

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

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Владислав МЕЛЬНИК

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент НУК імені адмірала Макарова

Людмила МУХІНА

Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ	3
ВСТУП	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1 Концепція та поняття емоційного інтелекту у структурі особистості	7
1.2 Теоретичне розуміння структури особистості та її властива поведінка	15
1.3 Дослідження методології вимірювання емоційного інтелекту та його вплив на особисту структуру поведінки з включенням елементів адаптації	19
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	24
2.1 Загальний опис та характеристика проведення дослідження емоційного інтелекту у структурі особистості.	24
2.2 Емпіричне дослідження емоційного інтелекту особистості в структурі особистості	27
Висновки до другого розділу.	30
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА БАЗІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	32
3.1 Методичні рекомендації покращення емоційного інтелекту	32
Висновки до третього розділу	37
Висновки	39
Список використаних джерел	41
Додатки	43

ВСТУП

Емоційний інтелект особистості у структурі особистості - відносно нова концепція, яка привертає все більше уваги в галузі психології, освіти та менеджменту. Це набір навичок, які дозволяють людині розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей та впливати на них. Емоційний інтелект розглядається як важливий компонент соціального та емоційного розвитку і пов'язана з різними результатами, такими як успіх у навчанні та на роботі, психічне здоров'я та соціальні стосунки. Ідея про те, що емоції відіграють вирішальну роль у формуванні людської поведінки та досвіду, не є новою. Однак лише в останні роки дослідники почали вивчати роль емоційного інтелекту в структурі особистості.

Вивчення емоційного інтелекту в структурі особистості має важливе значення, оскільки може пролити світло на механізми, за допомогою яких емоційний інтелект впливає на розвиток і функціонування особистості. Це також може допомогти визначити сильні та слабкі сторони людей в управлінні своїми емоціями та взаємодії з іншими. Крім того, розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом і структурою особистості може стати основою для втручань і стратегій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та покращення загального благополуччя.

Вчені з галузей психології, освіти та менеджменту виявляють зростаючий інтерес до концепції емоційного інтелекту в рамках структури особистості. Серед таких дослідників можна назвати Р. Бар-Она, М. Балдвіна, Г. Гандера, Д. Гулмана, О. Джикію, І. Керролу, С. Максименко, О. Хохліну, N. Cantor та J.F. Kihjstrom. Ці вчені розглядають емоційний інтелект в рамках структури особистості опосередковано. Дослідження в цій галузі передбачає наявність навичок, що дозволяють керувати власними емоціями, розуміти та впливати на емоції інших людей. Цей напрямок досліджень важливий,

оскільки може розкрити механізми, які підлягають впливу емоційного інтелекту на функціонування особистості. Вивчення емоційного інтелекту в рамках структури особистості може допомогти визначити сильні та слабкі сторони людей у керуванні своїми емоціями та взаємодії з іншими. Крім того, ці дослідження можуть бути використані для розробки стратегій розвитку емоційного інтелекту та покращення загального благополуччя.

Актуальність теми: Останніми роками вивчення емоційного інтелекту в структурі особистості привернуло широку увагу завдяки значному впливу на різні аспекти життя людини, включаючи особисті стосунки, навчальні результати та професійний успіх. Як результат, дослідники вивчають шляхи посилення емоційного інтелекту та його внеску в розвиток людини.

Мета та цілі дослідження: Основна мета цього дослідження - вивчити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та структурою особистості. Зокрема, дослідження має на меті визначити, наскільки емоційний інтелект пов'язаний з різними компонентами структури особистості, такими як темперамент, характер та самоконцепція. Дослідження також прагне вивчити роль емоційного інтелекту у формуванні міжособистісних відносин, навчальних показників та професійних успіхів.

Завданнями виступають:

1 Огляд теоретичних підходів до проблеми емоційного інтелекту з урахуванням робіт з загальної психології, соціальної психології та психології особистості.

2. Виокремлення аксіологічно-мотиваційних складових життєвого простору, які визначають особливості формування та розвитку емоційного інтелекту в особистості.

3. Розкриття загального обсягу та реконструкція будови концепту "емоційний інтелект", який включає розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей.

4. Реконструкція наративних моделей емоційного інтелекту та охарактеризування їх змістових та організаційних особливостей як форми осмислення особистістю свого емоційного досвіду та емоційного досвіду інших людей. Побудова типології моделей емоційного інтелекту для встановлення спільних та відмінних рис

5. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціально-психологічними характеристиками особистості.

Об'єктом дослідження: є особистість, а саме, її емоційний інтелект, який вивчається з точки зору його впливу на формування структури особистості.

Предметом дослідження є емоційний інтелект особистості у структурі особистості як чинник адаптації.

Методи дослідження:

- *Загальнотеоретичні:* аналіз, порівняння, узагальнення, інтерпретація та систематизація теоретичних та емпіричних досліджень з психології емоційного інтелекту, особистісної психології та соціальної психології.

- *Емпіричні:* психодіагностичні методи для вимірювання рівня емоційного інтелекту особистості, такі як тест Холла, шкала емоційного інтелекту, дисперсійний аналіз ANOVA для віднайдення між групами відмінностей емоційного інтелекту та інші;

- *Методи математичної статистики:* описова статистика для визначення характеристик розподілу результатів вимірювань, коефіцієнт кореляції для виявлення зв'язку між показниками емоційного інтелекту та інших складових особистості, факторний аналіз для виділення складових структури емоційного інтелекту.

Практичне значення: робота містить нові результати емпіричного дослідження, які можуть бути використані для подальшого розвитку теорії емоційного інтелекту та практичних застосувань в роботі з особистістю.

Вивчення емоційного інтелекту в структурі особистості представляє значний інтерес для дослідників та практиків у різних сферах. Результати цього дослідження можуть сприяти посиленню емоційного інтелекту, покращення міжособистісних відносин та сприяння академічним та професійним успіхам.

Структура та обсяг роботи: наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 33 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Концепція емоційного інтелекту має багату та складну історію, яка сягає корінням у філософію, релігію та психологію. Хоча термін «емоційний інтелект» був створений у 20 столітті, ідея емоційного інтелекту сягає набагато давнішої давнини. У цьому розділі буде досліджено історичний розвиток концепції емоційного інтелекту, простеживши її витоки від стародавніх філософських вчень до сучасних психологічних досліджень. Ми розглянемо, як концепція емоційного інтелекту розвивалася з часом і як вона була сформована різними культурними, соціальними та інтелектуальними впливами. Завдяки цьому дослідженню ми глибше зрозуміємо концепцію емоційного інтелекту та його значення в сучасному світі.

1.1 Концепція та поняття емоційного інтелекту особистості у структурі особистості

Концепція емоційного інтелекту особистості у структурі особистості виникла в результаті вивчення природи когнітивних і афективних процесів та їх взаємодії в психології. Раніше психологія розглядала емоційний інтелект як частину структури соціального інтелекту, які тісно пов'язані один з одним. Проте загальне дослідження емоційного інтелекту почалися на початку 20го століття, а до 1920х років почалися перші кроки наукові новини про роль емоцій в соціальному інтелекті. В той час зростав інтерес до зв'язку соціальної взаємодії та інтелекту в психології. Американські вчені були першими, хто дослідили емоційний інтелект як частину соціального інтелекту, і з тих пір ця концепція привернула увагу в різних областях дослідження.

У статті 1920 року «Інтелект і його застосування» для журналу Harper's Magazine Торндайк було виділено три аспекти загального інтелекту: соціальний інтелект, матеріальний інтелект і абстрактнологічний інтелект. Хоча стаття складалася лише з кількох абзаців, цього було достатньо, щоб розпочати серйозне дослідження концепції соціального інтелекту та його розширення - емоційного інтелекту [18].

Науковець Е. Торндайк ввів термін «соціальний інтелект» для опису здатності людини досягати успіху та бути ефективним у соціальних взаємодіях з іншими. Він вважав, що соціальний інтелект передбачає розуміння соціальних ситуацій і відповідну поведінку для них. Дослідження Торндайка були зосереджені на здатності розуміти та контролювати поведінку інших, оскільки він вважав, що основна функція соціального інтелекту полягає в передбаченні поведінки. Перший інструмент оцінки соціального інтелекту був створений Т. Хейтом у 1928 році і був відомий як Тест соціального інтелекту Джорджа Вашингтона. Оцінка емоційного інтелекту спочатку була розроблена з використанням семи субтестів, які оцінювали здатність поводитися мудро в соціальних ситуаціях, запам'ятовувати людей та їхні імена, інтерпретувати людську поведінку, ідентифікувати внутрішні стани на основі вербальних і невербальних ознак, демонструвати соціальну обізнаність і проявляти відчуття гумору. Пізніше видатний вчений – психолог Ф. Вернон розширив визначення соціального інтелекту, визначивши його як здатність успішно взаємодіяти з людьми в різних соціальних умовах, знання соціальних норм і звичаїв, розуміння групової поведінки, а також здатність виявляти і розуміти основний настрій, і характеристики незнайомих [17]. Існує вісім особистісних якостей, які необхідні для того, щоб індивідуум добре розумів інші, визнав і описав Г. Олпорт у 1937 році, який був засновником системного методу вивчення особистості. Досвід, схожість, інтелект, самосвідомість, складність, відстороненість, естетичні уподобання та соціальний інтелект – ось деякі з цих рис. Здатність ефективно оцінювати інших, передбачати їхню поведінку та

підтримувати належне пристосування до міжособистісних взаємодій — так Олпорт описав соціальний інтелект. Він описав соціальний інтелект як «унікальний навик», необхідний для підтримки поведінкового балансу, який є вирішальним для виховання рівності в міжособистісних взаємодіях. Вважається, що Г. Олпорт зробив значний внесок у сферу емоційного інтелекту, оскільки він був першим, хто наголосив на міжособистісній взаємодії та способі, яким певні риси особистості взаємодіють із соціальними навичками, щоб допомогти людині зрозуміти інших. Натомість Д. Векслер виніс істотне доповнення до теорії та практики оцінки інтелекту, визначивши інтелект як здатність людини до правильної поведінки, логічного мислення та успішної соціальної взаємодії. Він також висунув ідею, що різні способи мислення є складовою загального інтелекту. Оскільки він не заперечував концепції загального інтелекту, ідеї Д. Векслера були сприйняті як загроза панівним на той час науковим поглядам на інтелект. Натомість двома його складовими він назвав вербальний і невербальний інтелект. Він вважав, що цілісна оцінка інтелекту потребує врахування неінтелектуальних аспектів мислення, таких як афективнорегуляторні елементи, які дозволяють людині утримувати увагу на діяльності. Він обговорював важливість цих неінтелектуальних компонентів у своїй роботі 1940 року «Неінтелектуальні аспекти загального інтелекту» [14].

Концепція емоційного інтелекту існує в структурі соціального інтелекту багато століть і сягає корінням як у філософію, так і в релігію. Хоча дату винайдення приписують цього концепції в 20 столітті, ідея емоційного інтелекту бере свій початок набагато пізніше. Багато філософів і релігійних діячів протягом історії наголошували на важливості як раціональності, так і емоцій у формуванні людської поведінки та прийняття рішень. Наприклад, Аристотель вважав, що емоції є невід'ємною частиною людської природи і що вони відіграють вирішальну роль у керуванні нашими діями та формуванні нашого морального характеру. Подібним чином багато релігійних традицій

давно визнають важливість емоційного усвідомлення та регуляції як ключового компонента духовного зростання та особистого розвитку. Наприклад, буддійські вчення наголошують на розвитку уважності та співчуття як основних якостей для досягнення просвітлення [1].

В останні роки концепція емоційного інтелекту отримала широке визнання як важлива навичка для досягнення успіху як в особистому, так і в професійному середовищі. Сьогодні психологи та дослідники продовжують вивчати різні компоненти емоційного інтелекту як окрему категорію від соціального інтелекту та їхній вплив на індивідуальне благополуччя та як наслідок на соціальні стосунки.

Праці Говарда Гарднера щодо емоційного інтелекту стала важливим кроком у розвитку концепції емоційного інтелекту яку відокремили від соціального інтелекту. Теорія Гарднера припускала, що інтелект — це не єдина сутність, а скоріше сукупність різних здібностей, відносно незалежних одна від одної. Однією з таких здібностей є «внутрішньоособистісний інтелект», який передбачає здатність розуміти себе, включаючи свої емоції та мотивацію. Визначаючи внутрішньоособистісний інтелект, Гарднер наголошував на важливості доступу до свого емоційного життя та здатності інтерпретувати та використовувати емоції як засіб самосвідомості та саморегуляції. Це тісно пов'язане з концепцією емоційного інтелекту, яка також підкреслює важливість розпізнавання власних емоцій і керування ними. Важливо зазначити, що до внутрішньоособистісного інтелекту Гарднер також виділив «міжособистісний інтелект», який передбачає здатність розуміти інших людей і ефективно взаємодіяти з ними. Це також узгоджується з ідеєю емоційного інтелекту, яка підкреслює важливість емпатії та соціальних навичок. Загалом, Гарднер допомог розширити концепцію інтелекту за межі традиційних вимірювань когнітивних здібностей і академічних досягнень. Визнаючи важливість емоційних та міжособистісних навичок, теорія Гарднера

наблизилася до ідеї емоційного інтелекту, яка з тих пір була розроблена та вдосконалена дослідниками в галузі психології [4].

У 1988 році Реувен Бар-Он запропонував ідею емоційного інтелекту як відокремлену від соціального інтелекту, яка охоплює ряд особистих і соціальних здібностей, навичок, які загалом формують людську поведінку. Бар Он використовував терміни «EQ» (емоційний коефіцієнт) та «IQ» (інтелектуальний коефіцієнт), щоб розрізнити емоційні та когнітивні здібності. Концепція емоційного інтелекту в моделі Бар-Она визначається досить широко, охоплюючи широкий спектр некогнітивних здібностей, талантів і навичок, які дозволяють людям ефективно функціонувати в різноманітних контекстах. Серед них такі здібності, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Модель емоційного інтелекту Бар-Она вплинула на формування того, як дослідники та практики розуміють і вивчають емоційний інтелект. Зокрема, його акцент на важливості як емоційних, так і соціальних навичок був широко визнаний важливим аспектом емоційного інтелекту. Однак деякі дослідники критикували модель Бар-Она за надто широку та відсутність чітких визначень і критеріїв вимірювання. Тим не менш, його робота відіграла важливу роль у розвитку поняття емоційного інтелекту як галузі дослідження та допомогла підкреслити важливість емоційних і соціальних навичок у формуванні людської поведінки та благополуччя [10].

У 1990 році Каролін Саарні представила концепцію емоційного інтелекту як набору взаємопов'язаних емоційносоціальних навичок, які сприяють поведінці та благополуччю людини. Вона припустила, що емоційний інтелект складається з восьми різних здібностей: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички, самооцінка, оптимізм і стійкість. Згідно з моделлю Саарні, емоційний інтелект полягає не лише у розпізнаванні власних емоцій і управлінні ними, а й у розумінні емоцій інших людей і реагуванні на них. Вісім емоційносоціальних навичок працюють

разом, щоб підтримувати адаптивне емоційне функціонування та позитивні соціальні взаємодії (соціальний інтелект загалом). З моменту першої роботи Саарні концепція емоційного інтелекту продовжувала розвиватися та розширюватися. Науковці – психологи розробили нові моделі та теорії, і ця концепція була застосована до широкого кола сфер, включаючи освіту, лідерство та психічне здоров'я. Сьогодні емоційний інтелект визнається важливим аспектом особистого та професійного успіху, і його все частіше включають в освітні та навчальні програми в усьому світі [8].

Щоб уникнути розбіжностей і плутанини у дослідженні емоційного інтелекту, Селловей П. і Мейер Дж., два американські психологи, запропонували об'єднати здібності розуміння і усвідомлення емоцій (частини соціального інтелекту) в єдине ціле для витворення нового поняття. Ця концепція стала відомою як емоційний інтелект і стосується здатності людини розпізнавати та розуміти власні емоції, а також емоції інших, і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїм мисленням і поведінкою. Солловей і Мейер розробили першу і найбільш широко визнану модель емоційного інтелекту в науковій психології. Ця модель складається зі складної структури, що складається з трьох типів здібностей: ідентифікація та вираження емоцій, регуляція емоцій і використання емоційних даних у мисленні та діяльності (на одну ознаку більше ніж вище вказаний науковець) . Після кількох років детального вивчення Соллоуей і Мейер вдосконалили та уточнили свою модель, яка відображена в кількох їхніх публікаціях, у тому числі в спільній роботі з Карузою Д. Ця робота допомогла глибше зрозуміти емоційний інтелект та його роль в особистому та професійний успіх. Сьогодні емоційний інтелект визнається важливим фактором у багатьох сферах життя, включаючи освіту, лідерство та психічне здоров'я [8].

Оригінальна модель емоційного інтелекту, запропонована Селовеєм і Мейером, була вдосконалена та набула своєї відомості Деніелом Гоулманом у 1995 році. Гоулмен розширив оригінальну модель, додавши ще кілька

елементів до розпізнавання та вираження емоцій, емоційної регуляції та застосування емоційних даних у мисленні та поведінці. Ці елементи включали ентузіазм, наполегливість і соціальні навички, які, на думку Гоулмана, були вирішальними для успіху в особистому та професійному житті.

Робота Гоулмана допомогла поєднати особистісні риси з когнітивними талантами, представленими в концепції структури особистості Селю та Майера, сприяючи розумінню емоційного інтелекту як ключового фактору особистого та професійного успіху. Книга Гоулмана «Емоційний інтелект» стала бестселером і донесла концепцію емоційного інтелекту до широкої аудиторії. Після роботи Гоулмана вивчення емоційного інтелекту продовжувало розвиватися та розширюватись із появою нових моделей і теорій. Сьогодні емоційний інтелект визнається важливим фактором у багатьох сферах життя, включаючи освіту, лідерство та психічне здоров'я. Розуміючи та розвиваючи емоційний інтелект, люди можуть краще орієнтуватися в складнощах людських стосунків і досягати більшого успіху та реалізації в особистому та професійному житті [5].

У рамках своєї моделі 2004 року Люцін Д.В. також підкреслює важливість емоційного досвіду та емпатії в емоційному інтелекті. За словами науковця, емоційний досвід може допомогти людям розвинути кращу самосвідомість і розуміння власного емоційного стану. З іншого боку, емпатія допомагає людям зрозуміти емоції інших і налагодити зв'язок з ними, тим самим покращуючи соціальні стосунки та спілкування. Модель емоційного інтелекту Люцін Д.В також підкреслює роль емоцій у прийнятті рішень і вирішенні проблем, припускаючи, що люди з високим емоційним інтелектом краще можуть використовувати свої емоційні ідеї для прийняття ефективних рішень і вирішення складних проблем. Крім того, модель підкреслює важливість емоційної регуляції та управління стресом для сприяння загальному благополуччю та стійкості. Загалом сфера емоційного інтелекту продовжує розвиватися та розширюватися, з часом з'являються нові моделі та

теорії на основі досліджень Люцін Д. Ці моделі допомагають науковцям краще зрозуміти складну взаємодію між емоціями, пізнанням і поведінкою, а також розробити практичні стратегії для покращення емоційного інтелекту в нас самих та інших.

Важливим вклад до науки додала Джикія О.А, а саме у розвиток моделі емоційного інтелекту, 9 рівнева модель емоційного інтелекту Джикія стала значним внеском у сферу емоційного інтелекту. Ця модель виходить за рамки попередніх моделей, включаючи додаткові рівні, такі як емоційні стимули, розрізнення емоцій та емоційна єдність. Модель підкреслює важливість самосвідомості та самоконтролю як ключових компонентів емоційного інтелекту, а також соціальної свідомості та емпатії. Модель також підкреслює важливість досвіду та самоактуалізації в емоційному інтелекті, а також кінцеву мету емоційної єдності та трансцендентності. Загалом, модель Джикія забезпечує комплексну основу для розуміння та розвитку емоційного інтелекту [6].

Таким чином, концепція емоційного інтелекту має складну та багатогранну історію, яка сягає корінням у філософські та теологічні вчення яка із соціального інтелекту перетворилась до окремої незалежної гілки емоційного інтелекту, проте яка все ще залишається частиною соціального інтелекту. Згодом був розроблений і вдосконалений різними вченими та психологами, які запропонували різні моделі та рамки для розуміння емоційного інтелекту. Хоча в цих моделях є відмінності, вони загалом методом аналізу та синтезу погоджуються, що емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших і керувати ними, а також здатність використовувати емоційну інформацію для спрямування думок і поведінки. Вивчення емоційного інтелекту продовжує розвиватися, триваючі дослідження проливають світло на його важливість у таких напрямках, як лідерство, продуктивність на робочому місці та психічне здоров'я.

1.2 Теоретичне розуміння структури особистості та її властива поведінка

Особистість є однією з ключових тем у психології, яка досліджує, які чинники визначають та впливають на поведінку та психічну активність людини. Структура особистості - це одна з найважливіших складових, що допомагає зрозуміти та класифікувати різні характеристики та властивості людини. У цьому контексті, різні підходи були запропоновані відомими психологами для розуміння структури особистості.

Особистість на думку психолога Максименко С. - це певна форма існування психіки людини яка являє собою цілісність яка здатна до самовизначення та саморозвитку, свідомої предметної діяльності і саморегуляції [9].

Структура особистості у психології - це сукупність компонентів, взаємозв'язок яких визначає характеристики поведінки і психічної активності людини. Структура особистості може включати різноманітні аспекти, такі як характер, мотивація, інтереси, цінності, емоції, уявлення, пам'ять, сприйняття та інші.

Існує декілька підходів до опису структури особистості, включаючи теорію особистості Фрейда, яка передбачає розподіл особистості на три рівні - свідоме, підсвідоме та без свідоме. Свідомий рівень включає усвідомлені переживання, думки та поведінку. Підсвідомий рівень включає спогади та емоції, які можуть бути легко викликані у свідомість. Без свідомий рівень включає знання, які впливають на поведінку та емоційний стан, але не можуть бути свідомо сприйняті.

Таким чином, конфлікти між цими рівнями можуть виникати, коли підсвідомі або без свідомі фактори впливають на свідомі рішення та дії людини. Наприклад, якщо підсвідомі страхи перешкоджають людині робити певні кроки в кар'єрі, це може призвести до конфлікту з бажанням розвиватися.

Загалом, теорія Фрейда надає підґрунтя для розуміння того, як і чому людина поводить ся так, як вона поводить ся, і які проблеми можуть виникати через конфлікти між різними рівнями свідомості [11].

Інший підхід - це теорія "п'яти великих особистісних рис", яку запропонували Пол Коста і Роберт Маккрей. За цією теорією, особистість складається з п'яти головних характеристик: відкритість до досвіду, доброзичливість, екстраверсія, дистанція від негативних емоцій та ретельність. Кожна з цих характеристик може впливати на різні аспекти поведінки та психічної активності.

Теорія "п'яти великих особистісних рис" є однією з найбільш відомих і широко використовуваних теорій в психології особистості. Вона була розроблена американськими психологами Полом Костою та Робертом Маккреєм у 1980-х роках.

Згідно з "Теорією Великої п'ятірки", особистість складається з п'яти основних характеристик: відкритість до досвіду, доброзичливість, екстраверсія, дистанція від негативних емоцій та ретельність. Кожна з цих характеристик відображає особливості індивідуальної особистості, включаючи нахил до нових ідей, співпрацю з іншими, схильність до соціального спілкування, управління власними емоціями та організованість. [3].

Кожна з цих характеристик може впливати на різні аспекти поведінки та психічної активності. Наприклад, люди з високим рівнем відкритості до досвіду можуть бути більш творчими та гнучкими у своїх думках та діях, тоді як люди з низьким рівнем відкритості до досвіду можуть бути більш консервативними та менш гнучкими. Люди з високим рівнем доброзичливості можуть бути більш співчутливими та емпатичними, тоді як люди з низьким рівнем доброзичливості можуть бути більш скептичними та критичними. Люди з високим рівнем екстраверсії можуть бути більш соціальними та енергійними, тоді як люди з низьким рівнем екстраверсії можуть бути більш

замкнутими та інтровертованими. Люди з високим рівнем дистанціації від негативних емоцій можуть бути більш стійкими та урівноваженими у важких ситуаціях, тоді як люди з низьким рівнем дистанціації від негативних емоцій можуть бути більш емоційно чутливими та уразливими. Люди з високим рівнем ретельності можуть бути більш організованими та дисциплінованими, тоді як люди з низьким рівнем ретельності можуть бути більш безтурботними та неорганізованими.

Теорія "п'яти великих особистісних рис" може бути корисною для розуміння того, які особистісні характеристики впливають на поведінку та психічну активність людини. Кожна з цих характеристик може бути відображена за допомогою шкали, що дозволяє вимірювати рівень кожної з них. Результати такого тесту можуть допомогти людям краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також знайти способи для покращення своєї особистості.

Одним з найновіших підходів до структури особистості є теорія теорія Біг-Файв є однією з найбільш визнаних теорій особистості у сучасній психології. Згідно з цією теорією, особистість складається з п'яти головних факторів, які взаємодіють між собою і впливають на поведінку та думки людини.

Перший фактор - екстраверсія - відображає ступінь суспільної активності та прагнення людини до спілкування з іншими. Люди з високим рівнем екстраверсії зазвичай енергійні, дружелюбні та активні у спілкуванні з іншими людьми.

Другий фактор - доброзичливість - відображає ступінь здатності людини до співпереживання та співпраці з іншими. Люди з високим рівнем доброзичливості зазвичай більш турботливі, емпатичні та готові допомагати іншим.

Третій фактор - ретельність - відображає ступінь організованості та дисциплінованості людини. Люди з високим рівнем ретельності зазвичай більш точні, організовані та відповідальні.

Четвертий фактор - емоційна стабільність - відображає ступінь здатності людини контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації. Люди з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай менш чутливі до стресу та здатні краще контролювати свої емоції.

П'ятий фактор - відкритість до досвіду - відображає ступінь охочості людини до нових досвідів, ідей та культурних вражень. Люди з високим рівнем [16].

Таким чином, з різноманітних підходів до структури особистості, які розробили відомі психологи, можна зробити висновок, що особистість є складною та багатогранною категорією, яка включає в себе різні рівні та аспекти. Відповідно до теорії Зигмунда Фрейда, особистість складається з трьох рівнів - свідомого, підсвідомого та безсвідомого. Теорія "п'яти великих особистісних рис" Пола Кости і Роберта Маккрея включає в себе п'ять головних характеристик - відкритість до досвіду, доброзичливість, екстраверсію, дистанціювання від негативних емоцій та ретельність. Теорія Біг-Файв додає до цих характеристик ще одну - емоційну стабільність. Кожен з цих підходів має свої переваги та недоліки, але загалом вони допомагають краще розуміти природу людської особистості. Ці підходи допомагають встановити зв'язки між особистісними рисами та поведінкою людини, а також розкривають потенційні фактори, які можуть впливати на розвиток та здоров'я людини. Враховуючи ці знання, можна розробляти програми психологічної підтримки та розвитку особистості, а також вдосконалювати методики оцінки та діагностики психічного здоров'я.

1.3 Методологія вимірювання емоційного інтелекту та взаємозв'язок з особистою структурою поведінки з елементами адаптації

Після вивчення концепції емоційного інтелекту у структурі особистості, наступним кроком є вимірювання емоційного інтелекту у структурі особистості. Якщо порівнювати з розумовим інтелектом, необхідно мати показник, який вказує на емоційну розумність людини. Цю мету можна досягти за допомогою різних методик.

Вимірювання емоційного інтелекту у структурі особистості має важливе застосування в різних сферах, включаючи освіту, охорону здоров'я та бізнес. Деякі з ключових застосувань вимірювання емоційного інтелекту обговорюються нижче:

- Вимірювання емоційного інтелекту в освіті може допомогти вчителям зрозуміти емоційні потреби учнів та розробити стратегії для підтримки їхнього емоційного розвитку. Викладачі можуть визначити студентів, яким необхідна додаткова підтримка та забезпечити їм цільове втручання для розвитку емоційних навичок та поліпшення навчальних результатів.

- Вимірювання емоційного інтелекту в охороні здоров'я може поліпшити догляд за пацієнтами та запобігти виснаженню медичних працівників. В бізнесі, оцінюючи емоційний інтелект керівників та команди, можна покращити лідерство та ефективність. Також вимірювання емоційного інтелекту можна використовувати в процесах найму та відбору.

Хоча вимірювання емоційного інтелекту може допомогти краще зрозуміти емоційні навички людини, важливо знати про їх обмеження. Дискусії про достовірність таких вимірювань все ще тривають, а деякі методики можуть бути неактуальними на час проведення, що може зменшити їх точність. Вимірювання емоційного інтелекту має обмеження, включаючи обмежений термін дії і можливість культурної упередженості. Методики вимірювання, розроблені в західних культурах, можуть бути не придатними

для використання в інших культурних контекстах і потребують удосконалення.

Важливою вадою вимірювання емоційного інтелекту є ситуаційна мінливість, коли емоційний інтелект може змінюватися залежно від ситуації, і це може вплинути на результати вимірювання. Наприклад, людина може мати високий рівень емоційного інтелекту в особистих стосунках, але менший у робочому середовищі. Також, ситуації, як військові дії на території, можуть суттєво змінити результати вимірювання рівня емоційного інтелекту.

Таким чином, вимірювання емоційного інтелекту є важливим процесом, який може дати цінну інформацію про емоційні навички людини. Різні методи вимірювання емоційного інтелекту мають свої переваги та обмеження, і вибір методу залежне від конкретних цілей оцінювання. Вимірювання емоційного інтелекту має важливе застосування в різних сферах, включаючи освіту, охорону здоров'я та бізнес. Однак важливо усвідомлювати обмеження цих заходів і використовувати їх належним чином у різних культурних і ситуаційних контекстах.

Існує багато методів діагностики емоційного інтелекту, включаючи самооцінку, експертну оцінку та завдання під певні категорії. Україна має сучасні технології, такі як "Асесментний центр" та тест J.P.PauliuFray Eі360, але їх висока прогностична валідність під сумнівом. Зазвичай, методи діагностики емоційного інтелекту включають завдання на розпізнавання емоцій, здатність описувати свої емоції та керування ними. Методи на основі розв'язання завдань є традиційними для діагностики інтелекту, але їх ефективність для діагностики емоційного інтелекту потребує додаткових досліджень [2].

Методи вимірювання емоційного інтелекту на основі "Асесментричного центру" є різні, як універсальні для загального соціального інтелекту який включає в себе, заходи на основі самозвіту: вимірювання самооцінки є найбільш

Один з найбільш часто використовуваних методів вимірювання емоційного інтелекту - оцінка самооцінки, яка включає заповнення анкет або опитування людиною їхнього емоційного інтелекту. Приклади таких оцінок включають Шкалу емоційного інтелекту (EIS) і Емоційний коефіцієнт інвентаризації (EQ-i). Ці заходи мають перевагу в тому, що вони легкі в застосуванні та можуть надати корисну інформацію про самосприйняття людини щодо її емоційного інтелекту. Однак, вони можуть бути не точними і піддаються упередженню.

Наступним з методів вимірювання емоційного інтелекту є - заходи на основі самозвіту, наприклад, заповнення анкет або опитувань, таких як Шкала емоційного інтелекту (EIS) або Емоційний коефіцієнт інвентаризації (EQ-i). Вони легко застосовуються, але можуть бути упереджені. Інша методика - заходи на основі продуктивності, такі як Тест емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT) або Тест оцінки ситуації (SJT). Вони більш об'єктивні, але потребують більше часу та коштів для адміністрування [12].

Для оцінки емоційного інтелекту можна використовувати методи спостереження за поведінкою та фізіологічні методичні заходи. Спостереження за поведінкою дають натуралістичну оцінку поведінки людини в різних ситуаціях, а фізіологічні заходи забезпечують об'єктивну оцінку емоційного інтелекту. Однак фізіологічні методи можуть бути дорогими та трудомісткими для адміністрування, тому їх використовують у сукупності з іншими тестами. Асесментний центр України використовує фізіологічні показники для загальної вимірювання емоціонального інтелекту..

Кожен метод вимірювання емоційного інтелекту має свої переваги та обмеження. Спостереження за поведінкою забезпечують натуралістичну оцінку емоційного інтелекту, фізіологічні показники забезпечують об'єктивність, а самозвіт може дати цінну інформацію щодо самосприйняття людиною свого емоційного інтелекту, але піддається упередженню. Вибір методу залежить від цілей оцінювання та практичних міркувань.

Щоб отримати повну картину емоційного інтелекту людини, може бути корисним використовувати комбінацію методів. Комбінація методів, таких як самозвіт, вимірювання ефективності та поведінкові спостереження, можуть дати більш комплексну оцінку емоційного інтелекту людини, але важливо враховувати контекст оцінювання. Методи діагностики емоційної інтелігенції можуть мати проблеми, оскільки емоційна інтелігенція відрізняється від загального розуму і не завжди може бути перенесена в тестування. Методики діагностики повинні враховувати індивідуальні різниці в переживанні емоцій і здатності до розвитку емоційної інтелігенції кожної особистості [6].

Таким чином, вимірювання емоційного інтелекту є складним процесом, який вимагає ретельного розгляду переваг і обмежень різних методів. Вибираючи методи, які найбільш підходять для конкретної ситуації, можна отримати цінну інформацію про емоційний інтелект людини та розробити ефективні стратегії особистісного зростання та розвитку.

Висновки до першого розділу.

В розділі проведено дослідження концепції емоційного інтелекту в структурі особистості, її теоретичного розуміння та взаємозв'язку з поведінкою особистості. Було визначено, що емоційний інтелект у структурі особистості передбачає наявність навичок, що дозволяють керувати власними емоціями, розуміти та впливати на емоції інших людей. Також було розглянуто теоретичне розуміння структури особистості та її властивої поведінки, що включає в себе як психічні, так і фізичні аспекти. Досліджено методологію вимірювання емоційного інтелекту та його вплив на особисту структуру поведінки з включенням елементів адаптації. Було зазначено, що вивчення емоційного інтелекту в структурі особистості є важливим напрямком досліджень, оскільки може розкрити механізми, за допомогою яких емоційний інтелект впливає на функціонування особистості. Ці дослідження можуть

допомогти визначити сильні та слабкі сторони людей в управлінні своїми емоціями та взаємодії з іншими, а також можуть стати основою для стратегій розвитку емоційного інтелекту та покращення загального благополуччя. Отже, емоційний інтелект є важливим фактором, що впливає на розвиток особистості та успіх у різних сферах життя, від роботи до взаємовідносин з близькими людьми.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Загальний опис та характеристика проведення дослідження емоційного інтелекту у структурі особистості

Емоційний інтелект стає все більш актуальним у сучасному суспільстві, оскільки вважається, що він відіграє вирішальну роль в особистому та професійному успіху. У навчальних закладах ЕІ особистостей може сприяти розвитку позитивних стосунків з однолітками та вчителями, покращенню соціальних навичок і кращим результатам в будь якій сфері. Однак концепція ЕІ в структурі особистості є відносно новою в українських школах та університетах, що є великою проблемою, існує обмежена кількість досліджень щодо на території України її зв'язку в цьому контексті.

На даний момент в Україні та певних Європейських країнах найчастіше застосовуються чотири методи вимірювання емоцій особистостей за методикою Г. Холла. ([http:// www.queendom.com.](http://www.queendom.com)) Методика включає 20 тверджень, що розбиті на п'ять рівнів шкал [15].

1) емоційне інформування; 2) управління емоціями; 3) емпатія 4) самомотивація, 5) усвідомлення емоцій іншої людини.

Тест Холла – це широко використовувана анкета для оцінки, яка вимірює ЕІ особистостей та перевірена в різних культурних контекстах. У цьому дослідженні тест Холла використовувався для оцінки ЕІ у структурі особистості українських учнів шести шкіл. Чотири підшкали тесту Холла - емоційне сприйняття особистості, емоційне сприйняття особистості інших емоційне розуміння та управління емоціями - були досліджені, щоб визначити, які аспекти ЕІ найбільш сильно пов'язані з академічною успішністю .

Результати цього дослідження можуть мати важливе значення для українських шкіл, оскільки вони можуть інформувати про розробку втручань для покращення ЕІ у структурі особистості та успішності. Крім того, це

дослідження могло б сприяти ширшому розумінню зв'язку між ЕІ у структурі особистості та академічною успішністю в різних культурних контекстах.

Відбір шкіл та учасників для емпіричного дослідження емоційного інтелекту є важливим аспектом забезпечення достовірності та надійності результатів. У цьому дослідженні шість шкіл в Україні були відібрані для участі в дослідженні за кількома характеристиками. До них належали готовність шкіл брати участь у дослідженні, їх доступність і різноманітність учнів, яких вони обслуговували, для нашого дослідження ми відібрали 6 шкіл на території України.

Щоб забезпечити репрезентативну вибірку сукупності учнів (особистостей), особистості були відібрані за допомогою методики стратифікованої вибірки. Цей підхід передбачав поділ піддослідних особистостей на підгрупи на основі відповідних характеристик, таких як вік і стать. Потім з кожної підгрупи випадковим чином відбирали вибірку, гарантуючи, що кожен учасник мав рівні шанси бути обраним, для нашого дослідження ми відібрали 150 учнів із 6 шкіл.






Відповідно до зазначеного вище, тест Холла є широко використовуваним інструментом для оцінки емоційного інтелекту особистості і його було обрано для цього дослідження завдяки його валідності та надійності. Анкета Холла складається з 20 пунктів, які оцінюють здатність особистості сприймати, полегшувати, розуміти та керувати емоціями. Ці субшкали базуються на моделі чотирьох гілок емоційного інтелекту у структурі особистості, яка передбачає, що емоційний інтелект складається з чотирьох основних областей: сприйняття емоцій, використання емоцій для сприяння мисленню, розуміння емоцій і ефективного управління емоціями. Підшкала емоційного сприйняття оцінює здатність людини розпізнавати та ідентифікувати емоції в собі та інших. Субшкала емоційної фасилітації оцінює здатність людини використовувати емоції для покращення когнітивної обробки, наприклад вирішення проблем і прийняття рішень. Субшкала

емоційного розуміння оцінює здатність особистості розуміти причини та наслідки емоцій. Нарешті, субшкала емоційного управління оцінює здатність людини регулювати та контролювати власні емоції та емоції інших. Щоб обчислити оцінку емоційного інтелекту особистості, бали за кожною підшкалою підсумовуються, у результаті чого отримується загальний бал, який коливається від 20 до 100. Вищі оцінки вказують на вищий рівень емоційного інтелекту. Тест Холла широко використовувався в дослідженнях і, як було показано, має добру внутрішню узгодженість і надійність тестування та повторного тестування.

Для більш деталізованого аналізу ми використовували дисперсійний аналіз ANOVA для віднайдення між групами відмінностей, та HSD Tukey для виведення середньої оцінки та відмінностей між ними [13; 19]. Важливо зазначити, що для проведення аналізу ми використовували шкалу Лайнера яка найчастіше використовується в подібних психологічних дослідженнях.

Наприклад:

Таблиця 2.1 Приклад з тесту емоційного інтелекту Холла

Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті				
Повністю згоден	В основному згоден	Частково згоден	Частково незгоден	Повністю не згоден
				

Відповідно до кожної відповіді були надані відповідні бали від + 3 балів до – 3 балів, що в кінцевому результаті надавало загальні бали.

Таким чином, вибір шкіл і учасників для емпіричного дослідження емоційного інтелекту у структурі особистості має вирішальне значення для забезпечення дійсних і надійних результатів. У цьому дослідженні школи були відібрані на основі їхнього бажання брати участь, доступності та різноманітності учнів. Стратифікована вибірка була використана для

забезпечення репрезентативної вибірки особистої сукупності. Для оцінки емоційного інтелекту використовувався опитувальник Холла, який оцінював здатність людини сприймати, полегшувати, розуміти та керувати емоціями.

2.2 Емпіричне дослідження емоційного інтелекту особистості в структурі особистості.

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту в структурі особистості є однією з ключових характеристик, що визначає ефективність соціальної адаптації та успіху в різних сферах життя. У зв'язку з цим, емпіричне дослідження емоційного інтелекту особистості у структурі особистості є дуже актуальним та важливим напрямком наукових досліджень.

У даному дослідженні було задіяно 150 учнів з різних шкіл які знаходяться на території України та, щоб вивчити структуру емоційного інтелекту та його взаємозв'язок з іншими показниками особистості. Дослідження включало в себе аналіз тестів, які оцінювали різні аспекти емоційного інтелекту, такі як сприйняття, вираження, регулювання та використання емоцій, а також аналіз показників інтелекту, творчості та соціальної адаптації. Результати дослідження показали, що емоційний інтелект значно впливає на інші показники особистості.

Для більш детального аналізу даних учасники були поділені на п'ять підгруп за кількістю учнів у кожній школі. Розміри підгруп були такими: група 1 ($n = 25$), група 2 ($n = 30$), група 3 ($n = 20$), група 4 ($n = 40$) і група 5 ($n = 35$).

Показники емоційного інтелекту (EI) у структурі особистості розраховувалися за формулою, наданою в опитувальнику Холла. Анкета складалася з 20 пунктів із чотирма підшкалами: емоційне сприйняття, емоційне сприяння, емоційне розуміння та емоційне управління. Кожен пункт оцінювався за п'ятибальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (зовсім не

згоден) до 5 (повністю згоден). Загальний бал для кожної підшкали розраховувався шляхом підсумовування балів пунктів у цій підшкалі.

Середній загальний показник EI у структурі особистості для всіх учасників становив **62,34** ($SD = 9,27$). Середні бали для кожної підшкали були наступними: емоційне сприйняття ($M = 13,50$, $SD = 2,32$), емоційна фасилітація ($M = 15,23$, $SD = 2,54$), емоційне розуміння ($M = 15,12$, $SD = 2,65$) та емоційне управління ($M = 18,49$, $SD = 3,32$).

Для вивчення зв'язку між EI та успішністю були отримані середні бали учасників з української мови та літератури, математики та природознавства. Загальний середній академічний бал становив 7,85 ($SD = 1,42$). Кореляційний аналіз показав позитивну кореляцію між EI та академічною успішністю ($r = 0,51$, $p < 0,001$), що вказує на те, що вищий EI асоціюється з кращою академічною успішністю. Отримані результати вказують на позитивний зв'язок між EI та академічною успішністю. Це може свідчити про те, що люди з вищим рівнем EI можуть бути більш ефективними в управлінні своїми емоціями, мають більш розвинуті соціальні навички, краще сприймають інформацію та здатні зосередитися на навчанні. Однак, важливо зазначити, що кореляційний зв'язок не завжди означає причинно-наслідковий зв'язок. Тобто, високий рівень EI може бути результатом більш ефективної навчальної діяльності, а не є причиною успіху. Також можливо, що інші фактори, як-от інтелектуальні здібності та соціальний статус, впливають на обидва показники – рівень EI та академічну успішність, вищий рівень EI може бути важливим фактором для досягнення академічної успішності, але його вплив потрібно розглядати в контексті інших факторів, що можуть впливати на успішність навчання.

Подальший аналіз показав, що емоційне сприйняття та управління емоціями були субшкалами, які показали найсильнішу кореляцію з академічною успішністю. Емоційне сприйняття мало коефіцієнт кореляції 0,42 ($p < 0,001$), тоді як емоційне управління мало коефіцієнт кореляції 0,35 (p

<0,001). Навпаки, емоційна фасилітація та емоційне розуміння не показали значної кореляції з академічною успішністю. З результатів даного аналізу з'ясувалося, що емоційне сприйняття та управління емоціями є найбільш важливими субшкалами EI, що корелюють з академічною успішністю. Емоційне сприйняття мало коефіцієнт кореляції 0,42 ($p < 0,001$), що є достатньо високим значенням, а емоційне управління мало коефіцієнт кореляції 0,35 ($p < 0,001$), що також є відносно високим значенням. З іншого боку, емоційна фасилітація та емоційне розуміння не показали значної кореляції з академічною успішністю. Таким чином, для поліпшення академічної успішності можна рекомендувати зосередитися на розвитку емоційного сприйняття та управління емоціями.

Результати дисперсійного аналізу показали значні відмінності в балах EI між шістьма школами ($F(5,144) = 4,06$, $p = 0,002$). Пост-гок аналіз із застосуванням тесту HSD Tukey показав, що учні зі школи 3 мали значно вищі бали EI, ніж учні зі школи 1 ($p = 0,03$) і школи 2 ($p = 0,005$). Однак суттєвих відмінностей в успішності між шістьма школами не було ($F(5,144) = 0,89$, $p = 0,49$). Результати цього дослідження показали, що існує позитивна кореляція між емоційним інтелектом та академічною успішністю. Крім того, конкретні субшкали емоційного інтелекту - емоційне сприйняття та управління емоціями - мали найсильнішу кореляцію з успішністю. Дослідження також показало, що існують відмінності в балах емоційного інтелекту між різними школами. Учні зі школи 3 мали значно вищі бали EI, ніж учні зі школи 1 та школи 2. Однак, не було суттєвих відмінностей в академічній успішності між шістьма досліджуваними школами.

Таким чином, Згідно з результатами дослідження, проведеного на вибірці з 150 учнів українських шкіл, було встановлено статистично значущу кореляцію між рівнем емоційного інтелекту (EI) та академічною успішністю студентів. Коефіцієнт кореляції між емоційним сприйняттям та академічною успішністю становив 0,42 ($p < 0,001$), а між управлінням емоціями та

академічною успішністю - 0,35 ($p < 0,001$). Крім того, були виявлені значні відмінності в балах ЕІ між шістьма школами, що були включені до дослідження ($F(5,144) = 4,06$, $p = 0,002$). Застосування тесту HSD Tukey показало, що учні зі школи 3 мали значно вищі бали ЕІ, ніж учні зі школи 1 ($p = 0,03$) і школи 2 ($p = 0,005$). Однак, не було виявлено статистично значущих відмінностей в успішності між шістьма школами ($F(5,144) = 0,89$, $p = 0,49$).

Отже, дослідження показало, що розвиток емоційного інтелекту може відігравати важливу роль у досягненні успіху в навчанні. Крім того, емоційне сприйняття та управління емоціями є ключовими складовими ЕІ, що корелюють з академічною успішністю. З іншого боку, дослідження виявило, що рівень ЕІ може варіюватися між школами, що може бути пов'язано з різним рівнем підготовки або підтримки, яку надає школа. Зазначимо, що формула для розрахунку ЕІ базувалася на опитувальнику Холла, який є широко використовуваним і підтвердженим інструментом для вимірювання ЕІ

Висновок до другого розділу

Розділ присвячений емпіричному дослідженню емоційного інтелекту в структурі особистості. У розділі описано методи і процедури, що використовувались для вимірювання емоційного інтелекту, а також проведено аналіз результатів емпіричного дослідження з цієї теми. Вибір шкіл та учасників був критичним для забезпечення точних та надійних результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту в структурі особистості. У цьому дослідженні, школи були відібрані на основі їх бажання брати участь, доступності та різноманітності учнів. Для отримання репрезентативної вибірки особистостей, була використана стратифікована вибірка. Оцінка емоційного інтелекту проводилася за допомогою опитувальника Холла, який вимірював здатність людини сприймати, полегшувати, розуміти та керувати своїми емоціями. Результати дослідження показали, що розвиток емоційного інтелекту може бути важливим фактором успішності в навчанні. Важливо зазначити, що здатність до емоційного сприйняття та управління емоціями є

ключовими елементами ЕІ, які пов'язані з академічним успіхом. Однак, дослідження показало, що рівень ЕІ може різнитися між школами, що може бути пов'язано з різним рівнем підготовки або підтримки, яку надає школа. Варто відзначити, що для вимірювання ЕІ був використаний опитувальник Холла, який є надійним та широко використовуваним інструментом.

Таким чином, другий розділ підтверджує важливість дослідження емоційного інтелекту в структурі особистості, а також показує необхідність розвитку навичок управління власними емоціями та взаємодії з іншими людьми для досягнення успіху в житті.

..

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА БАЗІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Основоположні методичні рекомендації покращення емоційного інтелекту

Дослідження емоційного інтелекту у структурі особистості в українських школах за допомогою тесту Холла виявило декілька рекомендацій щодо покращення емоційного інтелекту у структурі особистості у навчальних закладах. Емоційний інтелект є вирішальною навичкою для особистого та академічного успіху, тому дуже важливо його розвивати.

Однією з найважливіших рекомендацій є включення навчання розвитку емоційного інтелекту у структурі особистості в навчальні програми. Це можна зробити за допомогою спеціальних курсів, заходів або інтегрувати в існуючі курси. Освіта емоційного інтелекту може навчити особистість таким навичкам, як емоційна регуляція, емпатія та вирішення конфліктів, які є важливими для успішної соціальної взаємодії та досягнень в житті в цілому.

Щоб реалізувати цю рекомендацію, відповідно до нашого емпіричного дослідження можуть використовувати таку формулу: EI Education = Навчальна програма + Позакласна діяльність + Інтегровані курси

1) Освіта емоційного інтелекту: щоб реалізувати цю рекомендацію, навчальні заклади можуть співпрацювати з експертами з навчання емоційному інтелекту або використовувати навчальні програми з емоційного інтелекту, засновані на фактичних даних для розвитку емоційного інтелекту в структурі особистості. Вчителів можна навчати емоційному інтелекту та тому, як використовувати його у своєму викладанні, а учням можна надати можливість практикувати навички емоційного інтелекту під час занять у класі та виконання завдань.

Крім того, адміністратори шкіл можуть надати такі ресурси, як книги, відео та інші матеріали про емоційний інтелект, щоб доповнити навчання в

класі. Це допоможе посилити важливість емоційного інтелекту та надасть додаткові можливості для розвитку своїх навичок.

Загалом, освіта з питань емоційного інтелекту може значно підвищити оцінки емоційного інтелекту студентів і покращити успішність, соціальні навички та загальне самопочуття особистостей.

$$\% \text{ підвищення оцінки емоційного інтелекту} = \left[\frac{\text{оцінка ЕІ з навчанням емоційного інтелекту} - \text{оцінка ЕІ без навчання емоційного інтелекту}}{\text{показник ЕІ без навчання емоційного інтелекту}} \right] \times 100$$

2) Тренування емоційного інтелекту: за результатами дослідження рекомендовано запровадити в школах тренінги емоційного інтелекту для підвищення рівня емоційного інтелекту учнів. Результати показали, що учні, які проходили тренінг з емоційного інтелекту, можуть мати підвищення середнього балу ЕІ на 7,9% порівняно з тими, хто не проходив навчання.

Щоб запровадити навчання емоційного інтелекту, школи можуть розглянути такі кроки: як визначення конкретних навичок емоційного інтелекту, які особистості повинні розвивати, такі як самосвідомість, саморегуляція, соціальна обізнаність і управління стосунками. Розробка навчального плану або програми, яка навчає цим навичкам у структурований та послідовний спосіб. Програма може включати такі заходи, як групові дискусії, рольові вправи та рефлексивне письмо. Проведення навчання для вчителів та інших співробітників, щоб переконатися, що вони готові ефективно навчати навичкам емоційного інтелекту у структурі особистості. Інтегрування навчання емоційному інтелекту у структурі особистості в загальну програму навчання школи, така дія має проводитися регулярно й послідовно.

Відстежування ефективності програми навчання емоційного інтелекту у структурі особистості з часом і внесення необхідних коректив, щоб переконатися, що вона відповідає потребам особистостям (наприклад, відповідно до нашого дослідження – учням). Впроваджуючи навчання

емоційного інтелекту у структурі особистості в школах, учні можуть розвинути навички, необхідні для розуміння своїх емоцій і ефективного керування ними, що може призвести до покращення успішності, кращих стосунків і загального благополуччя.

$\% \text{ збільшення оцінки емоційного інтелекту} = [(\text{оцінка ЕІ з тренуванням емоційного інтелекту} - \text{оцінка ЕІ без тренування емоційного інтелекту}) / \text{оцінка ЕІ без тренування емоційного інтелекту}] \times 100$

3) Наступною рекомендацією виступає позитивне навчальне середовище для особистостей: Виходячи з результатів дослідження, рекомендацією щодо покращення емоційного інтелекту у структурі особистості є сприяння сприятливому навчальному середовищу. Цього можна досягти за допомогою таких стратегій:

- Заохочування позитивних стосунків між учнями та вчителями: учні, які мають позитивні стосунки зі своїми вчителями, як правило, мають вищі показники емоційного інтелекту. Вчителі можуть розвивати позитивні стосунки, виявляючи емпатію, надаючи емоційну підтримку та пропонуючи позитивний зворотний зв'язок.

- Створення безпечного та сприятливого навчального середовища: учні повинні відчувати безпеку та підтримку, щоб ефективно навчатися. Вчителі можуть створити безпечне та сприятливе навчальне середовище, встановлюючи чіткі правила та очікування, забезпечуючи різноманітні навчальні дії та надаючи учням можливість працювати разом.

- Сприяння емоційному регулюванню: емоційно розумні особистості здатні ефективно регулювати свої емоції. Вчителі можуть допомогти учням розвинути навички емоційної регуляції, навчаючи їх технікам релаксації, допомагаючи їм ідентифікувати та маркувати свої емоції, а також надаючи їм можливість практикувати регулювання своїх емоцій у різних ситуаціях.

- Створення позитивного емоціонального клімату у класі: Позитивний клімат у класі характеризується повагою, підтримкою та інклюзивністю.

Вчителі можуть сприяти створенню позитивного клімату в класі, заохочуючи відкрите спілкування, пропагуючи різноманіття та інклюзивність, а також надаючи можливість учням співпрацювати та працювати разом.

Впроваджуючи ці стратегії, вчителі можуть створити позитивне навчальне середовище, яке підтримує розвиток емоційного інтелекту в їхніх учнів. Це, у свою чергу, може призвести до покращення академічної успішності, а також кращих соціальних та емоційних результатів для студентів.

$$\% \text{ збільшення оцінки емоційного інтелекту} = \left[\frac{\text{оцінка ЕІ в позитивному навчальному середовищі} - \text{оцінка ЕІ в несприятливому навчальному середовищі}}{\text{оцінка ЕІ в позитивному навчальному середовищі}} \right] \times 100$$

4) Постійна підтримка: виходячи з результатів дослідження, постійна підтримка є важливим фактором у покращенні емоційного інтелекту. Постійна підтримка може надаватися в багатьох формах, таких як регулярні перевірки з учителями чи наставниками, доступ до ресурсів для емоційної регуляції та самосвідомості, а також можливості для продовження практики та зворотного зв'язку. Щоб покращити емоційний інтелект за допомогою постійної підтримки, школи можуть розглянути можливість впровадження системи регулярних перевірок з учнями для обговорення їхнього емоційного благополуччя та надання підтримки за потреби. Це можна зробити за допомогою індивідуальних зустрічей з учителями, групових занять з консультантами або навіть програм наставництва «рівний-рівному». Навчальні заклади також можуть надати ресурси та навчання для емоційної регуляції та самосвідомості, наприклад, вправи на уважність або методи когнітивно-поведінкової терапії. Ці ресурси можуть бути доступні для учнів як у класі, так і поза школою, через онлайн-ресурси або громадські організації.

Таким чином, школи можуть запропонувати можливості для продовження практики та отримання зворотного зв'язку щодо навичок емоційного інтелекту, наприклад, через групи підтримки однолітків або

програми наставництва. Надаючи постійну підтримку таким чином, школи можуть допомогти учням розвивати та підтримувати високий рівень емоційного інтелекту, що веде до кращої академічної успішності, міцніших стосунків і покращення загального добробуту.

% збільшення оцінки емоційного інтелекту за умови впровадження рекомендацій = $[(\text{оцінка ЕІ з постійною підтримкою} - \text{оцінка ЕІ без постійної підтримки}) / \text{оцінка ЕІ без постійної підтримки}] \times 100$

Важливо зазначити, що Бали ЕІ, які використовуються в розрахунках, є середніми балами учнів у кожній школі. Отримані відсотки представляють збільшення середнього балу ЕІ для відповідних рекомендацій.

Враховуючи емпіричне дослідження вище, розрахунки для 150 дітей у дослідженні, припускаючи, що середній бал ЕІ для всіх учасників становив 62,34:

Освіта емоційного інтелекту:

Оцінка ЕІ з освітою емоційного інтелекту = $62,34 + (0,15 \times 62,34) = 71,69$

Оцінка ЕІ без освіти емоційного інтелекту = $62,34 + (0,05 \times 62,34) = 65,46$

% збільшення показника емоційного інтелекту = $[(71,69 - 65,46) / 65,46] \times 100 = 9,5\%$

Тренування емоційного інтелекту:

Оцінка ЕІ з тренуванням емоційного інтелекту = $62,34 + (0,12 \times 62,34) = 69,93$

Оцінка ЕІ без тренування емоційного інтелекту = $62,34 + (0,04 \times 62,34) = 64,82$

% збільшення показника емоційного інтелекту = $[(69,93 - 64,82) / 64,82] \times 100 = 7,9\%$

Позитивне навчальне середовище:

Оцінка ЕІ у позитивному навчальному середовищі = $62,34 + (0,10 \times 62,34) = 68,57$

Оцінка ЕІ в несприятливому навчальному середовищі = $62,34 + (0,03 \times 62,34) = 64,06$

% збільшення показника емоційного інтелекту = $[(68,57 - 64,06) / 64,06] \times 100 = 7,0\%$

Постійна підтримка:

Оцінка ЕІ з постійною підтримкою = $62,34 + (0,07 \times 62,34) = 66,61$

Оцінка ЕІ без постійної підтримки = $62,34 + (0,02 \times 62,34) = 63,61$

% збільшення показника емоційного інтелекту = $[(66,61 - 63,61) / 63,61] \times 100 = 4,7\%$

Примітка: ці розрахунки базуються на прикладі нашого дослідження, де середній бал ЕІ для всіх учасників дослідження становив 62,34, а отримані відсотки представляють збільшення середнього балу ЕІ для кожної з рекомендацій в кінцевому результаті після втілення всіх рекомендацій та повторного тестування особистостей.

Ще одна рекомендація полягає в організації тренінгів і семінарів для вчителів, батьків і учнів, щоб покращити їхні навички емоційного інтелекту. Цей тренінг може охоплювати такі теми, як емоційна регуляція, активне слухання та ефективне спілкування. Забезпечуючи таке навчання, школи можуть створити більш сприятливе та інклюзивне навчальне середовище, яке сприяє емоційному зростанню та розвитку.

Створення сприятливого та безпечного навчального середовища також має вирішальне значення для покращення емоційного інтелекту учнів. Особистості повинні прагнути створити атмосферу, яка заохочує емоційне вираження, повагу та залучення. Консультаційні послуги також можуть бути надані студентам, які можуть відчувати емоційні труднощі.

Висновок до третього розділу

У цьому розділі було надано основні методичні рекомендації щодо покращення рівня емоційного інтелекту на базі результатів емпіричного дослідження. Серед них були такі, як розробка та впровадження програм з

розвитку емоційного інтелекту, навчання стратегій управління емоціями, тренування з емпатії та співпереживання, залучення до спільних дій та збереження позитивних міжособистісних стосунків. Однак, слід зазначити, що покращення рівня емоційного інтелекту - це процес, що потребує часу та систематичних зусиль, як від окремої особистості, так і від оточення. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та здатність до розвитку.

Отже, використання рекомендацій, які були надані у цьому розділі, може сприяти покращенню рівня емоційного інтелекту та сприяти позитивному розвитку особистості в цілому.

ВИСНОВОК

Концепція емоційного інтелекту привернула значну увагу в останні роки, оскільки вона була визнана критичним компонентом загальної структури особистості людини. Емоційний інтелект — це складна конструкція, яка охоплює кілька компонентів, включаючи здатність розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції, а також емоції інших людей.

Структура особистості була предметом інтересу багатьох психологів, і було запропоновано кілька моделей для опису різних вимірів, які складають особистість. Ці моделі включають теорію особистості Фрейда, п'ятифакторну модель Коста і Маккрея, а нещодавно — велику п'ятірку рис особистості. Кожна з цих моделей пропонує унікальний погляд на структуру особистості, але всі визнають важливість емоційного інтелекту у формуванні поведінки індивіда та взаємодії з іншими.

Дослідження показали, що люди з високим емоційним інтелектом, як правило, мають кращі соціальні навички, більш стійкі до стресу та краще адаптуються до змін. Крім того, вони, як правило, мають кращі показники психічного здоров'я, вищу продуктивність і міцніші міжособистісні стосунки. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як важливий аспект особистого розвитку і може призвести до успіху в різних сферах життя.

Вимірювання емоційного інтелекту може бути складним завданням, оскільки воно включає вимірювання самооцінки, спостереження за поведінкою та когнітивні оцінки. Однак використання різноманітних інструментів і технік оцінки дозволило дослідникам краще зрозуміти зв'язок між емоційним інтелектом та іншими аспектами структури особистості та поведінки.

Таким чином, емоційний інтелект є важливою складовою структури особистості, і розуміння його ролі у формуванні поведінки індивіда та взаємодії з іншими має вирішальне значення для особистісного зростання та успіху. Поточні дослідження природи та вимірювання емоційного інтелекту, безсумнівно, дадуть змогу глибше зрозуміти цю складну структуру та її зв'язок з іншими аспектами особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И. Н. Алфавит эмоционального интеллекта. СПб.: "БХВПетербург", 2012. 288 с.

2. АсиментЦентр. Глоссарій. 2022.
<https://ru.osvita.ua/vnz/addeducation/glossary/7912/>

3. Балдвін М. Переглянутий опис особистості NEO: (NEO-PIR): що це таке і що вимірює. WARBLETONCOUNCIL. 2021. URL:
<https://uk.warbletoncouncil.org/inventario-personalidad-neo-revisado-3021>

4. Гандер. Г. Мислення Майбутнього. ISBN: 9785961452631 . 50 с.
5. Гулман Д. Емоційний інтелект. Емоційний інтелект. New York: Bloomsbury. 2020. 317 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/emotional-intelligence-2257145.html>
6. Джикія О. Теоретичні підходи у дослідженні емоційного інтелекту: нова модель. Херсон: Херсонський державний університет. 2019. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10566/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D0%BA%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2
7. Емоційний інтелект: Як керувати емоціями, розумом та іншими людьми. LeoleBook. 2018. URL: <http://leolebook.blogspot.com/2018/02/blog-post.html>[8]
8. Керрола І. Психологія емоцій. Книга Пам'ять. МББ. 1999. 464 с.
9. Максименко, С. Теоретично-методологічні проблеми психології особистості. Поняття особистості в психології. 2016. УДК 159.923:17.021.2 URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/151724/150668>
10. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Он. Emotional Inteligence. 2022. URL: <http://surl.li/fzjhg>
11. Хохліна О. Проблема структури особистості. Київ: Ūridična psihologiâ. 2016. № 2 (19). 2016. 31 с. ISSN 2519-4682. URL: <https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/432/434/>
12. Широн Ю. Тест емоційного інтелекту msceit: опис, валідизація та адаптація. Львів: Галицький економічний вісник. 2021. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/38695/2/GEB_2022v74n1_Shyron_Y-MSCEIT_emotional_intelligence_141-151.pdf
13. 1-czynnikowa ANOVA. Statystyka od A do Z. URL: <https://www.statystyka.az.pl/centrum-statystyki/testy-parametryczne/1-czynnikowa-anova.php>

14. Basiuk N. Emotional intelligence: formation and development of the concept in foreign studies. Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences. Vol. 3 (110). UDC 378.147:37.013.74:001.891.3 URL <http://eprints.zu.edu.ua/36117/1/20.pdf>
15. G.S. Hall. «Educational Problems»
16. IPIP Big-Five Factor Markers. 2018. URL: openpsychometrics.org. [14
17. Kihjstrom, J.F., & Cantor, N. (2000). Social Intelligence. Handbook of intelligence.
18. Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its use. Harpers Magazine, vol. 140, 227 с.
19. Tukey HSD (Honestly Significant Difference). REAL STATISTICS USING EXCEL. URL: <https://real-statistics.com/one-way-analysis-of-variance-anova/unplanned-comparisons/tukey-hsd/>

ДОДАТКИ

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Мельник Владислав Русланович, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Додаток Б

Скорочення	Опис скорочення
n	Кількість піддослідних
EI	Емоційний інтелект
SD	стандартне відхилення
ANOVA	дисперсійний аналіз, статистичний тест, який використовується для аналізу відмінностей між групами
F	коефіцієнт, статистичний показник, який використовується в ANOVA для перевірки суттєвих відмінностей
P	значення, ймовірність отримання результатів, таких же екстремальних, як ті, що спостерігалися, якщо нульова гіпотеза вірна
R	Коефіцієнт кореляції, статистичний показник, який вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між двома змінними
HSD Tukey	чесний тест істотної різниці Tukey, ретельний тест, який використовується для визначення того, які пари групових середніх суттєво відрізняються один від одного.
Шкала Лайкерта	рейтингова шкала, яка використовується для оцінки ставлення, думки чи сприйняття людей

