови з'явилися значно раніше. Так, можна зазначити, що в 1920-тих роках Е. Торндайк вводить термін «соціальний інтелект», закладаючи в це поняття здатність розуміти інших людей. Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслюють роль емоцій у саморозвитку. Дослідження емоцій П. Екмана, К. Ізарда, Р. Плутчика заклали основу розуміння структури емоцій.

2. Розглянуто особливості емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Емоційний інтелект у контексті невизначеності передбачає здатність точно розпізнавати власні й чужі емоції, інтерпретувати їх як

інформаційні сигнали, що допомагають орієнтуватися у складних ситуаціях, а також керувати емоційними станами з метою збереження оптимального рівня функціонування. Згідно з моделлю Д. Гоулмана, саме навички саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії набувають особливого значення у періоди криз та загальної нестабільності, коли людина потребує здатності приймати виважені рішення під тиском.

Період невизначеності у психології розглядається як стан або етап розвитку подій, у якому відсутня чіткість, прогнозованість та стабільність умов, що необхідні для впевненого прийняття рішень і планування майбутніх дій. Невизначеність виникає тоді, коли особистість стикається з недостатністю інформації, швидкими змінами середовища, суперечливістю сигналів чи неможливістю передбачити наслідки власних вчинків. У таких ситуаціях традиційні моделі поведінки та усталені очікування перестають працювати, що потребує нових стратегій адаптації. Однією з ключових особливостей періоду невизначеності є непередбачуваність подій, яка ускладнює побудову чітких планів та стратегій поведінки. Це створює додаткове когнітивне навантаження, оскільки особистість змушена постійно оцінювати ризики, прогнозувати можливі сценарії та переосмислювати власні рішення.

Другою важливою характеристикою є відсутність стабільної інформаційної бази. Людина або отримує суперечливі повідомлення, або не має змоги відрізнити надійні джерела від недостовірних, що посилює відчуття непевності та ускладнює прийняття обґрунтованих рішень. У сучасному інформаційному суспільстві, особливо в умовах криз, це стає важливим психологічним фактором стресогенності.

Третьою специфічною рисою періоду невизначеності є емоційна загостреність, яка може проявлятися як у формі підвищеної тривожності, так і у вигляді апатії, дратівливості, зниження самоконтролю. У таких умовах посилюється значущість внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема

емоційного інтелекту, стресостійкості, гнучкості мислення, здатності до саморегуляції.

3. Обрано методики для проведення діагностики особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. З метою розв'язання конкретних завдань нашого дослідження був використаний наступний психодіагностичний комплекс: Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холл. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер). Шкала задоволеності життям (SWLS, E. Diener, R. A. Emmons). Опитувальник сенсу життя (MLQ). Першою методикою, яку ми використали під час проведення дослідження, став тест на визначення рівня емоційного інтелекту. Ця методика була розроблена англійським психологом Холлом і використовується для визначення рівня емоційного інтелекту людини у багатьох діагностичних заходах не тільки суцільно наукової спрямованості, а й у цілком практичних напрямках, де потрібна психологічна діагностика такого плану (наприклад під час розгляду кандидатури на вакантне місце). Суть цієї методики полягає в визначенні загального рівня емоційного інтелекту, який обчислюється шляхом підсумовування балів, набраних за окремими шкалами. Ці бали відображають рівні п'яти факторів, які, на думку автора методики, сприяють формуванню емоційного інтелекту людини.

Наступною методикою, яку ми застосували у нашому дослідженні став опитувальник виявлення толерантності до невизначеності, який був розроблений американським психологом С. Баднером. В рамках цієї методики автором було визначено три шкали, які відображають відповідно три різновиди невизначених ситуацій: шкала новизни (N); шкала складності (C); шкала неможливості розв'язання (I). Загальний результат визначається як сума набраних балів по кожній шкалі ($N+C+I$). Рівень нетолерантності до невизначеності присвоюється в залежності від набраної суми балів і чим вища ця сума, тим вищий загальний рівень інтолерантності до невизначеності.

Третьою методикою, яка була застосована у нашому дослідженні є методика визначення рівню задоволеністю життям (ще відома як SWLS) Ця методика була розроблена у 1984 році провідними американськими фахівцями у психології Е. Дінером, А. Емонсом, Дж. Ларсоном, С. Гриффіном для визначення когнітивної оцінки людини свого власного благополуччя та використовується як засіб діагностики осіб насамперед з емоційними проблемами. Методика включає в себе п'ять пунктів: «Моє життя майже ідеальне»; «Умови мого життя чудові»; «Я задоволений своїм життям»; «Нині я отримав від життя все, що хотів»; «Якби я міг би прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого. Респондент повинен відреагувати на кожний з цих п'яти пунктів однією з семи варіантів відповідей, якій потім присвоюється відповідна кількість балів.

І остання методика, яку ми обрали для проведення дослідження у нашій кваліфікаційній роботі стала методика визначення сенсу життя (MQL). Як правило, у практичній психології ця методика використовується у комплексі з попередньою, тому ми також вирішили дотримуватись такого підходу у рамках нашої роботи. Суть даного тесту полягає у оцінюванні рівня двох складових сенсу життя – наявності сенсу (коли людина впевнена у тому, що її життя наповнене значенням і має якусь мету) та пошук сенсу (коли людина мотивована на пошук і прагне знайти та зрозуміти у чому саме полягає сенс її життя). В рамках цієї методики респонденту пропонується надати відповідь на 10 питань.

4. Запропоновано корекційно-відновлювальну програму та описано результати емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Так, запропонована програма представляє собою набір тренінгових вправ та завдань для підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в період невизначеності. Розрахунок даних, отриманих при діагностиці респондентів проводився у два етапи. На першому етапі ми провели ретельний кількісний аналіз отриманих результатів. Завдяки такому аналізу було встановлено, що у більшості

респондентів спостерігається низький рівень за наступними шкалами: «емоційна усвідомленість», «управління власними емоціями», «емпатію» та «управління чужими емоціями». Як наслідок все це відобразилось і на загальному рівні емоційного інтелекту – у переважної більшості випадків респонденти мали низький загальний рівень емоційного інтелекту. Аналогічна ситуація була з результатами тесту на визначення рівня задоволеності власним життям – у більшості випадків респонденти були скоріше незадоволені, або незадоволені власним життям.

Щодо діагностики на виявлення рівня інтолерантності до невизначеності, то респонденти у більшості продемонстрували за всіма шкалами (включаючи відповідно і загальний результат) середній рівень. За шкалами методики визначення сенсу життя більшість респондентів показала високий рівень перебування у стані пошуку сенсу життя ніж у стані наявності.

Після проведення статистичного аналізу за допомогою відповідного критерію порівняння, нами була виявлена різниця у значеннях до та після корекції за всіма результуючими шкалам окрім шкали «Пошук сенсу». Покращення показників після проведеної корекції, за підрахунками, відбулося приблизно на 5 – 10% по кожній шкалі, що свідчить про загальну ефективність проведення відповідних корекційних заходів для людей, які опинились в складних умовах.

Щодо визначення взаємозв'язків між критеріями, то в цілому, за допомогою обчислення коефіцієнту кореляції, підтвердилась досить очікувана закономірність – чим вищий загальний рівень емоційного інтелекту у людини, тим вищий рівень її задоволеності власним життям з одного боку, і менший рівень неприйняття труднощів з іншого боку. Також така людина з більшою вірогідністю має і розуміє сенс власного життя.

5. Надано психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в умовах невизначеності. Умови невизначеності в Україні такі як війна, соціально-економічна нестабільність, швидкі зміни провокують підвищений рівень тривожності, стресу,

інформаційного перевантаження. Тому розвиток емоційного інтелекту є не лише внутрішнім ресурсом особистості, а й важливим фактором успішної адаптації, психологічної стійкості та ефективної взаємодії з оточенням. За таких умов важливо працювати над підвищенням рівня емоційного інтелекту. Було запропоновано наступні рекомендації, що сприяють підвищенню його рівня. Так, до них ми віднесли формування навичок емоційної усвідомленості, розвиток навичок емоційної регуляції, емпатії та соціальної чутливості, управління стресом і формування стійкості (resilience), оптимізація інформаційного середовища, розвиток навичок саморефлексії, самоцінності та самопідтримки, формування навичок емоційно компетентної комунікації, використання технік майндфулнес й роботи з тілом та звернення до професійної психологічної підтримки за необхідності. Більш детально їх розкрито в даній магістерській роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О.М. Особливості застосування психорозвивальної програми для підвищення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 2(1). С. 7-11. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%281%29__3
2. Амплєєва О.М. Особливості навчання майбутніх психологів з використанням принципів емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 9-13. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1%281%29__3
3. Амплєєва О.М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності психолога. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 3-9. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2018_3_3
4. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Педагогічні науки. 2022. Вип. 3. С. 253-266. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP_2022_3_20
5. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68-75. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_37_14
6. Бондаренко Л.О. Особливості саморегуляції осіб з різними рівнями толерантності до невизначеності. *Право і Безпека*. 2012. № 1. С. 301-305. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2012_1_67
7. Борисенко К. Ю. Сутність поняття "емоційний інтелект" у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С. 83-90. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2021_1%281%29__9

8. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття "емоційний інтелект" в контексті виховання особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2016. Вип. 253. С. 26-31. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2016_253_5
9. Волкова О. Г. Емоційний інтелект у структурі емоційної готовності майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 49. С. 33-41. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2014_49_6
10. Грандт В.В. Емоційний інтелект як чинник посттравматичного зростання особистості в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. 2024. Вип. 1. С. 35-43. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2024_1_6
11. Громова Г.М. Невизначеність та надія в наративах українців навесні 2022 року. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 209-212. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2024_57_36
12. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. (Дис. докт. філософії). Київ. 2022
13. Дерев'янка С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009. № 3(27). Ч. 1. С. 93–98. DOI: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f2070514-88e9-4e65-bc41-79d5b7277fc1/content>
14. Дерев'янка С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. Т. 81, № 1. С. 192-209. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2021_81_1_15
15. Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного*

- університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62. С. 108-122.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2020_62_9
16. Дуб М. І. Емоційний інтелект та його вплив на кар'єру та особисте життя. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 135-140. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2024_68_25
17. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. Теорія і практика сучасної психології. 2010. Вип. 1. С. 17-22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2010_1_6
18. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 49. С. 42-51. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2014_49_7
19. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 50. С. 117-125. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2016_50_17
20. Захарчин Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuumevcg_2020_29_13
21. Земляна Ю.А. Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 72(1). С. 81-85. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2025_72%281%29_16
22. Ілляш С. Емоційний інтелект майбутнього вчителя як чинник його професійної компетентності. Актуальні питання гуманітарних наук. -2023. Вип. 59(1). С. 358-363. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2023_59%281%29__58

- 23.Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50-63. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_30_7
- 24.Кононенко О. І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 1. С. 7-13. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psychsw_2023_1_3
- 25.Корман М. М. Емоційний інтелект персоналу як основа ефективного розвитку організації. *Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету. Економічні науки*. 2013. Вип. 24. С. 88-94. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npkntu_e_2013_24_17
- 26.Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки, 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.
- 27.Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 85-89. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2%281%29__17
- 28.Курганська Л.О. Емоційний інтелект як структурна одиниця професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 39. С. 117-124. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_39_19
- 29.Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 198-202. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_32_37.
- 30.Кряж І. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 137-143. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_33

- 31.Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79-90. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_9
- 32.Лабач М. М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214-220. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vldubzh_2016_13_31
- 33.Льошенко О.А. Особливості формування поняття «емоційний інтелект». *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 128-134. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_17_19
- 34.Лящ О. П. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4. С. 79-86. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_4_11
- 35.Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_29.
- 36.Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2-14. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_3
- 37.Мельник О. Г. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 122-131. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2009_12_14.
- 38.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 159 с
- 39.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
- 40.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20,

вип. 18. С. 116-122. Режим

доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20

- 41.Огороднійчук З. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2023. Вип. 22. С. 82-90. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2023_22_10
- 42.Орлова Д. В. Формування понятійного поля "емоційний інтелект" та концептуальні підходи до його розуміння. Д. В. Орлова. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2014. № 1099, Вип. 54. С. 60-68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2014_1099_54_14
- 43.Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія.2014. Вип. 33. С. 153–163. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2014_33_16
- 44.Параскевова К. Г. Емоційний інтелект в структурі професійно важливих якостей представників допомагаючих професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 43(2). С. 192-200. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_43%282%29__24
- 45.Подопригора Ю. С. Соціальний та емоційний інтелект як детермінанти подолання стресу в умовах командної роботи. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1. С. 40-48. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PeKr_2024_1_5
- 46.Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019.Вип. 1. С. 260-265. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_1_45
- 47.Попелюшко Р. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначенності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12 :

- Психологічні науки. 2024. Вип. 25. С. 35-44. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2024_25_6.
- 48.Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття "емоційний інтелект. Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. Вип. 4. С. 35-42. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_4_6
- 49.Ракітянська Л.М. Генезис та сутнісний зміст концепту "емоційний інтелект". *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2019. Вип. 66. С. 170-174. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_5_2019_66_42
- 50.Ратніков В.С. Невизначеність як світовий феномен та його прояви в освіті. *Філософія освіти.* 2023. № 29(1). С. 180-201. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhilEdu_2023_29%281%29__12.
- 51.Сафін О.Д. Емоційний інтелект як предиктор різних аспектів регуляції у професійній діяльності психолога. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 6. С. 78-84. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2021_6_11
- 52.Саннікова О.П. Невизначеність і особистість: варіації вибору. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина").* 2023. № 12. С. 723-738. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_12_63.
- 53.Свистула О. М. Особистісні компоненти регулювання вибору в умовах невизначеності. *Наука і освіта.* 2014. № 11. С. 149-156. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_11_30
- 54.Талеб Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш формат. 2021. 392 с.
- 55.Тарасова Т.Б. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Габітус.* 2024. Вип. 62. С. 127-131. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2024_62_24

- 56.Тесленко М. М. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка]*. Серія : Психологія. 2024. Вип. 1. С. 155-162. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rbsps_2024_1_23
- 57.Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245-250. Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2024_60_43
- 58.Федорчук В. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 1. С. 107-114. Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/UJRN/incluzsoc_2023_1_15.
- 59.Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Київ. 2018.
- 60.Циганчук Т.В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 200-204. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2017_2_38
- 61.Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. №1. С. 19–28.
- 62.Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. 2013. Вип. 14. С. 163-184. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2013_14_15
- 63.Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с
- 64.Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*. 2012. № 12. С. 136-139. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_12_30

- 65.Черножук Ю. Емоційний інтелект майбутніх педагогів з різним рівнем тривожності. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 44-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2020_2_8
- 66.Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2011_1_36
- 67.Шара С. О. Емоційний інтелект як чинник професійно-педагогічної адаптації молодого викладача. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 48-52. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_9
- 68.Щербан Т. Д. Емпатія та емоційний інтелект як основа моделей управління конфліктами. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. 2017. № 3. С. 261–274. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarpv_pn_2017_3_22
- 69.Щербина О. М. Емоційний інтелект як важлива основа для розвитку асертивності. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2024. № 3(2). С. 84-91. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2024_3%282%29__9
- 70.Bar-On, R. (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 216 p.
- 71.Brookings (2017). Meaningful Education in Times of Uncertainty: A collection of essays from the Center for Universal Education. August 3, 2017. www.brookings.edu/research/meaningful-education-in-times-of-uncertainty.
- 72.Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. Vol. 15. P. 151–166.
- 73.Daniel Goleman's Emotional Intelligence Theory Explained [Електронний ресурс].–2022.– Режим доступу до ресурсу: <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>

74. Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. New York: Praeger.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
75. Feinstein JS. Lesion studies of human emotion and feeling. *Curr Opin Neurobiol.* 2013;23(3):304-309.
76. Fink G. *Stress science. Neuroendocrinology*. Academic Press, Apr 6, 2010
77. Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378.
78. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
79. Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey, & A. Freud (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 77-175). London: The Hogarth Press.
80. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice* / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
81. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books. 440 p.
82. Goleman D. (2006). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 360p.
83. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
84. Papero, Daniel V. *Bowen family systems theory* / Daniel V. Papero ; forewords by Vincent D. Foley ... [et al.] Allyn and Bacon Boston 1990, 113 p.
85. Sapolsky R. *Why Zebras Don't Get Ulcers, Third Edition* / Robert M. Sapolsky. – NY: Henry Holt and Company, LLC, 2004. – 560 p.
86. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* / Martin E. P. Seligman. – NY: Vintage, 2006. – 319 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холл;

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

**Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С.
Баднер)**

Текст опитувальника:

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.
2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.
4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.
5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.
6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.
7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.
8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.
9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.
10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.
11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.
12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.
13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.
14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.
15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.

16.Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.