

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З
ПСИХОЛОГІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ МОРЯКІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 2 курсу 231-М групи

Спеціальності: 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Леонід МОІСЕЄВ

Керівник: д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: д. психол. н., професор, професор

кафедри практичної психології ОНМУ

Росіна ШЕВЧЕНКО

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аспект вивчення емоційного інтелекту та психологічної стійкості особистості	8
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту особистості.....	8
1.2. Вивчення психологічної стійкості особистості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	13
1.3. Емоційний інтелект та психологічна стійкість моряків як показники готовності до професійної діяльності	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості особистості моряків	24
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	24
2.2. Визначення параметрів емоційного інтелекту та психологічної стійкості моряків.....	28
2.3. Результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків.....	34
2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту моряків	38
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	57
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	57
Додаток Б. Кореляційна матриця взаємозв'язків емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості респондентів.....	58

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Соціально-політичні зміни, що відбуваються у нашому суспільстві є досить динамічними та негативно забарвленими. Ситуація воєнного стану має серйозний вплив на кожну особистість, зокрема, серйозних впливів зазнає емоційна сфера. Означена ситуація вимагає від кожної особистості застосування внутрішніх ресурсів, особливостей саморегуляції та самоконтролю, що виступають аспектами емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект у сьогоденні має колосальне значення, оскільки зумовлює соціальну адаптацію та виступає критерієм психічного здоров'я особистості.

Кожна особистість по різному сприймає та ставиться до різних подій власного життя. Виражається це у тому, що люди реагують емоціями через власний життєвий досвід, цінності, настановлення та особливості сімейного виховання, а інтелект дозволяє розуміти таке ставлення.

Феномен емоційного інтелекту став предметом дослідження у психології порівняно недавно. Зарубіжні дослідники (Г. Гарднер, Дж. Майєр, Д. Гоулмен, Д. Карузо та ін.) зазначали, що саме він є чинником успішного особистісного та професійного становлення. Попри це, лише наприкінці ХХ сторіччя відбулося вивчення взаємозв'язку когнітивних та афективних процесів. Автором терміну можна назвати Г. Гарднера, який визначив множинність форм прояву інтелекту.

Вітчизняні дослідники Е. Носенко, Н. Коврига та І. Попович визначають емоційний інтелект в єдиному векторі внутрішнього та зовнішнього світу особистості. Така єдність забезпечує стресозахисну та адаптивну функцію особистості. Одним з показників емоційного інтелекту виступає і психологічна стійкість особистості.

Сучасні дослідники в області психології (Я. Амінєва, О. Апанович, Н. Ліба, М. Марценюк В. Носенко, І. Соловйова та ін.) засвідчують, що важливим показником стійкості особистості до впливу стресових чинників виступає поняття психологічної стійкості. Саме від неї залежать здатності особистості до виконання навчальної та професійної діяльності. Психологічна стійкість є не лише умінням адаптуватися до певних труднощів, а й значною мірою є здатністю протистояти стресовим чинникам, а отже в умінні ефективного виконання діяльності.

Вивчення психічної стійкості особистості є важливою та актуальною темою сьогодення, у зв'язку з підвищенням економічної та соціальної нестабільності, збільшенням впливу різноманітних стресових факторів. Такі чинники безпосередньо спонукають до зниження успішності професійної діяльності та прогіршення психологічного здоров'я.

Ефективна підготовка моряків до професійної діяльності передбачає не лише здобуття комплексу теоретичних та практичних знань та умінь, але і формування емоційного інтелекту та психічної стійкості, оскільки від них залежить і загальна стресостійкість, і надійність сучасного судноплавства моряків. Вважаємо доцільним та необхідним вивчення емоційного інтелекту у взаємозв'язку з психічною стійкістю особистості моряка, оскільки розкривши даний взаємозв'язок можливо визначення практичних рекомендацій у сфері покращення внутрішніх ресурсів особистості моряка та підвищення ефективності його професійної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота написана в межах тематичного плану кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження полягає у визначенні характеру взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю особистості моряка.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне аналізування структури емоційного інтелекту у працях сучасних провідних дослідників-психологів.
2. Визначити сутність та форми вияву психологічної стійкості особистості. Проаналізувати значення емоційного інтелекту та психологічної стійкості у професійній діяльності моряків.
3. Емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту моряків та показники їх психологічної стійкості. Визначити характер взаємозв'язку емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків.
4. Запропонувати програму розвитку емоційного інтелекту моряків.

Об'єктом дослідження є – емоційний інтелект як показник психологічної стійкості моряків.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з параметрами психологічної стійкості моряків.

У роботі використані наступні **методи**: теоретико-методологічне аналізування, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження; психодіагностичні методи: опитувальник «Емоційний інтелект» (Д. Люсіна); методика визначення домінуючого настрою (ДС) (Л. Кулікова); методика BASIC PH-36 Мулі Лаад та Мікі Дорон (українська версія); методика «Прогноз» (С. Кірова); опитувальник «Стиль саморегуляції повідки» (В. Моросанової). Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз за Спірменом.

Наукова новизна отриманих результатів:

- на основі вивчення сучасних наукових доробків здійснено теоретичне аналізування структури емоційного інтелекту;
- визначено сутність та форми вияву психологічної стійкості особистості;
- проаналізовано значення емоційного інтелекту та психологічної стійкості у професійній діяльності моряків;

- підібрано комплекс емпіричних методів дослідження;
- емпірично досліджено особливості прояву емоційного інтелекту моряків та показники їх психологічної стійкості;
- визначено характер взаємозв'язку емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків.
- на основі проведеного дослідження статистично визначено, що високий рівень виразності показників емоційного інтелекту (міжособистісного та внутрішньоособистісного) зумовлює підвищення показників психологічної стійкості моряків (рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом, гнучкість поведінки у стресових ситуаціях, програмування поведінки в екстремальних умовах, рівень саморегуляції та зниження вірогідності нервово-психічних зривів);
- запропоновано програму розвитку емоційного інтелекту моряків.

Практичне значення роботи. Результати проведеного дослідження можуть бути застосовувані: науковцями з метою більш глибокого аналізування вивченої проблематики; з метою психологічного супроводу особистості моряка та з метою розробки програм психопрофілактики стресових розладів у моряків. Матеріали досліджень можуть стати у нагоді студентам при підготовці до семінарських та практичних занять з освітніх компонент: «Психологія праці», «Психологія особистості», «Психодіагностика».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені в статті «Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків» (збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»). Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 05.12. 2022 року (протокол № 6).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список

використаних джерел налічує 53 найменування. Повний обсяг роботи 60 сторінок. Основний зміст викладено на 51 сторінці. Робота містить 7 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту особистості

Вивчення емоційного інтелекту розпочато ще у 20 ті роки ХХ ст., але на сьогоднішній день тільки набирає обертів у теоретико-емпіричному визначенні. Перші дослідження пов'язані із вивченням соціального інтелекту Е. Торндайка, а згодом і розроблення тесту на визначення соціального інтелекту Дж. Гілфордом та М. Саллівеном. Усі дослідження засвідчили, що успішність особистості залежить не лише від рівня загального та соціального інтелекту, а й від певних характеристик емоційної сфери. У зв'язку з цим 90-ті роки можна назвати початком вивчення саме емоційного інтелекту, що і залишається актуальним до сьогоднішнього дня.

Більшість дослідників зазначають, що існує два підходи до вивчення емоційного інтелекту: науковий підхід та популярний. У статті З. Мартович зазначено: «автори по-різному визначали сутності емоційного інтелекту, а саме: здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань (R. Busk, 1991; О. Яковлева, 1997); здатність розуміти відносини особистості, що відтворюються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу (P. Salovey, J.D. Mayer, 1994; Г. Горскова, 1999); сукупність емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність особистості ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища (Р. Бар-Он, 2000). Особливо близько до поняття емоційного інтелекту підійшов Г. Гарднер, який в рамках особистісного інтелекту розрізняв внутрішньо-особистісний і міжособистісний інтелект. Здібності, включені у ці поняття, мають

безпосереднє відношення до емоційного інтелекту» (Мартович З.) [24, с. 48-49].

У психології існують різні моделі вивчення структури емоційного інтелекту. Так, Д. Гоулмен відносить до нього: «здатність особистості до самомотивації, стійкість до розчарувань, контроль над емоційними спалахами, вміння відмовлятися від задоволень, регулювання настрою і вміння не давати переживанням заглушати здатність думати, співпереживати і надіятися» (Мединська Ю. Я.) [25, с. 356]. Дослідник С. Люсін визначає дві сфери у вивченні емоційного інтелекту: «внутрішньо-особистісну та міжособистісну сфери. Учений Р. Бар-Он розширює сфери емоційного інтелекту до п'яти: «пізнання власної особистості (емоції, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); навички спілкування (між-особистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання); здатність до адаптації (вирішення проблем, оцінка реальності, пристосовність); управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль); переважаючий настрій» (Мединська Ю. Я.) [25, с. 356]. Дослідники визначають емоційний інтелект виходячи зі сфер емоційного інтелекту.

У загальному вигляді емоційний інтелект розуміється як комплекс здатностей особистості, що зумовлюють усвідомлення емоційних переживань, як власних, так і оточуючих. Дослідники Дж. Майєр та М. Селовей визначають у структурі емоційного інтелекту такі ментальні здатності: розрізнення та вираження емоцій; осмислення емоцій (розуміння); регуляція емоцій (усвідомлена); асиміляція емоцій у процес мислення (Averill J. R., Chon K. K., Naan, D. W.) [51]. Далі розглянемо більш детально кожен із здатностей для більш точного розуміння сутності емоційного інтелекту.

Навички, що допомагають опосередковано керувати емоційними реакціями залежать від здатності особистості до усвідомленої регуляції

емоцій. У статті Ю. Мединської зазначено, що серед таких навиків є: «переосмислення суб'єкта та об'єкта емоції, зміщення акцентів так, щоб суб'єкт міг зайняти активну позицію щодо події чи факту, які викликають емоцію (замість «світ страшний» – «я відчуваю страх»); свідоме обмеження чи збільшення потоку інформації, яка викликає ту чи іншу емоцію («подумаю про це пізніше» або, навпаки, «дізнаюсь про це більше») та інші. Усі вони спираються на механізми психологічного захисту різного рівня – від сублімації та почуття гумору до витіснення та заперечення» (Мединська Ю. Я.) [25, с. 358]. Отже, дослідниця визначає емоційний інтелект саме через здатність до управління емоціями.

Здатність особистості до розуміння емоцій, а також до їх вираження безпосередньо залежить від загального рівня інтелекту та соціальної компетентності. Така компетентність виявляється в уміннях, навичках, знаннях, що стосуються соціальної комунікації. Обернена сторона здатності до розуміння емоцій – алекситимія (нездатність до розпізнавання емоційних проявів). Слід зазначити, що алекситимія обумовлює розвиток психосоматичних розладів, підвищення тривоги, різних страхів, фобій, депресивних розладів і труднощів у створенні соціальних контактів (Лящ О. П.) [23].

Асиміляція емоцій у процес мисленнєвої діяльності пов'язана також з мотиваційно-вольовою сферою особистості. Виявляється це в умінні використовувати позитивний емоційний стан та його підтримувати у досягненні цілі діяльності.

У цілому визначені компетентності засвідчують, що емоційний інтелект є показником психологічного здоров'я у цілому, оскільки складається з адекватної та стійкої самооцінки, з активності особистості, з ефективності планувати власне життя та управляти поведінкою.

Дослідник Д. Гоулман [11] зазначає, що емоційний інтелект розвивається у процесі життя і у зв'язку з цим визначає, що його структура має ширші межі. Зупинимося на них більш детально.

1. Самосвідомість виявляється у здатності дослухатися до власних внутрішніх відчуттів. Це дає змогу усвідомлювати межі власних можливостей та обрати більш ефективний спосіб поведінки.
2. Самоконтроль виявляється у володінні навичок засобів контролю неефективних емоцій та імпульсів, і застосування їх у позитивному ракурсі. Виявляється у розсудливості, відвертості та у вольових якостях особистості.
3. Соціальна чуйність виявляється у здатності до емпатії, реагувати на широкий діапазон емоційних переживань інших людей. Як правило, люди з соціальною чуйністю прагнуть створити навколо себе позитивний емоційний клімат, що продуктивно впливає, як на роботу, так і на відносини.
4. Управління відносинами – це сукупність навичок, що виявляються у здатності викликати в інших позитивний відгук, подання для інших прикладу бажаної поведінки (Гоулман Д.) [11].

Перейдемо до визначення структури емоційного інтелекту. Нам імпонує визначення М. Холодної, яка визначає структурно-інтегративну концепцію інтелекту. На основі такого визначення Л. Журавльова надає наступне визначення даного поняття: «під емоційним інтелектом ми розуміємо особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційні репрезентації, які будуються в межах цього простору» (Журавльова Л. П.) [14, с. 59].

Емоційний досвід авторка розуміє через індивідуальні ресурси особистості, на основі яких відбувається емоційне ставлення і особливості емоційного ставлення у структурі індивідуальної свідомості.

Організація емоційного досвіду людини обумовлюється мірою сформованості когнітивних, інтенціональних, метакогнітивних психічних утворень та особливістю їх інтеграції.

Емоційні структури Л. Журавльовою (Журавльова Л. П.) [14] розглядаються як психічні утворення за допомогою яких забезпечується інформація про події при контакті зі світом. Таке утворення відбувається по емоційному каналі сприймання.

Емоційний простір дослідниця визначає як особистий діапазон відображення емоційних рухів.

І останню складову, емоційну репрезентацію, авторка розуміє як актуальний емоційний образ певної або конкретної події чи ситуації, такого роду емоційна картина ситуації (Журавльова Л. П.) [14].

Отже, емоційний інтелект можна визначати на основі структурно-інтеграційного підходу, а саме через особливу форму визначення індивідуального емоційного досвіду, що відбувається у вигляді емоційних структур, які у свою чергу детермінують емоційний простір та емоційні репрезентації.

1.2. Теоретико-методологічні особливості вивчення психологічної стійкості особистості

Психологічна стійкість виступає одним із важливих чинників успішності навчальної та професійної діяльності, свідчить про загальне життєве благополуччя та рівень здоров'я.

Так, у науковій статті Н. Ліби та М. Марценюк [19] аналізуються підходи вчених до визначення та значення психологічної стійкості особистості: «Куліков Л. В. характеризує психологічну стійкість як якість особистості, що проявляє себе в аспектах стійкості; врівноваженості; резистентності. У психологічних дослідженнях психологічну (психічну) стійкість визначають як «... збереження продуктивного функціонування психіки в короткочасній або тривалій напруженій ситуації» (Б. А. Душков, А. В. Корольов, Б. А. Смірнов), що, у свою чергу, є передумовою «... подолання труднощів, активного і безпомилкового виконання завдань в складній обстановці». Секач М. Ф. робить висновок про те, що психологічна стійкість особистості «... це відносно стійкий системний, але конкретний прояв усіх компонентів психіки, що мають певну спрямованість, виражають гармонійність зв'язку людини з зовнішнім середовищем в конкретних умовах»» (Ліба Н.С., Марценюк М.) [19, с. 131]. Зазначені дослідники визначають психологічну стійкість через поняття стресостійкості.

У загальному розумінні психологічна стійкість особистості – це набір умінь та навичок, що забезпечують адекватне реагування на значні та тривалі навантаження та на основі цього утримувати спокійний та рівний настрій. Поняття психологічної стійкості досить багатогранне. Перш за все доцільно визначити поняття стійкості особистості.

Дослідниця О. Апанович визначає психологічну стійкість як: «здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації. Стійкість виявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції» (Апанович О. О.) [2, с. 169]. Авторка робить акцент у своєму визначенні не лише на стресостійкість, а й на певні психологічні характеристики особистості: упевненість, віра у себе.

Стійкість можна визначити як комплексну характеристику людини, що об'єднана ріннями життя та діяльністю. До рівнів життя відносять поняття

«стресостійкість», «психологічна стійкість» «психологічна безпека» та «психологічна культура». Слід зазначити, що стресостійкість особистості формується у дитячому віці у психофізіологічному аспекту. Таке формування відбувається на емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях. Психологічна стійкість особистості формується після сформування визначених компонентів, у підлітковому віці. Психологічна безпека та культура формується вже з юнацького віку (Апанович О. О., Рорович, І.) [2; 53].

Урівноваженість – є ще одним показником психологічної стійкості особистості. Виявляється вона у здатності особистості співвіднести рівень напруженості з власними ресурсами. Слід додати, що рівень напруженості залежить як від стресової ситуації, а й від суб'єктивної інтерпретації цієї ситуації. Отже, урівноваженість забезпечує мінімізувати негативний вплив суб'єктивної інтерпретації у створенні напруження (Апанович О. О.) [2].

Важливим показником психологічної стійкості особистості є психологічна компетентність. Виокремлюють наступні ресурси у боротьбі зі стресом:

- ставлення до стресу як до умови особистісного зростання, тобто активна мотивація подолання;
 - самодостатність особистості, адекватний рівень самооцінки та самоповаги;
 - життєвий оптимізм та віра у власні можливості;
 - активна життєва установка;
 - раціональне та загальне позитивне мислення;
 - здатність брати відповідальність за власне життя (інтернальність)
- (Носенко В. М.) [30].

Дослідниця Є. Старченкова (Сергієнко О. А.) [43] до особистісних ресурсів також відносить відповідальність, високу мотивацію досягнення, соціальну сміливість та наполегливість.

Способи боротьби зі стресом можна описати через поняття копінг стратегій. В. Носенко зазначає: «подолання розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, затрачених індивідом для ослаблення стресу. Психологічне подолання може бути або проблемно-орієнтованим (коли зусилля направлені на вирішення проблеми, яка виникла), або емоційно-орієнтованим (зміна власних установок по відношенню до конкретної ситуації), що відрізняє ці стратегії з точки зору їх ефективного чи не ефективного використання у різних життєвих ситуаціях. Проблемно-орієнтовані стратегії подолання ефективні, якщо подію можна контролювати, а емоційно-орієнтовані стратегії доцільно використовувати у випадку низького контролю над ситуацією» (Носенко В.М.) [30, с. 102]. Дослідниця відмічає, що психологічна стійкість особистості виявляється через певні стратегії поведінки, і кожна із них ефективна лише у певних умовах.

Стратегії подолання стресу можна умовно поділити на активні та пасивні. Так, у моделі стресостійкості особистості визначають:

1. Когнітивне подолання – виявляється у розумінні та пошуку способів боротьби зі стресовими факторами.
2. Емоційне подолання – виявляється в усвідомленні та прийнятті власних почуттів.
3. Поведінкове подолання – виявляється у створенні або корекції стратегій поведінки у стресовій ситуації.
4. Соціально-психологічне подолання – виявляється у зміні спрямованості або корекції цінностей (Носенко В.М.) [30].

У психології визначають зовнішні та внутрішні чинники психологічної стійкості. У статті І. Соловйової зазначаються наступні зовнішні фактори психологічної стійкості: «1. Психологічна підтримка, яку надає соціальне оточення та особливо близькі люди. 2. Підтримання психологічної близькості та довірчих відносин з батьками. 3. Досягнення у навчанні та роботі. 4. Сприятливий клімат у колективі, особливо у шкільному та студентському. 5.

Сприятливі умови для адаптації, самореалізації, адекватної самооцінки. 6. Статус особистості у групі, який задовольняє. 7. Наявність друзів, товариські стосунки. 8. Використання певної самокритики у процесі спілкування. 9. Прийняття сімейних та соціальних норм і правил. 10. Встановлення довірчих відносин із значимими Іншими. 11. Прийняття відповідальності за свої вчинки, піклування про інших. 12. Наявність можливостей для плідної праці, навчання, відпочинку, умов проживання, охорони здоров'я та особистих прав і свобод. 13. Високі, але реалістичні сподівання на успіх у майбутньому. 14. Наявність стійких цілей у житті. 15. Наявність альтруїстичних переконань та життєвих умінь і навичок (наприклад, соціальної взаємодії). 16. Прагнення до лідерства, прийняття відповідальних рішень. 17. Розкриття здібностей та їх реалізація» (Соловйова І. В.) [44, с. 110]. Із зазначеного списку чинників очевидне значення соціального оточення в аспекті психологічного здоров'я, зокрема психологічної стійкості особистості.

Внутрішні чинники психологічної стійкості доцільно розділити у залежності від сфери особистості:

1. Ціннісно-мотиваційна сфера: значущість події для особистості; суб'єктивне оцінювання події; цінності особистості; особистісний досвід у переживаннях негативних ситуацій; особливості мотиваційних установок (їх спрямованість та ієрархія); рівень саморегуляції особистості.
2. Емоційна сфера: домінування позитивних емоцій; упевненість у собі; успішна самореалізація.
3. Пізнавально-когнітивна сфера: прогностичні здібності; радіальність суджень; образне мислення; розуміння життєвих ситуацій.
4. Характерологічні особливості: відповідальність; уміння долати негативні ситуації; оптимістичність, організованість; толерантність (Богданович Н. Г.) [8].

Імпонує визначення Бю Бенарда головних особистісних чинників стійкості особистості: «1. Соціальна компетентність (до якої належать чуйність, комунікабельність, емпатійність, дбайливість, співчуття, альтруїзм та здатність пробачати). 2. Здатність до вирішення проблем (здібності до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, інсайтне мислення). Навички вирішення проблем упізнаються ще у ранньому дитинстві. Ці навички включають здатність міркувати абстрактно, бути рефлексивною та гнучкою особистістю, а також шукати додаткові рішення як для пізнавальних, так і для соціальних проблем. 3. Автономія (яка включає позитивну ідентичність, інтернальний локус контролю, ініціативність, самоефективність, майстерність, адаптивну дистантованість від інших, опірність, самосвідомість та почуття гумору). Здібність діяти незалежно та здійснювати контроль над середовищем, здатність відокремити себе від дисфункціональної сімейної ситуації. 4. Усвідомлення мети та майбутнього (до якого належить мета-вказівка, орієнтація на успіх, мотивація досягнення, навчальна спрямованість, постійність, оптимізм, віра у світле майбутнє, почуття послідовності, духовність, сенс життя, креативність, розвинена уява)» (Соловійова І. В.) [цит. за 44, с. 112]. Отже, окрім зовнішніх та внутрішніх чинників, важливе місце посідають і особистісні чинники психологічної стійкості.

Варто відмітити, що важливим показником психічної регуляції особистості є процес формування очікувань особистості. Так, дослідник І. Попович зазначає: «формування очікувань є не тільки процесом психічної регуляції особистістю поведінки, а й важливим етапом контролю цієї поведінки. Соціальні очікування особистості, забезпечуючи т. зв. «довільну регуляцію» цілеспрямованої поведінки, виконують функцію контролю й перебувають у тісному зв'язку з мотиваційною активністю особистості. Вони мають визначальний вплив на досягнення особистістю результату» (Попович І. С.) [40, с. 186].

Підводячи підсумок вивчення означеного конструкта варто відмітити, що під психологічною стійкістю особистості розуміємо сукупність особистісних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) чинників, котрі зумовлюють загальну стійкість особистості до різних стресових ситуацій. Виявляється як здатність протистояти труднощам та зберігати упевненість у собі та своїх можливостях та забезпечувати ефективну саморегуляцію.

1.3. Емоційний інтелект та психологічна стійкість моряків як показники готовності до професійної діяльності

Емоційний інтелект виступає важливою характеристикою професійної придатності моряків. Значна кількість досліджень вказує на те, що їх умови праці є, насамперед, стресовим фактором, навіть при тому, якщо на судах присутнє найбільш сучасне комплексне і автоматизоване обладнання. По-перше, це пов'язано з єдністю зон праці та відпочинку, змінною організацією служби, недостатнім та поверховим сном, виконання різних службових обов'язкові, навіть не у зміну, а також довге перебування у невеликому та багатонаціональному колективі; по-друге, виступають особистісні фактори, такі, як соціальна та сексуальна депривація (Циганчук Т.) [46]. Усе це досить сильно впливає на особистість моряків. Можемо зазначити, що саме емоційний інтелект виступає значним фактором психологічного благополуччя особистості моряків.

Проведене дослідження В. Носенко (Носенко В. М.) [30] дозволили визначити ієрархічну структуру оцінювання рівнів сформованості емоційного інтелекту.

Внутрішні детермінанти мають наступну структуру: психологічне благополуччя (позитивне ставлення особистості, як до себе, так і до власного життя); самооцінка; вибір долаючих стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Зовнішні показники емоційного інтелекту за автором також мають рівневу структуру: «їх внутрішнім компонентом можна вважати характер мотивації діяльності (внутрішня або зовнішня), характер контролю (інтернальний, екстернальний), характер вибору актів поведінки: з широкого кола можливостей, не диференційованих суб'єктом; з можливостей, визнаних придатними для себе» (Носенко В. М.) [30, с. 120]. Зазначені компоненти характеризують саме внутрішній компонент зовнішнього.

Психологічна стійкість є важливим показником професійної придатності моряків і виступає показником готовності до такого виду робіт. У науковій роботі О. Безлуцької (Безлуцька О. П.) [5] наводяться наступні уміння та навички, якими повинні володіти фахівці морського транспорту: «вміти забезпечувати високий рівень емоційно-вольової стійкості і приймати професійні рішення; вміти діяти відповідно до нормативних інструкцій щодо подолання екстремальної ситуації; вміти оцінювати ситуацію, яка раптово виникла, та аналізувати її, формувати моделі рішень і вибирати з них кращий варіант; бути здатним пристосовуватися до нових ситуацій; вміти швидко аналізувати нову ситуацію, виділяти її позитивні моменти, на основі гнучкості мислення вибирати шляхи виходу з кризової ситуації тощо» (Безлуцька О. П.) [5, с. 44]. Названі уміння та навички відображають, як структуру психологічної стійкості, так і показники емоційного інтелекту.

Можна відмітити, що професійна діяльність екіпажу піддається різноманітним стресовим ситуаціям, а отже працівники мають бути підготовлені до такого виду робіт (Моїсєєв Л. В.) [27]. У науковій статті О. Безлуцької наводиться список основних причин стресу моряків: «розлука з друзями та самотність на борту; відсутність повноцінного сну; погане

харчування; досить часті інспекції та перевірки у портах; зміни складу екіпажу кожні кілька місяців; екстремальні температури; погані погодні умови впродовж тривалого часу; клаустрофобія; монотонність роботи; депривація (сенсорна, інформаційна, емоційна, сексуальна тощо); сімейно-побутові стресори; економічні та комерційні стресори (як не залишитися без роботи, виплата заробітної плати); гіпо- і гіпертермія та інше. Тож психологічно нестійка людина може потрапити в ситуацію самоіндукції негативного стану, що збільшить прояви нестійкості та перешкоджатиме ефективному виконанню професійних обов'язків» (Безлуцька О. П.) [5, с. 44]. Наведені ситуації доводять, що професійна діяльність моряків значною мірою піддається різноманітним стресовим випробуванням і є екстремальною професією.

На основі аналізу сучасних досліджень можна визначити три групи стресових чинників у професійній діяльності моряка (за Г. Криворотько): «1) стрес-фактори, які пов'язані з природними умовами: – зміна погодних і кліматичних умов під час плавання; – зміна часових поясів; – бортова та кільова качка, удари хвиль об борти судна; 2) стрес-фактори, які пов'язані з виробничими умовами: – шум і вібрація; – електромагнітне випромінення; – хімічне забруднення повітря; – збільшення інтенсивності експлуатації суден; 3) соціально-психологічні стрес-фактори: – єдність зони відпочинку та праці; – постійна готовність до виконання професійної діяльності; – монотонність професійної діяльності; – дефіцит інформації; – групова ізоляція та самотність; – зниження рухової активності; – сексуальна депривація; – необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу; – загроза потрапляння у піратській полон» (Криворотько Г. С.) [16, с. 406].

Отже, досить велике коло ситуацій, що загрожують життю вимагають від моряків різноманітних умінь, перш за все, самоконтролю, швидкої реакції на ситуацію, що дозволяють швидко та ефективно приймати рішення і зменшують можливість виникнення різноманітних екстремальних ситуацій.

Саме емоційний інтелект та психологічна стійкість і виступають цими основними факторами, що дозволяють ефективно працювати.

Висновки до першого розділу

1. У психології існують різні моделі вивчення структури емоційного інтелекту. Так, Д. Гоулмен відносить до нього здатність до самомотивації; контроль над власними емоціями, регулювання настрою та вміння не давати переживанням взяти верх над мисленням. Дослідник С. Люсін визначає дві сфери у вивченні емоційного інтелекту: внутрішньо-особистісну та міжособистісну сфери. Учений Р. Бар-Он розширює сфери емоційного інтелекту до п'яти: пізнання власної особистості, навички спілкування, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями та переважаючий настрій. На сьогодні у науці є популярною модель емоційного інтелекту Дж. Майера та М. Соловея, які визначають у структурі емоційного інтелекту такі ментальні здатності: розрізнення та вираження емоцій; осмислення емоцій (розуміння); регуляція емоцій (усвідомлена); асиміляція емоцій у процес мислення.

Емоційний інтелект можна визначати на основі структурно-інтеграційного підходу, а саме через особливу форму визначення індивідуального емоційного досвіду, що відбувається у вигляді емоційних структур, які у свою чергу детермінують емоційний простір та емоційні репрезентації.

Емоційний досвід це індивідуальні ресурси особистості, на основі яких відбувається емоційне ставлення і особливості емоційного ставлення у структурі індивідуальної свідомості. *Організація емоційного досвіду* людини обумовлюється мірою сформованості когнітивних, інтенціональних,

метакогнітивних психічних утворень та особливістю їх інтеграції. *Емоційні структури* розглядаються як психічні утворення за допомогою яких забезпечується інформація про події при контакті зі світом. Таке утворення відбувається по емоційному каналі сприймання. *Емоційний простір* визначається як особистий діапазон відображення емоційних рухів. І остання складова, *емоційна репрезентація* це як актуальний емоційний образ певної або конкретної події чи ситуації, такого роду емоційна картина ситуації.

2. Під психологічною стійкістю особистості розуміємо сукупність особистісних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) чинників, котрі зумовлюють загальну стійкість особистості до різних стресових ситуацій. Виявляється як здатність протистояти труднощам та зберігати упевненість у собі та своїх можливостях та забезпечувати ефективну саморегуляцію.

Важливим показником психологічної стійкості особистості є психологічна компетентність. Виокремлюють наступні ресурси у боротьбі зі стресом: ставлення до стресу як до умови особистісного зростання, тобто активна мотивація подолання; самодостатність особистості, адекватний рівень самооцінки та самоповаги; життєвий оптимізм та віра у власні можливості; активна життєва установка; раціональне та загальне позитивне мислення; здатність брати відповідальність за власне життя (інтернальність).

3. Важливими показниками готовності до професійної діяльності моряків виступають, як емоційний інтелект, так і їх психологічна стійкість. У зв'язку з тим, що досить велике коло ситуацій, що загрожують життю вимагають від моряків різноманітних умінь, перш за все, самоконтролю, швидкої реакції на ситуацію, що дозволяють швидко та ефективно приймати рішення і зменшують можливість виникнення різноманітних екстремальних ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПОКАЗНИКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОРЯКІВ

2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Практичний інтерес до вивчення особистості моряка зумовлений тим, що категорія таких людей живе в досить специфічних умовах, що мають значні фізичні та психологічні обмеження. Пропри це, дана професія є досить популярною, як у нашому соціумі, так і у світі. Також слід відмітити, що певний відсоток людей не мають професійної готовності до такого виду робіт, а саме емоційно нестійкі, замкнені у собі.

Від емоційного інтелекту та загальної психологічної стійкості моряків залежить не тільки їх психоемоційний стан, а й професійна компетентність. У дослідженні О. Волкової зазначено, що моряки зазнають наступних впливів: «ризик зіткнення з піратами, недостатнє спілкування з близькими, умови ізольованого простору судна, втрата важливих психічних зв'язків, особливості умови недозавантаження системи наших аналізаторів, що спостерігається в ізольованому просторі судна, це і рівень шуму, природного та штучного освітлення, електромагнітного випромінювання, вібрації, газове забруднення, повітряного середовища. Також слід назвати, що стресом є загроза аварій та травматизації, зміна часових поясів» (Волкова О. О.) [10, с. 218]. Отже, можемо стверджувати, що зазначені фактори негативно впливають на психоемоційний стан моряків. Значний вплив стресових факторів у цілому вимагає від особистості моряків значущих ресурсів психологічної стійкості та розвиненого емоційного інтелекту.

Так, у дослідженні І. Поповича та співавторів зазначено, що стресові ситуації, що виникають у процесі судноводіння серйозно впливають на

рівень самоконтролю і у зв'язку з цим на професійну діяльність. Також авторами встановлено, що досвід судноводіння не має значущих зв'язків з високим професіоналізмом (Попович І. С.) [41]. Отже, діяльність моряків є екстремальною професією і висуває перед кандидатами високі вимоги. Це стосується і контролю емоційного стану, і готовності до прийняття рішень у стресових ситуаціях.

У кожної людини є власні способи боротьби зі стресовими ситуаціями, але не завжди вони є ефективними (наприклад, вживання алкоголю, наркотиків, седативних засобів та інші). Вважаємо необхідним та доцільним вивчення емоційного інтелекту та психологічної стійкості моряків, оскільки вони виступають важливими показниками психологічного благополуччя та професійної компетентності особистості моряків.

В емпіричній частині дослідження поставлено досягнення наступних **завдань:**

1. Підібрати комплекс діагностичного інструментарію та відповідних математико-статистичних методів обробки результатів.
2. Визначити та проаналізувати показники емоційного інтелекту та психологічної стійкості моряків.
3. Визначити характер взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю особистості моряків.
4. Запропонувати програму розвитку емоційного інтелекту моряків.

При доборі діагностичних методів орієнтуємося на визначення робочих понять у дослідженні:

1. Емоційний інтелект розуміється як комплекс здатностей особистості, що обумовлюють усвідомлення емоційних переживань, як власних, так і оточуючих. У структурі емоційного інтелекту виокремлюють наступні ментальні здатності: розрізнення та вираження емоцій; осмислення емоцій (розуміння); регуляція емоцій (усвідомлена); асиміляція емоцій у процес мислення.

2. Під психологічною стійкістю особистості розуміємо сукупність особистісних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) чинників, котрі обумовлюють загальну стійкість особистості до різних стресових ситуацій. Виявляється як здатність протистояти труднощам та зберігати упевненість у собі та своїх можливостях та забезпечувати ефективну саморегуляцію.

Для досягнення поставлених завдань застосовано **наступні методи**, що представлені у таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1.

Методи емпіричного дослідження

Методика	Показник
Визначення показників емоційного інтелекту моряків	
Опитувальник «Емоційний інтелект» (Д. Люсіна)	Визначення показників емоційного інтелекту (міжособистісного та внутрішньоособистісного): здібність розуміння емоційного переживання у себе, емоційного переживання в іншій людині; ідентифікації своїх емоцій та емоцій інших людей.

Продовження таблиці 2.1.

Методика визначення домінуючого настрою (ДС) (Л. Кулікова)	Визначення характеристик настроїв і деяких характеристик особистісного рівня психічних станів за допомогою суб'єктивних оцінок досліджуваного: активне-пасивне ставлення до життєвих ситуацій; високий-низький тонус; спокій-тривога; стійкість-нестійкість; задоволеність-
--	---

	незадоволеність життям; позитивний-негативний образ самого себе.
Визначення показників психологічної стійкості моряків	
Методика BASIC RH-36 Мулі Лаад та Мікі Дорон (українська версія) з метою визначення поведінки у стресовій ситуації.	Визначення рівня захисних інструментів у протидії стресовим ситуаціям.
Методика «Прогноз» (С. Кірова)	Визначення ознак нервово-психічної нестійкості та ризику дезадаптації в стресових ситуаціях.
Опитувальник «Стиль саморегуляції повідки» (В. Моросанової)	Спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.
Математико-статистичні методи дослідження	
Кореляційний аналіз за Спірменом	Визначення характеру взаємозв'язку показників емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості особистості моряка

Емпіричну вибірку складають 40 осіб моряків судна Bowfin та Brook Trout. Вік досліджуваних у межах 25-50 років.

2.2. Визначення показників емоційного інтелекту та психологічної стійкості особистості моряка

На першому етапі дослідження визначено показники емоційного інтелекту досліджуваних моряків, отримані результати представлені у таблиці 2.2. Автор методики Д. Люсін розділяє емоційний інтелект на два види: міжособистісний (розуміння емоцій та управління емоціями оточуючих

людей); внутрішньоособистісний (розуміння власних емоцій, управління ними та їх контроль). За отриманими результатами встановлено:

Таблиця 2.2

Результати дослідження показників емоційного інтелекту моряків

Показники	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення
Міжособистісний емоційний інтелект			
Розуміння емоцій оточуючих людей	12,5 %	50 %	37,5 %
Управління емоціями оточуючих людей	12,5 %	62,5 %	25 %
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект			
Розуміння своїх емоцій	12,5 %	62,5 %	25 %
Управління своїми емоціями	25 %	50 %	25 %
Контроль експресії	12,5 %	50 %	37,5 %

50 % моряків демонструють середнє значення у розумінні емоцій оточуючих людей; 37,5 % – високе значення та ще 12,5 % низьке значення. У здатності управляти емоціями оточуючих людей більшість моряків (62,5 %) також демонструють середнє значення; 25 % високе значення та ще 12,5 % мають низьку здатність. Отже, більшість досліджуваних моряків мають достатню міру здатності у розумінні емоцій оточуючих людей та здатність до управління ними. Також необхідно відзначити, що 12,5 % досліджуваних мають низьку міру виразності вказаної здатності, що може засвідчувати про проблемну зону міжособистісного емоційного інтелекту.

Розуміння власних емоцій у більшості досліджуваних (72,5 %) має середню виразність; у 25 % високу та ще у 12,5 % низьку. 50 % моряків у

середній мірі здатні управляти власними емоціями; по 25 % досліджуваних виявляють високу здатність та низьку. Контроль власних емоцій у 50 % має середнє значення; у 37,5 % високе значення та ще у 12,5 % низьке значення. Отже, більшість моряків володіють достатньою мірою здатності до розуміння власних емоцій та управління ними. Також слід відмітити, що найменша частина вибірки моряків не здатні до розуміння власних емоцій; мають низьку міру контролю; та ще 25 % не можуть контролювати власні переживання. Такий відсоток моряків можуть бути професійно не придатними.

Узагальнюючи отримані результати можемо відмітити, що більшість досліджуваних моряків мають достатню міру виразності міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Результати дослідження за методикою визначення домінуючого настрою та емоційного стану (ДС) (Л. Кулікова) представлені у таблиці 2.3.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що у більшості досліджуваних встановлено високі показники домінуючого настрою та емоційного стану: у 75 % активне ставлення до життєвих ситуацій; 82,5 % – бадьорість; 75 % демонструють високий тонус; 50 % – розкутість; 67,5 % – спокій; 72,5 % – стійкість; 77,5 % задоволені власним життям та 70 % мають позитивний образ самого себе. Також слід відзначити, що визначення домінуючого стану є все ж таки ситуаційною характеристикою, але певні закономірності у виразності емоційного стану встановити можна.

Таблиця 2.3

Результати дослідження домінуючого настрою та емоційного стану моряків

Показник	Високе значення	Низьке значення
Активне-пасивне ставлення до життєвих	75 %	25 %

ситуацій		
Бадьорість-зневіра	82,5 %	17,5 %
Високий-низький тонус	75 %	25 %
Розкутість-напруженість	50 %	50 %
Спокій-тривога	67,5 %	32,5 %
Стійкість-нестійкість	72,5 %	27,5 %
Задоволеність-незадоволеність життям	77,5 %	22,5 %
Позитивний-негативний образ самого себе	70 %	30 %

Узагальнюючи отримані результати можемо відзначити наступні характеристики моряків: досліджувані у більшості мають оптимістичне ставлення до різних життєвих ситуацій, мають готовність до подолання перешкод; у більшості переважає позитивний емоційний фон; демонструють суб'єктивне відчуття внутрішньої зібраності; у той же час не мають високого прагнення змінювати певну ситуацію або себе; більшість демонструють впевненість у власних силах та можливостях; переважає рівний емоційний фон; досліджувані здатні брати на себе відповідальність і можливість здійснювати власні рішення; попри це демонструють занижену критичність до самооцінювання.

Наступним етапом дослідження було визначення показників психологічної стійкості моряків. За методикою BASIC PH-36 Мулі Лаад та Мікі Дорон (українська версія) встановлено наступні результати (рис. 2.1):

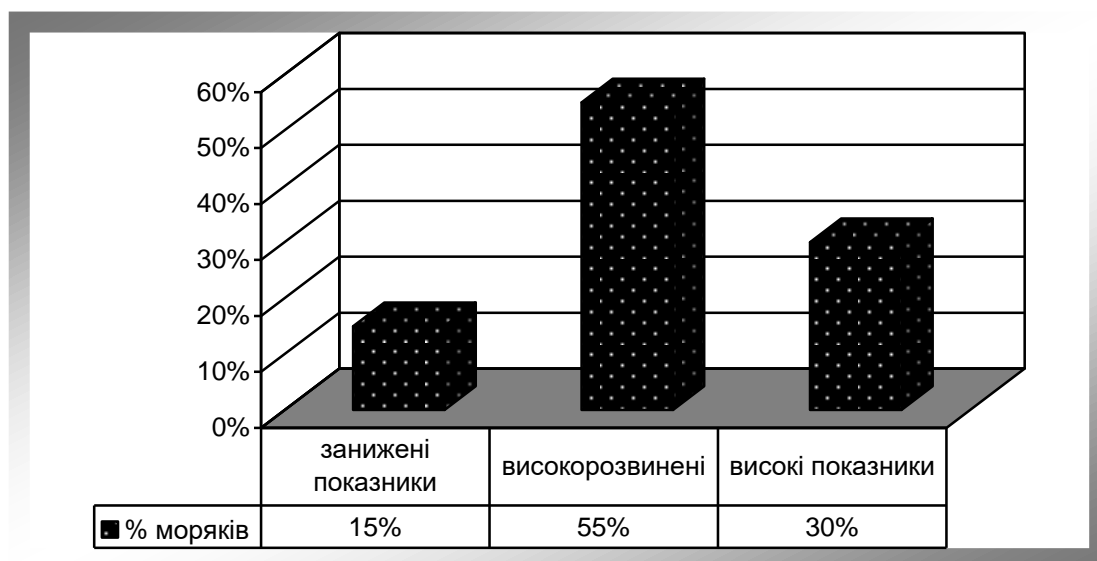


Рис. 2.1. – Результати дослідження поведінки моряків у стресовій ситуації

Отримані результати дозволяють стверджувати, що більшість досліджуваних моряків – 55 % мають високорозвинені показники захисних інструментів проти стресу; 30 % мають високі показники та ще 15 % занижені.

За методикою високорозвинені показники засвідчують про норму розвитку, а отже респонденти здатні адекватно реагувати на стресові ситуації і демонструвати власні ресурси у боротьбі з ними. Також слід зазначити, що 15 % досліджуваних мають занижені показники захисних інструментів проти стресу, що може засвідчувати про низьку психологічну стійкість.

За допомогою методики «Прогноз» (С. Кірова) встановлено відсоток досліджуваних моряків, що мають вірогідність нервово-психічних зривів та у цілому загальну психологічну стійкість досліджуваних. Отримані результати зображені на рис. 2.2.

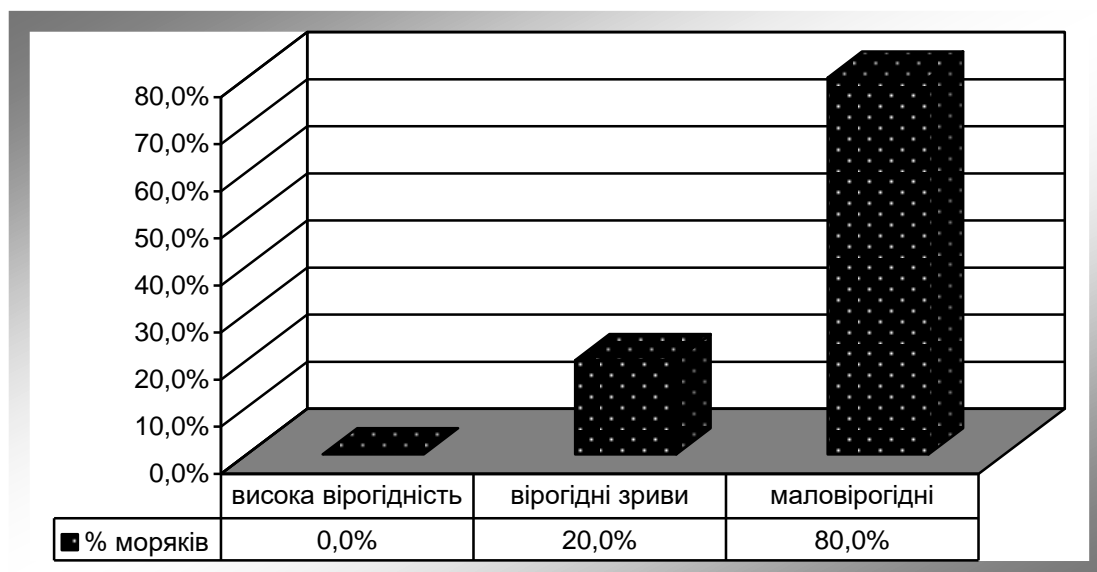


Рис. 2.2. – Результати дослідження вірогідності нервово-психічних зривів моряків

На основі отриманих даних можемо стверджувати, що у більшості досліджуваних (80 %) маловірогідні нервово-психічні зриви; у 20 % вірогідність є та у жодного респондента не встановлено високої вірогідності.

Отже, більшість досліджуваних моряків мають високу міру психічної стійкості і їм можна рекомендувати роботу, що має високу міру екстремальності. Як ми вже відзначали, професія моряка також відноситься до таких робіт. Також слід відзначити, що у 20 % досліджуваних нервово-психічні зриви вірогідні. Як правило це відбувається саме у екстремальних умовах існування. Таким досліджуваним можна рекомендувати пройти певну психологічну підготовку до існування в стресових умовах.

На основі аналізу стилів саморегуляції поведінки за опитувальником В. Моросанової були отримані наступні результати (таблиця 2.4):

Таблиця 2.4.

Результати дослідження показників саморегуляції моряків

Показники	Низький	Середній	Високий
-----------	---------	----------	---------

	рівень	рівень	рівень
Планування	12,5 %	55 %	32,5 %
Моделювання	20 %	62,5 %	17,5 %
Програмування	12,5 %	62,5 %	25 %
Оцінювання результатів	37,5 %	50 %	12,5 %
Гнучкість	12,5 %	62,5 %	25 %
Самостійність	7,5 %	67,5 %	25 %
Загальний рівень саморегуляції	12,5 %	55 %	32,5 %

Більшість досліджуваних моряків мають середній рівень виразності за усіма показниками саморегуляції: 55 % за показником планування; 62,5 % – моделювання, програмування та гнучкість; 50 % – оцінювання результатів; 67,5 % самостійність. 55 % мають середній загальний рівень саморегуляції; 32,5 % високий рівень та ще 12,5 % низький рівень.

За отриманими результатами можемо відзначити наступні характеристики психологічної стійкості досліджуваних моряків: більшість досліджуваних мають достатню міру сформованої потреби у плануванні діяльності; здатні виокремлювати значущі умови у досягненні цілей, як на сьогоднішній день, так і у перспективі; здатні у достатній мірі планувати свою поведінку та дії при досягненні цілей; виявляють адекватну самооцінку та у достатній мірі оцінюють результати власної діяльності; моряки демонструють достатню міру гнучкості у саморегуляції при зміні зовнішніх та внутрішніх умов існування; мають адекватну міру автономності. Загальний показник саморегуляції засвідчує про адекватний рівень сформованої індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції моряків.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє відзначити, що показники емоційного інтелекту (внутрішньоособистісний та міжособистісний) та

психологічної стійкості (високорозвинені показники захисних інструментів проти стресу; маловірогідність нервово-психічних зривів; середній рівень виразності за усіма показниками саморегуляції) є розвиненими у адекватній мірі. Такі результати засвідчують, що більшість досліджуваних моряків демонструють адекватний рівень емоційного інтелекту та психологічної стійкості.

2.3. Результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків

З метою визначення характеру взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків застосовано кореляційний аналіз за Спірменом. Доречність застосування даного математичного методу обумовлена тим, що вихідні дані представлені, як у метричній, так і в порядковій шкалі. Загальна кореляційна матриця представлена у додатку Б. Значущі взаємозв'язки представлені у таблицях 2.5, 2.6 та 2.7.

Таблиця 2.5

Коефіцієнти кореляції рівня виразності міжособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків

Показники психологічної стійкості	Розуміння емоцій оточуючих людей	Рівень значущості (p)	Управління емоціями інших людей	Рівень значущості (p)
Вірогідність нервово-психічних зривів	-0,41	$p \leq 0,05$	-0,59	$p \leq 0,01$
Рівень захисних інструментів проти стресу	0,53	$p \leq 0,01$	0,43	$p \leq 0,05$
Планування	-0,22	-	-0,22	-

Моделювання	0,24	-	-0,08	-
Програмування	0,19	-	0,44	$p \leq 0,05$
Оцінювання результатів	-0,18	-	-0,23	-
Гнучкість	0,17	-	0,11	-
Самостійність	0,19	-	0,22	-
Загальний рівень саморегуляції	0,13	-	0,60	$p \leq 0,01$

У таблиці 2.5 представлено результати взаємозв'язку показників міжособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків. За отриманими даними встановлено, що розуміння емоцій оточуючих людей знижує вірогідність нервово-психічних зривів ($r_s = -0,41$, при $p \leq 0,05$) та підвищує рівень захисних інструментів моряків у боротьби зі стресом ($r_s = 0,53$, при $p \leq 0,01$). Така характеристика емоційного інтелекту полягає у тому, що особистість здатна розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоційної сфери або на основі інтуїтивного сприйняття внутрішнього стану іншої людини. Отже, здатність моряків ідентифікувати емоційну спрямованість іншої людини забезпечує високий рівень їх психологічної стійкості.

Також встановлено, що здатність моряків управляти емоціями оточуючих людей також зумовлює зниження вірогідності нервово-психічних зривів ($r_s = -0,59$, при $p \leq 0,01$), підвищення рівня захисних інструментів проти стресу ($r_s = 0,43$, при $p \leq 0,05$), програмування поведінки у стресових ситуаціях ($r_s = 0,44$, при $p \leq 0,05$) та підвищення загального рівня саморегуляції ($r_s = 0,60$, при $p \leq 0,01$).

Отже, здатність досліджуваних моряків викликати у інших людей певні емоції або знижувати інтенсивність негативних емоцій сприяє також їх психологічній стійкості.

У таблиці 2.6. представлені результати взаємозв'язку показників внутрішньособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків. Встановлено, що розуміння власних емоцій сприяє підвищенню рівня захисних інструментів проти стресу ($r_s=0,52$, при $p \leq 0,01$), програмуванню поведінки у стресових ситуаціях ($r_s=0,69$, при $p \leq 0,01$) та підвищує загальний рівень саморегуляції моряків ($r_s=0,53$, при $p \leq 0,01$). Отже, здатність моряків усвідомлювати власні емоції, а також їх ідентифікувати та розуміти зумовлює підвищення їх психологічної стійкості.

Встановлено, що управління власними емоціями підвищує рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом ($r_s=0,58$, при $p \leq 0,01$), гнучкість поведінки в екстремальних умовах ($r_s=0,52$, при $p \leq 0,01$) та знижує вірогідність нервово-психічних зривів ($r_s=-0,55$, при $p \leq 0,01$). Отже, здатність моряків управляти власними емоціями, а саме викликати бажані емоції або тримати під контролем небажані підвищує показники їх психологічної стійкості.

Таблиця 2.6

Коефіцієнти кореляції рівня виразності внутрішньособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків

Показники психологічної стійкості	Розуміння власних емоцій	Рівень значущості (p)	Управління власними емоціями	Рівень значущості (p)
Вірогідність нервово-психічних зривів	0,18	-	-0,55	$p \leq 0,01$
Рівень захисних інструментів проти стресу	0,52	$p \leq 0,01$	0,58	$p \leq 0,01$
Планування	0,14	-	0,13	-
Моделювання	0,19	-	0,26	-

Програмування	0,69	$p \leq 0,01$	0,20	-
Оцінювання результатів	0,20	-	0,16	-
Гнучкість	0,69	$p \leq 0,01$	0,52	$p \leq 0,01$
Самостійність	0,28	-	0,24	-
Загальний рівень саморегуляції	0,53	$p \leq 0,01$	0,23	-

Остання структура кореляційних взаємозв'язків (таблиця 2.7) засвідчує, що стійкість емоційної сфери моряків взаємопов'язана зі зниженням вірогідності нервово-психічних зривів ($r_s = -0,50$, при $p \leq 0,05$) та підвищення гнучкості поведінки в екстремальних ситуаціях ($r_s = 0,47$, при $p \leq 0,05$) та загального рівня саморегуляції ($r_s = 0,48$, при $p \leq 0,05$). Такі результати свідчать про те, що стійкість емоційної сфери зумовлює загальну психологічну стійкість моряків.

Таблиця 2.7

Коефіцієнти кореляції рівня виразності стійкості емоційної сфери з показниками психологічної стійкості моряків

Показники психологічної стійкості	Стійкість емоційної сфери	Рівень значущості (p)
Вірогідність нервово-психічних зривів	-0,50	$p \leq 0,05$
Рівень захисних інструментів проти стресу	-0,08	-
Планування	-0,01	-
Моделювання	-0,07	-
Програмування	-0,10	-
Оцінювання результатів	-0,18	-
Гнучкість	0,47	$p \leq 0,05$
Самостійність	-0,16	-
Загальний рівень саморегуляції	0,48	$p \leq 0,05$

У цілому проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що показники емоційного інтелекту моряків зумовлюють підвищення показників їх рівня психологічної стійкості.

2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту моряків

На основі емпіричного дослідження статистично доведено, що розвиток емоційного інтелекту зумовлює підвищення показників психологічної стійкості моряків. У зв'язку з цим ставимо за мету розробку програми розвитку емоційного інтелекту моряків, що матиме практичний внесок у досліджувану тему.

Мета програми:

1. Розширення знань моряків до сутності і значення емоційного інтелекту, зокрема у вибраній професії.
2. Оволодіння навичками активного спілкування та рефлексії.
3. Розвиток здібностей до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей.

Програма розрахована на 6 зустрічей (один раз на тиждень). Тривалість кожного тренінгового заняття – 2 години. У ході тренінгової роботи учасникам пропонуються короткі лекційні матеріали та практичні заняття щодо ефективного вираження емоцій. Паралельно з тренінговою роботою проводиться індивідуальна з кожним учасником програми. Пропонується одна година з одним учасником один раз на тиждень. Це дозволить покращити результати групової роботи, а також пропрацювати з кожним учасником особисті переживання та власні емоційні стани.

При розробці тренінгової програми орієнтуємося на програму розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії М. Стасюк (Стасюк М.М.) [45].

Основні методи тренігової роботи: лекція, бесіда, мозковий штурм, практичні вправи, ігрові методи, арт-терапевтичні методи.

Програма розвитку представлена у тренінговій формі. Заняття пропонуємо проводити на наступною схемою:

1. «Шерінг» – учасники групи діляться своїм емоційним станом на кожному занятті. Метою даного завдання є: переключення з основного виду діяльності у тренінгу; звернення уваги на власні емоції та почуття, що дозволяє вчитися розпізнавати та диференціювати власні емоції.
2. Обговорення завдання, що пропонувалося на попередньому занятті. На першому занятті ведучий пропонує учасникам групи протягом трьох тижнів роботи вести щоденник, в якому записувати усі емоції, які виникають на стресові ситуації у професійній діяльності та способи вираження даних емоцій, з метою аналізу власних здібностей до розуміння емоцій. Приклад щоденника:

Дата	Ситуація	Емоція або почуття	Способи вираження емоції або почуття

3. Теоретична довідка – основна інформація щодо емоційної сфери особистості у вигляді коротких лекцій: класифікації емоцій; основні види поведінки у різних емоційних станах; конструктивні способи проживання негативних емоцій.
4. Практичні вправи – спрямовані на розвиток навичок розуміння власних емоцій та емоцій інших людей.

5. Завершення заняття – підбиття підсумків проведеного заняття, обговорення власних переживань.

Приклади вправ:

Вправа «Способи вираження емоцій». Учасники групи об'єднуються у декілька команд і обговорюють способи продуктивного вираження емоцій. Потім учасники діляться своїми рекомендаціями і за допомогою ведучого формуються визначені способи. На початку виконання вправи, учасникам надається теоретична довідка. За авторкою В. Квінн існує чотири способи вираження негативних емоцій:

1. Пряме вираження (вербально або невербально) власних почуттів, у зв'язку з цим негативні емоції вивільнюються.
2. Вираження негативних емоцій у непрямій формі, тобто перенесення емоцій на предмет. Коли особистість одразу не відреагує власні емоції, рано чи пізно, може відчутти необхідність вивільнити їх з себе. І як правило, таке вивільнення спрямовано на ту людину, яка опинилася поруч, але відношення до переживань не має.
3. Утримання власних емоцій. Такий спосіб є неконструктивним, оскільки емоції накопичуються і зумовлюють виникнення стресу.
4. Затримка негативної емоції до моменту її виникнення, не даючи можливості розвиватися. Особистість намагається визначити основну причину негативних переживань і знешкодити її (Стасюк М.М.) [45].

Вправа «Зрозумій емоцію». Учасники групи отримують фотографії людей (мінімум 10 фотографій на кожного учасника) з різними емоціями, і пропонується завдання – ідентифікувати їх емоцію чи почуття аналізуючи зображення обличчя.

Вправа «Дитячі емоції». Учасники групи об'єднуються у пари (бажано з тими, з ким менше спілкуються протягом тренінгової роботи) і розповідають одне одному декілька історій з дитинства (одну сумну, одну

веселу). Партнер, що слухає повинен відмітити, які емоції у нього виникають на почуту історію. На розповідь однієї історії пропонується до 10 хвилин.

Вправа «Соціометрія та проекція»: «1. На великому ватмані кожен із учасників схематично зображує себе. 2. Необхідно провести 2 стрілки від себе до будь-якого іншого учасника. Одна стрілка червоного кольору – говорить про прихильне ставлення до учасника, комфортність спілкування з ним, друга стрілка, синього кольору, свідчить про певну не комфортність у спілкуванні щодо учасника, до якого вона проведена. 3. Кожен учасник підходить до того, до кого провів стрілку, і каже, що саме подобається (червона стрілка) і що не подобається (синя стрілка)» (Стасюк М.М.) [45, с. 142].

Вправа «Заземлення». Учасникам групи пропонується рухатися в хаотичному порядку до того моменту, як ведучий промовить команду «Замри». Після слів ведучого учасники повинні зупинитися у тій позі, в якій були і спостерігати за власними переживаннями (внутрішні переживання, тілесні переживання). Потім ведучий пропонує команду «Відітри» і учасники продовжують рухатися у хаотичному порядку. Пропонується провести такі зміни мінімум три рази.

Вправа «Наукове спостереження» за М. Стасюк: «Учасники об'єднуються в пари. Умовно назвемо ролі у вправі – клієнт і психолог. Завдання учасників: Клієнт: розповідає про емоційно заряджену ситуацію (будь-якої давнини, пов'язану із сильними переживаннями). Тривалість 20 хвилин. Психолог: слідкує за мімікою, тілом і жестами клієнта. Він може поділитися своїми спостереженнями в такій формі: «Я спостерігаю це (опис клієнта, не аналіз) – що це для тебе значить?» По завершенню мовчазна пауза тривалістю 1 хвилину. Потім зміна ролей. Обговорення в групі, чи вдалося щось нового про себе дізнатися? Завданням учасників є відрефлексувати свої переживання під час і після вправи» (Стасюк М.М.) [45, с. 142].

Вправа «Стілець і глядачі». Проводиться не на перших заняттях, оскільки може виявитися досить складною, її необхідно проводити лише після налагодження групових відносин та довіри учасників одне до одного. Учасникам пропонується по черзі сідати у центрі кола на стілець. У цей момент «глядачі» повинні по черзі ділитися власними проєкціями щодо того, яким вони бачать даного учасника. Учасник у центрі повинен мовчати і аналізувати власні переживання, які виникають на слова учасників «глядачів».

Вправа «Я». Спрямована на стимуляцію усвідомленого ставлення до подій, їх передумов і наслідків, на стимуляцію власної відповідальності за вчинки та події. Ведучий пропонує пригадати та записати на аркуші паперу декілька приємних подій (саме тих, якими можна пишатися), а також декілька неприємних подій (звісно тих, якими можна поділитися у групі). Учасникам пропонується також відмітити як саме вони оцінюють дані події в аспекті відповідальності (через мене, або через когось це трапилось). Потім учасники обговорюють названі події та роздуми про них.

На наступних етапах дослідження ставимо за завдання практично відпрацювати програму та перевірити її доцільність та ефективність.

Висновки до другого розділу

З метою досягнення поставлених завдань емпірично досліджувалися показники емоційного інтелекту та психологічної стійкості моряків:

1. Встановлено, що більшість моряків демонструють середнє значення у розумінні емоцій оточуючих людей; у здатності управляти емоціями оточуючих людей більшість моряків також демонструють середнє значення. Отже, більшість досліджуваних моряків мають достатню міру здатності у розумінні емоцій оточуючих людей та здатність до управління ними. Також необхідно відзначити, що 12,5 % досліджуваних мають низьку міру виразності вказаної здатності, що може засвідчувати про проблемну зону міжособистісного емоційного інтелекту.

Розуміння власних емоцій у більшості досліджуваних має середню виразність; контроль власних емоцій має також середнє значення. Отже, більшість моряків виявляють достатню міру здатності до розуміння власних емоцій та управління ними. Також, слід відмітити, що найменша частина вибірки моряків не здатні до розуміння власних емоцій; мають низьку міру контролю; та ще 25 % не можуть контролювати власні переживання. Такий відсоток моряків можуть бути професійно не придатними.

Аналізування отриманих даних дозволяє стверджувати, що у більшості досліджуваних встановлено високі показники домінуючого настрою та емоційного стану: активне ставлення до життєвих ситуацій; демонструють бадьорість, високий тонус, розкутість, спокій, стійкість, задоволені власним життям та демонструють позитивний образ самого себе. Також слід відзначити, що визначення домінуючого стану є все ж таки ситуаційною характеристикою, але певні закономірності у виразності емоційного стану встановити можна.

2. Отримані результати дозволяють стверджувати, що більшість досліджуваних моряків демонструють високорозвинені показники захисних інструментів проти стресу. Високорозвинені показники засвідчують про норму розвитку, а отже моряки здатні адекватно реагувати на стресові ситуації і демонструвати власні ресурси у боротьбі з ними. Також слід зазначити, що 15 % досліджуваних мають занижені показники захисних інструментів проти стресу, що може засвідчувати про низьку психологічну стійкість.

На основі отриманих даних можемо стверджувати, що у більшості досліджуваних маловірогідні нервово-психічні зриви.

Більшість досліджуваних моряків демонструють середній рівень виразності за усіма показниками саморегуляції: планування; моделювання, програмування та гнучкість; оцінювання результатів; самостійність та загальний рівень саморегуляції.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє відзначити, що показники емоційного інтелекту (внутрішньоособистісний та міжособистісний) та психологічної стійкості (високорозвинені показники захисних інструментів проти стресу; маловірогідність нервово-психічних зривів; середній рівень виразності за усіма показниками саморегуляції) є розвиненими у адекватній мірі. Такі результати засвідчують, що більшість досліджуваних моряків

демонструють достатній рівень емоційного інтелекту та психологічної стійкості.

3. Проведений кореляційний аналіз дозволяє зробити наступні висновки:

- за отриманими даними встановлено, що розуміння емоцій оточуючих людей знижує вірогідність нервово-психічних зривів ($r_s = -0,41$, при $p \leq 0,05$) та підвищує рівень захисних інструментів моряків у боротьбі зі стресом ($r_s = 0,53$, при $p \leq 0,01$);

- встановлено, що здатність моряків управляти емоціями оточуючих людей також зумовлює зниження вірогідності нервово-психічних зривів ($r_s = -0,59$, при $p \leq 0,01$), підвищення рівня захисних інструментів проти стресу ($r_s = 0,43$, при $p \leq 0,05$), програмування поведінки у стресових ситуаціях ($r_s = 0,44$, при $p \leq 0,05$) та підвищення загального рівня саморегуляції ($r_s = 0,60$, при $p \leq 0,01$);

- встановлено, що розуміння власних емоцій сприяє підвищенню рівня захисних інструментів проти стресу ($r_s = 0,52$, при $p \leq 0,01$), програмуванню поведінки у стресових ситуаціях ($r_s = 0,69$, при $p \leq 0,01$) та підвищує загальний рівень саморегуляції моряків ($r_s = 0,53$, при $p \leq 0,01$);

- встановлено, що управління власними емоціями підвищує рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом ($r_s = 0,58$, при $p \leq 0,01$), гнучкість поведінки в екстремальних умовах ($r_s = 0,52$, при $p \leq 0,01$) та знижує вірогідність нервово-психічних зривів ($r_s = -0,55$, при $p \leq 0,01$);

- стійкість емоційної сфери моряків взаємопов'язана зі зниженням вірогідності нервово-психічних зривів ($r_s = -0,50$, при $p \leq 0,05$) та підвищення гнучкості поведінки в екстремальних ситуаціях ($r_s = 0,47$, при $p \leq 0,05$) та підвищення загального рівня саморегуляції ($r_s = 0,48$, при $p \leq 0,05$).

Отже, високий рівень виразності показників емоційного інтелекту (міжособистісного та інутрішньоособистісного) зумовлює підвищення показників психологічної стійкості моряків (рівень захисних інструментів у

боротьбі зі стресом, гнучкість поведінки у стресових ситуаціях, програмування поведінки в екстремальних умовах, рівень саморегуляції та зниження вірогідності нервово-психічних зривів).

Запропоновано програму розвитку емоційного інтелекту моряків, виходячи з результатів емпіричного дослідження. Програма проводиться у тренінговій формі із застосуванням паралельної індивідуальної роботи кожного учасника з психологом. Це дозволить покращити результати групової роботи, а також пропрацювати з кожним учасником особисті переживання та власні емоційні стани.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків дозволяє зробити наступні висновки у відповідності до поставлених завдань:

1. Здійснено теоретичне аналізування структури емоційного інтелекту у працях сучасних провідних дослідників-психологів.

Емоційний інтелект розуміється як комплекс здатностей особистості, що зумовлюють усвідомлення емоційних переживань, як власних, так і оточуючих. У структурі емоційного інтелекту виокремлюють наступні ментальні здатності: розрізнення та вираження емоцій; осмислення емоцій (розуміння); регуляція емоцій (усвідомлена); асиміляція емоцій у процес мислення.

2. Визначено сутність та форми вияву психологічної стійкості особистості. Проаналізовано значення емоційного інтелекту та психологічної стійкості у професійній діяльності моряків.

Під психологічною стійкістю особистості розуміємо сукупність особистісних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) чинників, котрі зумовлюють загальну стійкість особистості до різних стресових ситуацій. Виявляється як здатність протистояти труднощам та зберігати упевненість у собі та своїх можливостях та забезпечувати ефективну саморегуляцію.

Важливими показниками готовності до професійної діяльності моряків виступають, як емоційний інтелект, так і їх психологічна стійкість. У зв'язку з тим, що досить велике коло ситуацій, що загрожують життю вимагають від

мор'яків різноманітних умінь, перш за все, розуміння власних переживань та емоцій оточуючих людей; самоконтролю, швидкої реакції на ситуацію, що дозволяють швидко та ефективно приймати рішення і зменшують можливість виникнення різноманітних екстремальних ситуацій.

3. Емпірично досліджено особливості прояву емоційного інтелекту мор'яків та показники їх психологічної стійкості.

Отримані результати вивчення показників емоційного інтелекту мор'яків дозволяють відзначити:

- більшість досліджуваних мор'яків мають достатню міру (середні показники) виразності міжособистісного (розуміння емоцій та управління емоціями оточуючих людей) та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (розуміння власних емоцій, управління ними та їх контроль);

- у більшості досліджуваних встановлено високі показники домінуючого настрою та емоційного стану: активне ставлення до життєвих ситуацій; бадьорість; високий тонус; розкутість; спокій; стійкість; задоволеність власним життям та позитивний образ самого себе.

Показники психологічної стійкості мор'яків свідчать:

- більшість досліджуваних мор'яків мають високорозвинені показники захисних інструментів проти стресу;

- у більшості досліджуваних маловірогідні нервово-психічні зриви;

- більшість досліджуваних мор'яків демонструють середній рівень виразності за усіма показниками саморегуляції: планування, моделювання, програмування та гнучкість, оцінювання результатів, самостійність та загальний рівень саморегуляції.

Визначено характер взаємозв'язку емоційного інтелекту з параметрами психологічної стійкості мор'яків:

- встановлено, що показники міжособистісного емоційного інтелекту мор'яків значущо взаємопов'язані з показниками їх психологічної стійкості: розуміння емоцій оточуючих людей знижує вірогідність нервово-психічних

зривів та підвищує рівень захисних інструментів моряків у боротьби зі стресом; здатність моряків управляти емоціями оточуючих людей також зумовлює зниження вірогідності нервово-психічних зривів, підвищення рівня захисних інструментів проти стресу, програмування поведінки у стресових ситуаціях та підвищення загального рівня саморегуляції;

- встановлено, що показники внутрішньоособистісного інтелекту моряків також значущо взаємопов'язані з показниками їх психологічної стійкості: розуміння власних емоцій сприяє підвищенню рівня захисних інструментів проти стресу, програмуванню поведінки у стресових ситуаціях та підвищує загальний рівень саморегуляції моряків; встановлено, що управління власними емоціями підвищує рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом, гнучкість поведінки в екстремальних умовах та знижує вірогідність нервово-психічних зривів; стійкість емоційної сфери моряків взаємопов'язана зі зниженням вірогідності нервово-психічних зривів та підвищення гнучкості поведінки в екстремальних ситуаціях та підвищення загального рівня саморегуляції.

Отже, високий рівень виразності показників емоційного інтелекту (міжособистісного та інутрішньоособистісного) зумовлює підвищення показників психологічної стійкості моряків (рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом, гнучкість поведінки у стресових ситуаціях, програмування поведінки в екстремальних умовах, рівень саморегуляції та зниження вірогідності нервово-психічних зривів).

4. Запропоновано програму розвитку емоційного інтелекту моряків. Метою програми є: розширення знань моряків до сутності і значення емоційного інтелекту, зокрема у вибраній професії; оволодіння навичками активного спілкування та рефлексії; розвиток здібностей до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей. Програма розрахована на 6 зустрічей (один раз на тиждень). Тривалість кожного тренінгового заняття – 2 години. У ході тренінгової роботи учасникам пропонуються короткі лекційні

матеріали та практичні рекомендації щодо ефективного вираження емоцій. Паралельно з тренінговою роботою проводиться індивідуальна з кожним учасником програми. Пропонується одна година з одним учасником один раз на тиждень. Це дозволить покращити результати групової роботи, а також пропрацювати з кожним учасником особисті переживання та власні емоційні стани.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у визначенні факторної моделі взаємозв'язку психологічної стійкості з емоційним інтелектом моряків; визначення ефективності програми розвитку емоційного інтелекту моряків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінієва Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. С.10-15.
2. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167-174
3. Андреева Я.Ф. Соціальна психологія. Ніжин : Вид-во НДПУ імені М. Гоголя, 2004. 46 с.
4. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр.. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
5. Безлуцька О.П. Психічна стійкість майбутніх моряків як основа готовності до роботи в екстремальних ситуаціях. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020 р., № 71, Т. 2. С. 43-46.
6. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2002. С.20-23.
7. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія. К. : Атіка, 2009. 684 с.
8. Богданович Н.Г. Нейропсихологический подход к проблеме устойчивости личности. Актуальные проблемы и перспективы научной и практической психологии: сборник материалов региональной научно практической конференции, посвященной 10-летию факультета психологии ИГУ. Иркутск: ИГУ, 2004. С.12-17.
9. Власова О.І., Березюк М.А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*. № 2 (7), 2004. С. 175-181.
10. Волкова О.О. Особливості діагностики психічного стану моряків. *Теорія і практика сучасної психології*. № 5. 2018. С. 218-222.

11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М. : АСТ, 2008 480 с.
12. Деревянко С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. Київ, 2008. № 1 (27). С. 96–104.
13. Дорин А. В. Эмоциональная устойчивость юных боксеров – основа надежности их соревновательной деятельности. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. СПб. : СПбГУФК, 2009. № 11 (33). С. 50–52.
14. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 57-61.
15. Котова Л. М. Емоційна стійкість музикантів-інструменталістів у процесі дії зовнішніх стрес-факторів. *Теоретичні та практичні питання культурології : зб. наук. ст. Запоріжжя* : Запоріз. держ. ун-т, 2000. Вип. 3. С. 211–218.
16. Криворотько Г.С. Психологічна характеристика особливих умов діяльності моряків далекого плавання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 2 (1). 2012. С. 400-408.
17. Кубенко І. М. Що таке компетентність і як її розуміють в освіті. Теорія та методика управління освітою (Додаток до електронного журналу). 2010. № 1. URL: <http://tme.umo.edu.ua/docs/Dod/1.../kubenko.pdf> (дата звернення: 09.06.2022).
18. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.
19. Ліба Н.С., Марценюк М. Оформлення та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. Випуск 2(25). 2018. С. 129-134.
20. Лёшенко А. А. Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности. *Альманах современной науки и образования*, № 2 (69) 2013. С. 104-107.

21. Люльчак С. Професійна компетентність майбутніх електромеханіків. *Наукові записки фізико-математичної і технологічної освіти. Серія: проблеми методики.* Випуск 4 (I). С. 301-305.
22. Люсин Д.В., Ушакова Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М. : Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.
23. Лящ О.П. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* Випуск 6. Том 2. 2017. С. 43-48.
24. Мартович З. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту особистості. Матеріали X Регіональної науково-практичної Інтернет-конференції молодих вчених та студентів, 8 листопада 2019 року. Т : ТНТУ, 2019. С. 47–49.
25. Мединська Ю.Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *НАУКОВИЙ ВІСНИК Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна № 2 (2).* 2012. С. 354-360.
26. Мельник Н. Феномен «професійна компетентність» в українській та європейській педагогічній теорії. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія Педагогіка).* № 4 (59), 2017. С. 33-39.
27. Моїсеєв Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків // Всеукраїнська науково-практична конференція «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві».
28. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика.* № 6 (97), 2010. С. 2-15.
29. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К. : Вища шк., 2003. 126 с.

30. Носенко В.М. Особистісна зрілість та психологічна стійкість в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 2. С. 97-105.
31. Носов П. С., Нагрибельний Я. А., Зінченко С. М., Попович І. С., Сафонов М. С. Формальні підходи щодо створення поведінкової моделі судноводія для організації безпечної взаємодії при несенні навігаційної вахти *Сучасні інформаційні та інноваційні технології на транспорті (MINTT-2019): збірка матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції*, 28-30 трав. 2019 р. С. 58-62.
32. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. Психологія. 2009. № 32. С. 64-68.
33. Павлова І.Г. Дослідження провідних ознак емоційної зрілості особистості, що розвивається. *Наука і освіта*. 2003. № 2-3. С. 41-44.
34. Петрук В.А. Базові професійні компетенції – сутність поняття. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : Зб. наук. пр. Випуск 17. Редкол. : І.А. Зязюн та ін. Київ-Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. С.66-71.
35. Побідаш А.Ю. Особливості структурних компонентів життестійкості моряків, які перебували у піратському полоні. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2012. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2012_15/502-510.pdf. Дата звернення (10.04.2022).
36. Подофей С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 1, 2019. С. 260-265.

37. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 71–74.
38. Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку : зб. матеріалів конф.* / за заг. ред. Ж. П. Вірної. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 233–237.
39. Поповчи І.С. Вплив соціально-психологічних очікувань на професійне зростання та професійне здоров'я фахівців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2018. № 2 (46), С. 129-139.
40. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах: монографія. Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. 240 с.
41. Попович І.С. Феномен ціннісно-орієнтаційної єдності в групі курсантів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-т. психол. ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2002, Том 4. № 5. С. 203-209.
42. Сагань І. А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Нац. акад. пед. наук України ; Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. К., 2010. 22 с.
43. Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): руководство. М. : Ин-т психологии РАН, 2010. 176 с.
44. Соловйова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. *Наука і освіта*, 2010, № 3. С.109-113.
45. Стасюк М.М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості*. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 139-147.

46. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. № 2 (18), листопад 2017. С. 201-204.
47. Фоменко К.І. Психологія успіху. [Навч.-метод. посібник]. Х., 2015. 229 с.
48. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
49. Шафран Л.М., Голикова В.В. Здоровьесберегающие компетенции моряка: задачи, профессиональные особенности, формирование и развитие. Вісник морської медицини, 2018. № 3 (80). С. 4-12.
50. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультативна місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 226–229.
51. Averill J.R., Chon K.K., Naan, D.W. Emotions and creativity, East and West. Asian Journal of Social Psychology [Electronic resource]. 2001. № 4. p. 165-83. Mode of access: <http://people.umass.edu/jra/studiesofemotion/articles/creativity/index.html> (Дата звернення 02.07.2022).
52. Gostin L.O., Katz R. The International Health Regulations: The Governing Framework for Global Health Security. *Milbank Q.*, 2016. Vol. 94. No. 2. P. 264–313.
53. Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., Tkachuk, T. Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 22 (issue 2), Art 43, February 2022. pp. 337–345.

Додаток Б

Кореляційна матриця структури взаємозв'язків показників емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків

Опитувальник «Емоційний інтелект» (Д. Люсіна)						Методика визначення домінуючого настрою (ДС) (Куліков Л.В.)						
	Розуміння емоцій оточуючих людей	Управління емоціями оточуючих людей	Розуміння своїх емоцій	Управління власними емоціями	Контроль експресії	Активне-пасивне ставлення до життєвих ситуацій	Бадьорість-зневіра	Високий-низький тонус	Розкутість-напруженість	Стійкість-нестійкість	Задоволеність-незадоволеність життям	Позитивний-негативний образ самого себе
Вірогідність нервово-психічних зривів	- 0,41158512	-0,597519749	0,188463224	-0,55194852	0,26338327	0,134204193	0,2051797	-0,1331	-0,20552	-0,503054	0,240258	0,127812
Рівень захисних інструментів проти стресу	0,538185968	0,43033467	0,528635211	0,588867788	0,10538431	0,019342979	0,0605944	-0,14183	-0,18363	-0,08346	0,070182	0,075565
Планування	- 0,2223516	-0,225172745	0,146642984	0,135517698	0,16587052	0,071457894	0,0616192	-0,07071	-0,18977	-0,01627	0,174873	0,140124
Моделювання	0,241362921	-0,081018747	0,190359583	0,268587034	0,19378529	0,021391146	0,2386957	-0,19961	-0,22211	-0,07078	0,208009	0,10981
Програмування	0,191144286	0,443250041	0,699725748	0,202499388	0,109423	0,023978589	0,1200057	-0,06846	-0,10846	-0,10813	0,106782	0,109901
Оцінювання результатів	- 0,1866699	-0,230612074	0,207909907	0,163685609	0,1215066	0,069661407	0,1703612	-0,21495	-0,16121	-0,18812	0,15476	0,173745
Гнучкість	0,172114621	0,115205739	0,699017584	0,525505672	-0,56080211	0,221444611	0,1310683	-0,18251	-0,22925	0,479585	0,293019	0,199033
Самостійність	0,190132075	0,226736668	0,28082142	0,245220084	0,29569173	0,555008963	0,2382166	0,000681	-0,05418	-0,16165	0,192265	0,202121
Загальний рівень саморегуляції	0,137536936	0,602153805	0,538430442	0,236811042	-0,15039193	-0,00022777	-0,12343	0,239857	0,112312	0,487864	-0,18239	-0,1087