

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ
ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Марії ТУЗ

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2023 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАПОРУКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Психічне здоров'я як предмет наукових досліджень.....	7
1.2. Сутність поняття емоційного інтелекту в психології.....	11
1.3. Значення емоційного інтелекту для досягнення і підтримання психічного здоров'я особистості.....	15
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Методичний інструментарій та база дослідження.....	20
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	24
2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.....	31
Висновки до розділу 2.....	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що на сучасному етапі розвитку нашої країни, коли в Україні впроваджено військовий стан, дуже важливим є наявність психічного здоров'я та витримки. Відкрита агресія росії щодо нашої країни несе в собі не тільки смерть та горе, але й порушення психічного стану. Депресії, панічні атаки, постійна тривога – це те, що переслідує постраждалих українців, які знаходилися у місцях активних, бойових дій. Українці, які зазнали агресивного нападу зі сторони росії, назавжди будуть мати при собі відміток цих страшних подій, які залишать слід на їх психіці.

У наш час досить важливим є наявність розвинутого емоційного інтелекту в українців. Емоційний інтелект є групою ментальних здібностей, які допомагають усвідомити та зрозуміти власні емоції та емоції оточуючих. Допомогати один одному, співпереживати горю українців – це необхідна умова для того, щоб пережити ці важкі часи та наблизитися до нашої перемоги.

Зважаючи на все це, нами було вирішено на теоретичному та емпіричному рівні розглядати тему нашого дослідження: «Емоційний інтелект як умова психічного здоров'я особистості».

Психічне здоров'я як предмет дослідження розглядалося такими вченими як: А. Борисюк, Д. Волков, Т. Дзюба, Л. Карамушка, Н. Павлик, Т. Петровська, Р. Рибянський, Л. Терещенко, М. Фомич, О. Черних, І. Шаронова, Н. Ярема та інші. Зазначена проблема розглядається досить часто у галузі психології.

Емоційний інтелект став об'єктом вивчення у працях наступних науковців в галузі психології: Т. Вежновець, В. Винниченко, С. Дерев'янку, Н. Діомідова, Є. Карпенко, С. Кас'янова, Т. Колтунович, Н. Кулик, С. Марчук, К. Параскевова, М. Рева, О. Чебикін, С. Челало та інші. Вчені переконані, що емоційний інтелект є дуже важливим компонентом сучасної особистості.

Розкриття значення емоційного інтелекту для досягнення і підтримання психічного здоров'я особистості відбувається у роботах таких вчених як: О. Буковець, А. Кічук, Ю. Мединська, А. Нагорна, М. Шпак та інші. Науковці підкреслюють, що високий рівень емоційного інтелекту зумовлюють психічне благополуччя особистості.

Мета дослідження: на теоретичному та емпіричному рівні дослідити зв'язок розвитку емоційного інтелекту особистості та стан її психічного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової психологічної літератури, розглянути психічне здоров'я як предмет наукових досліджень.

2. Розкрити сутність поняття емоційного інтелекту в психології та його значення для досягнення і підтримання психічного здоров'я особистості.

3. Емпірично дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту та психічного здоров'я особистості (наявність тривоги, депресії, почуття самотності).

4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як умова психічного здоров'я особистості.

Гіпотеза дослідження: у випробуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту буде спостерігатися наявність тривоги, депресії та почуття самотності, які слугуватимуть індикаторами погіршення психічного здоров'я.

Теоретична основа дослідження:

- положення зарубіжної психології про емоційний інтелект (Р. Бар-Она, Д. Гоулмен, Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловей);

- двокомпонентна теорія емоційного інтелекту (І. Андрєєва, Д. Люсіна, М. Манойлова);

- положення про місце емоції в діяльності (В. Вілюнас, К. Ізард, Є. Ільїн, О. Милославська, Є. Хомська);

- вчення про роль емоційного інтелекту в житті людини (Є. Карпенко, Є. Носенко, О. Лящ, Д. Люсин, М. Шпак, М. Рева, Ю. Мединська, С. Подофей, Н. Буркало, Ю. Борисенко, В. Толмачевська, М. Левків та інші).

Наукова новизна дослідження. У роботі емпірично досліджується вплив рівня емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості через діагностику рівнів тривоги та почуття самотності, а також визначення депресивних станів. Особливістю є те, що в роботі розкривається зв'язок емоційного інтелекту та психічного здоров'я людей саме в умовах військового стану. Виокремлюються негативні психічні стани, які відчують люди під час війни та як вони впливають на їх психічне здоров'я.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані психологами в їх практичній діяльності. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню рівня емоційного інтелекту і, як наслідок, зростання показників психічного здоров'я особистості. Так як в роботі розкривається зв'язок емоційного інтелекту та психічного здоров'я людей саме в умовах військового стану, результати емпіричного дослідження можуть використовуватися у військовій психології як статистичні дані. Практичні психологи зможуть зробити висновок щодо особливостей психічного здоров'я під час війни в Україні.

Для розв'язання визначених завдань використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів дослідження: *теоретичні*: аналіз психологічної та методичної літератури); *емпіричні*: анкетні опитування; *експерименту*: констатувальний експеримент; *статистичні* (кількісний та якісний аналіз отриманих результатів).

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров), «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор), «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона).

Структура роботи. Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 41 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 41 сторінці. Бакалаврська робота містить 4 таблиці, 4 малюнки (4 діаграми). Додатки викладено на 19 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАПОРУКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психічне здоров'я як предмет наукових досліджень

У сучасному світі проблема психічного здоров'я особистості постає дуже гостро. Досить часто ця проблема стає предметом наукових досліджень. Розглянемо детальніше наукові погляди на сутність поняття «психічне здоров'я».

Л. Карамушка зазначає, що в широкому сенсі, здоров'я являє собою можливість адаптації організму до нових умов [12].

Щодо поняття «психічного здоров'я», в науці існує велика кількість його тлумачень.

Л. Терещенко вказує, що таке поняття як «психічне здоров'я» має свої коріння у психіатрії та пов'язане з поняттям «психічне захворювання». Психічне здоров'я є відсутністю симптомів або патологій, що заважають ефективній адаптації людини до умов середовища, в якому вона перебуває [35].

Психічне здоров'я – це стан інтелектуально-емоційної сфери, головним компонентом якого є душевний комфорт, який має змогу забезпечити адекватну поведінкову реакцію. Мова йде про адекватну емоційну, інтелектуальну, свідомо-вольову взаємодію людини з навколишнім світом [31].

Л. Карамушка вважає, що психічне здоров'я – це стан благополуччя, яке забезпечує особистості змогу реалізовувати власний потенціал, боротися зі стресовими ситуаціями, продуктивно виконувати свої професійні обов'язки та бути повноцінним членом суспільства [12].

На думку І. Шаронової, психічне здоров'я має більш соціальну природу, бо забезпечує оптимальну працездатність особистості, надає змогу виконувати свої соціальні ролі та завдання, відповідати своєму соціальному статусу [38].

Н. Павлик відмічає, що психічне здоров'я являє собою стан благополуччя саме душевного характеру та зумовлює контроль над поведінкою людини на емоційному, вольовому, інтелектуальному та соціальному рівнях. Людина, яка має психічне здоров'я має змогу адекватно взаємодіяти з оточуючими та навколишнім світом в цілому [29].

В. Рибянський наголошує, що психічне здоров'я є станом організму, який має стійкий характер і зумовлює активне усвідомлення своїх можливостей (фізичних та психічних), навколишніх природних та соціальних умов, здійснювати задоволення індивідуальних, суспільних, біологічних та соціальних потреб [33].

Отже, враховуючи усі розглянуті визначення поняття «психічне здоров'я», можна зробити висновок, що це стан Центральної нервової системи та психіки, при якому відмічається наявність адаптивних реакцій людини, які дають змогу регулювати свою поведінку та існувати у соціумі.

Розглянемо будову, ознаки та прояви психічного здоров'я.

В. Рибянський зазначає, що психічне здоров'я складається з двох рівнів:

1. Особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
2. Рівень психофізіологічного здоров'я [33].

Також виділяють такі рівні психічного здоров'я особистості:

1. Психофізіологічне здоров'я – стан функціонування центральної нервової системи.

2. Індивідуально-психологічне здоров'я – стан і функціонування психічної діяльності.

3. Особистісне здоров'я – співвідношення потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища [31].

Д. Волков вбачає прояв психічного здоров'я на трьох рівнях:

1. Емоційний (адекватне вираження емоцій, відносно до життєвої ситуації).

2. Інтелектуальний (обробка отриманої інформації та її застосування на практиці).

3. Особистісний (самовідчуття, самооцінка, здатність до самопізнання, життєва самореалізація, виокремлення власного «Я» від іншого світу).

Також Д. Волков ототожнює поняття «психічне здоров'я» з іншим поняттям – «психічною рівновагою», яке забезпечує взаємодію окремих сфер життя (емоційна, вольова, когнітивна) [6].

В. Рибянський повідомляє, що науковець К. Ясперс виділяв чотири ознаки психічного здоров'я (вміння):

- 1) концентрація уваги на предметі;
- 2) утримання інформації в пам'яті;
- 3) опрацювання інформації, за допомогою логіки;
- 4) адекватна просторова та часова орієнтація.

На думку В. Рибянського, психічне здоров'я характеризується:

- 1) відсутністю нервово-психічних захворювань;
- 2) стійкою рівновагою між організмом та навколишнім середовищем (адаптивністю);
- 3) стресостійкістю;
- 4) гармонійністю психічного розвитку та його відповідність віку;
- 5) продуктивним виконанням соціальних ролей [33].

Д. Волков вважає, що психічне здоров'я виражається у:

- 1) здатності до емпатії;
- 2) саморегуляції;
- 3) набуття та вираження професійних компетентностей [6].

В. Рибянський переконаний, що поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» неправильно ототожнювати. Це два різних поняття. У психологічній науці ці два поняття розмежовують [1].

З цією думкою повністю погоджується Н. Ярема, який зазначає, що психологічне здоров'я є станом балансу між різними аспектами особистості людини [41].

М. Фомич, в свою чергу, також не ототожнює ці два поняття та відмічає, що психічне здоров'я має більш соціальний та фізіологічний характер ніж

психологічне. Психологічне здоров'я орієнтовано більше на свої власні почуття та взаємовідносини із навколишнім світом [36].

А. Борисюк переконаний, що психічне здоров'я зумовлює гармонійний розвиток особистості [2].

В. Рибянський називає такі чинники погіршення психічного здоров'я особистості:

- 1) тривалий стрес;
- 2) відсутність позитивної комунікації з іншими людьми;
- 3) наявність конфліктів;
- 4) відсутність повноцінного відпочинку;
- 5) малорухливий спосіб життя;
- 6) наявність зовнішніх подразників (наприклад, шуму) [33].

А. Борисюк виокремлює такі прояви проблем з психічним здоров'ям:

- 1) неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я»;
- 2) нелогічність;
- 3) зниження когнітивної активності;
- 4) хаотичність (неорганізованість) мислення;
- 5) категоричність (стереотипність) мислення;
- 6) підвищена навіюваність; некритичність мислення;
- 7) афективна тупість;
- 8) безпідставна злість;
- 9) ворожість;
- 10) підвищена тривожність;
- 11) залежність від шкідливих звичок;
- 12) уникнення відповідальності;
- 13) втрата віри у свої можливості;
- 14) пасивність;
- 15) дезінтегрованість;
- 16) неадекватна самооцінка;
- 17) послаблений чи гіпертрофований самоконтроль;

- 18) послаблення волі.
- 19) неадекватне сприйняття навколишньої дійсності;
- 20) дезадаптивна поведінка;
- 21) конфліктність;
- 22) ворожість;
- 23) егоцентризм;
- 24) прагнення до влади [2, ст. 48].

Отже, психічне здоров'я являє собою стан центральної нервової системи та психіки, при якому відмічається наявність адаптивних реакцій людини, які дають змогу регулювати свою поведінку та існувати у соціумі. До ознак психічного здоров'я відносять такі здатності: концентрація уваги на предметі, утримання інформації в пам'яті, опрацювання інформації, за допомогою логіки та адекватна просторова та часова орієнтація. Психічне здоров'я існує на трьох рівнях: емоційному, інтелектуальному та особистісному. До чинників проблем із психічним здоров'ям відносять: затяжні стреси, конфлікти, недостатній відпочинок та відсутність здорової комунікації з оточуючими.

1.2. Сутність поняття емоційного інтелекту в психології

Ще однією з актуальних проблем, які розглядаються у сучасній психології є проблема емоційного інтелекту. Сучасні науковці висвітлюють його сутність та шукають шляхи його розвитку.

М. Рева повідомляє, що вперше термін «емоційний інтелект» було вжито на початку 1990-х років науковцями у галузі психології П.Саловей і Дж.Майєр. Науковці вживали цей термін для визначення самосвідомості, самоконтролю, мотивацію та вміння відчувати емоції інших людей [32].

Розглянемо сучасні наукові думки щодо визначення поняття «емоційний інтелект» в психології.

На думку С. Кас'янової, емоційний інтелект є здатністю інтерпретувати свої емоції та емоційні прояви інших людей, маючи за мету створити ефективну соціальну взаємодію [14].

С. Дерев'янку зазначає, що емоційний інтелект є здатністю до ефективного розуміння своїх емоційних проявів та почуттів та емоцій та почуттів інших людей [9].

В. Винниченко вважає, що емоційний інтелект можна розглядати як у вузькому так й у широкому сенсі. У вузькому сенсі, емоційний інтелект є здатністю до усвідомлення та розуміння як власних емоцій, так і емоції оточуючих. У широкому сенсі, емоційний інтелект є здатністю до диференціації позитивних та негативних почуттів та можливість керувати власним емоційним станом [5].

М. Рева стверджує, що емоційний інтелект є здатністю усвідомлювати власні почуття, почуття інших людей, управляти ними [32].

На думку Н. Діомідової, емоційний інтелект є сукупністю здібностей, знань та компетентностей когнітивного характеру, які забезпечують ефективну життєдіяльність [11].

М. Рева відмічає, що в психологічній науці термін «емоційний інтелект» ототожнюють з:

- 1) емоційною розумністю;
- 2) емоційним усвідомленням;
- 3) детермінантом внутрішньої свободи [32].

О. Чебикін, в свою чергу, називає емоційний інтелект психологічною властивістю особистості, яка характеризується проявом складних немов зінтегрованих пізнавальних, емоційно-мисленневих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач/проблем у різних видах діяльності [37].

Є. Карпенко стверджує, що емоційний інтелект має п'ять компонентів, які характеризують його функції. Розглянемо їх детальніше:

1. Пізнання себе.

- 1) усвідомлення своїх емоцій;
 - 2) впевненість у собі;
 - 3) самоповага;
 - 4) самоактуалізація;
 - 5) особиста незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування.
- 1) емпатія;
 - 2) соціальна відповідальність;
 - 3) здорові міжособистісні стосунки.
3. Здатність до адаптації:
- 1) вирішення проблем;
 - 2) взаємодія з реальністю;
 - 3) гнучкість.
4. Керування стресовими ситуаціями.
- 1) стресостійкість;
 - 2) контроль імпульсивності.
5. Переважання оптимізму та позитивного настрою [13, ст. 56].

Отже, на основі аналізу сучасних наукових думок щодо поняття «емоційний інтелект», можемо зробити висновок, що він являє собою здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції та емоції оточуючих людей.

Т. Вежновець наголошує, що однією із функцій емоційного інтелекту є й розмежування справжніх емоцій та їх імітацію. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту це відчуває на інтуїтивному рівні [4].

На думку Т. Колтунович, людина з високим рівнем емоційного інтелекту має такі ознаки як:

- 1) соціальна впевненість;
- 2) відсутність соціальної тривожності;
- 3) високий рівень морально-етичного виховання;
- 4) стійкий настрій [16].

С. Марчук зазначає, що емоційний інтелект дозволяє опрацьовувати всі види інформації, об'єднані з емоціями, а також використовувати самі емоції для полегшення різних когнітивних процесів та вирішення проблем чи завдань, які є нагальними. Важливим є те, що розвинений емоційний інтелект допомагає самій же людині бути уважною до найменших внутрішніх та зовнішніх змін [18].

В. Винниченко наголошує, що високий рівень емоційного інтелекту надає людині можливість продуктивніше взаємодіяти з оточуючими, така людина більш гнучка та має змогу знайти спільну мову з іншими людьми. Науковець впевнений, що високий рівень емоційного інтелекту – це компонент успішності особистості [5].

К. Параскевова підкреслює, що емоційний інтелект має змогу розвиватися протягом всього життя під впливом окремих чинників. Мова йде про:

- 1) когнітивні здібності особистості;
- 2) емоційні уявлення;
- 3) особливості емоційних проявів [30].

Рівень емоційного інтелекту досить часто пов'язують з окремими рисами та властивостями особистості.

Наприклад, В. Винниченко, на основі результатів емпіричних досліджень, робить висновок, що рівень емоційного інтелекту дитини залежить від рівня емоційного інтелекту матері. Також простежується зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та домінуванням правої чи лівої півкулі мозку. У людей із домінуванням правої півкулі мозку відмічається вищий рівень емоційного інтелекту. Також науковець стверджує, що рівень емоційного інтелекту дитини залежить від рівня освіти батьків та їх матеріальним статусом. Можливо, цей зв'язок можна пояснити рівнем освіти в таких сім'ях. І на останок, В. Винниченко вказує на зв'язок високого рівня емоційного інтелекту з особливістю виховання дитини. Якщо батьки в процесі виховання обговорюють

свої емоції та емоції дитини, навчають її відчувати емоції інших та усвідомлювати свої, у таких дітей рівень емоційного інтелекту вищий [5].

Н. Кулик, в свою чергу, підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту зумовлює успішність особистості. Емоційний інтелект надає можливість людині:

1) впевнено орієнтуватися у соціумі, мислити, пізнавати навколишній світ, отримувати необхідний соціальний досвід, вирішувати життєві завдання;

2) усвідомлювати та розуміти власні емоції та емоції інших людей, адаптуватися до стресових умов життя;

3) управляти власною емоційною сферою, генерувати позитивні емоції та виражати адекватно негативні;

4) керувати емоціями в стресових ситуаціях;

5) вміти співпереживати емоційні стани інших людей (здатність до емпатії) [17].

Отже, емоційний інтелект являє собою здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції та емоції оточуючих людей. Існує зв'язок між рівнем емоційного інтелекту дитини та батьків, їх освіченості, стилю виховання та переважання роботи півкулі мозку (переважання роботи правої півкулі мозку зумовлює високий рівень емоційного інтелекту).

1.3. Значення емоційного інтелекту для досягнення і підтримання психічного здоров'я особистості

Розглянувши сутність та особливості понять «психічне здоров'я» та «емоційний інтелект» в психологічній науці, перейдемо до визначення такого питання як значення емоційного інтелекту для досягнення і підтримання психічного здоров'я особистості.

О. Буковець відмічає, що емоційний інтелект виконує такі функції як стресозахисна та адаптивна [3].

Так як проблеми із психічним здоров'ям виникають через наявність стресу та відсутність адаптивності до нього, то можемо зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту зумовлює покращення психічного здоров'я особистості.

О. Буковець зазначає, що від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових виявів, а також реакція людини на складну життєву ситуацію, перебудова організму й адаптація до стресового фактора. Науковець підкреслює, що високий рівень емоційного інтелекту виконує роль стресового стабілізатору та підтримує психосоціальну адаптацію особистості [3].

Ю. Мединська стверджує, що людям з низьким рівнем емоційного інтелекту властива наявність негативних психічних проявів, які негативно позначаються як на фізіологічному так й на психічному здоров'ї особистості. Мова йде про:

- 1) хронічну тривожність;
- 2) постійну внутрішню напругу;
- 3) песимізм;
- 4) депресію;
- 5) нейротизм;
- 6) низький рівень саморегуляції [19].

О. Буковець повідомляє, що «емоційний інтелект має змогу регулювати психоемоційні стани, спрямовує подальшу поведінку людини на переживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів. Однією із функцій емоційного інтелекту є пошук рівноваги між розумом і почуттями особистості. Емоційний інтелект значною мірою впливає на рівень психологічної безпеки особистості: здатність розпізнавати власні емоції, керувати ними, уміння розпізнавати емоційний стан, мотивацію та наміри інших, а також стійка самооцінка, є серйозними перешкодами на шляху негативних емоційних впливів, прихованих маніпуляцій свідомістю тощо. Розвиток емоційного інтелекту є ефективною профілактичною мірою щодо

асоціальної поведінки. Тобто, наслідком невміння управляти власними емоціями є різні деструктивні форми, що сприяють порушенню соціальної поведінки у взаємодії з іншими, бо особі не вистачає емоційних здібностей для встановлення близьких стосунків» [3, ст. 69].

А. Кічук, за результатами власного емпіричного дослідження, було встановлено, що рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на психічне самопочуття людини у стресовій ситуації. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще переживають стресові ситуації, в них вища стресостійкість [15].

Науковець М. Шпак досліджував особливості емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Було встановлено, що діти з високим рівнем емоційного інтелекту більш схильні до оптимізму та прояву позитивних емоцій. Окрім цього, у таких дітей були виявлені:

- 1) адекватна самооцінка;
- 2) гарне самопочуття;
- 3) низький рівень тривожності.

У молодших школярів із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту були помічені:

- 1) наявність тривожності та негативних емоцій;
- 2) погане самопочуття;
- 3) неадекватна самооцінка;
- 4) песимізм.

М. Шпак переконує, що існує істотний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та психічним здоров'ям дітей молодшого шкільного віку [39].

Схожий експеримент був проведений А. Нагорною, за результатами якого науковець робить висновок, що емоційний інтелект має потужний стресозахисний потенціал. Сформований емоційний інтелект дозволяє долати та уникати стрес, адаптуватися до емоціогенних ситуацій. А. Нагорна встановила, що високий рівень емоційного інтелекту зумовлює надситуативний характер

реагування на стресогенний вплив. Чим нижче рівень емоційного інтелекту, тим слабша стресозахісна властивість в організму особистості. Це може призвести до проблем із психічним здоров'ям [25].

Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень емоційного інтелекту зумовлює захист від стресу, позитивне відношення до життя та оточуючих людей та є показником психічного здоров'я людини.

Висновки до розділу 1

Отже, психічне здоров'я являє собою стан, коли людина має змогу адаптуватися до навколишнього середовища, регулювати свою поведінку та продуктивно виконувати свої соціальні ролі. До ознак психічного здоров'я відносять такі здатності: концентрація уваги на предметі, утримання інформації в пам'яті, опрацювання інформації, за допомогою логіки та адекватна просторова та часова орієнтація. Психічне здоров'я існує на трьох рівнях: емоційному, інтелектуальному та особистісному. Проблеми із психічним здоров'ям зумовлюють дезінтегрованність особистості. На психічне неблагополуччя впливають стресові ситуації, конфлікти, відсутність позитивної комунікації тощо.

Емоційний інтелект можна охарактеризувати як здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції та емоції оточуючих людей. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині управляти своєю емоційною сферою та відчувати емоції інших людей, співпереживати. Існує зв'язок між рівнем емоційного інтелекту дитини та батьків, їх освіченості, стилю виховання та переважання роботи півкулі мозку (переважання роботи правої півкулі мозку зумовлює високий рівень емоційного інтелекту). Емоційний інтелект має динамічний характер, бо має змогу розвиватися протягом життя.

На основі аналізу наукової літератури за темою, був виявлений зв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту та психічного здоров'я особистості. Високий рівень емоційного інтелекту зумовлює захист від стресу, позитивне відношення до життя та оточуючих людей та є показником психічного здоров'я людини. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні до песимізму, мають негативні психічні стани (тривожність, напруга, депресія тощо) та погано справляються зі стресом, що призводить до проблем із психічним здоров'ям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методичний інструментарій та база дослідження

Нами було проведене емпіричне дослідження, метою якого було визначити взаємозв'язок психічного здоров'я та емоційного інтелекту особистості.

Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. У ньому прийняло участь п'ятдесят студентів зазначеного університету. Серед них – тридцять хлопців та двадцять дівчат. Вік випробуваних – від 18 до 20 років. Вибірка нашого дослідження була підібрана із врахуванням критерію операціональної валідності. Тобто підбір групи випробуваних визначав предмет та гіпотезу дослідження. Вибірка випробуваних була складена, за принципом рандомізації. Мова йде про відбір експериментальної групи у випадковому порядку. У нашому випадку, це мої знайомі, ім'я яких були представлені перші у списку адресів електронної пошти. Усі випробувані – мої знайомі.

Дослідження проводилося у вигляді констатувального експерименту. Через карантинні міри та військовий стан, дослідження було проведено в дистанційному форматі. Випробуваним були на пошту надіслані бланки з опитувальниками (завданнями), які вони заповнювали вдома і надіслали нам протягом доби.

Для виконання мети дослідження, були виділені наступні завдання:

1. Визначити рівень емоційного інтелекту випробуваних.
2. Виявити у випробуваних наявність депресивних станів.
3. Діагностувати рівень тривоги особистості.
4. Визначити рівень відчуття самотності випробуваних.

5. Статистично перевірити наявність зв'язку емоційного інтелекту з психічним здоров'ям особистості.

Для виконання поставлених завдань, були відібрані чотири діагностичні, стандартизовані методики. Мова йде про «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров), «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор) та «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон). Розглянемо їх детальніше.

«Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Мета: виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень (рівень емоційного інтелекту).

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з 30 тверджень (додаток А) і містить п'ять шкал:

шкала 1 – «Емоційна обізнаність».

шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність).

шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями).

шкала 4 – «Емпатія».

шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція: «Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали)».

Обробка результатів:

Обробка результатів методики здійснюється, за допомогою ключа (додаток Б).

Інтерпретація результатів. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький [10].

«Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров)

Мета: виявлення наявності депресивних станів.

Матеріал до методики: опитувальник, який складається з сорока чотирьох тверджень та чотирьох варіантів відповіді (додаток В).

Випробуванним пропонується обрати один варіант до сорока чотирьох тверджень, який більше підходить до їх почуттів та поведінки.

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді відповідає окремому балу. Ці бали підраховуються та інтерпретуються за такою схемою:

1-9 балів – відсутність депресії.

10-24 бали – мінімальний стан депресії.

25-44 балів – легкий стан депресії.

45-67 балів – помірний стан депресії.

68-87 балів – виражена депресія

88 балів та більше – глибокий стан депресії [1].

Методика – «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор)

Мета: діагностика рівня тривоги особистості.

Матеріал до методики: опитувальник, який складається з шестидесяти тверджень (додаток Г).

Час проведення методики: 20-25 хвилин.

Випробуванним пропонується відповісти на твердження опитувальника «Так» або «Ні».

Обробка та інтерпретація результатів

Отримані бали за опитувальником, підраховуються за шкалами: «Тривога», «Ні» та «Брехня», за спеціальним ключем (додаток Д). Треба зазначити, що бали за шкалою «Брехня» не повинні перевищувати – шести балів. Підраховані бали, за шкалою «Тривога» інтерпретуються за такою схемою:

40-50 балів – дуже високий рівень тривоги.

25-40 балів – високий рівень тривоги.

15-25 балів – середній рівень тривоги, який має тенденцію до високого.

5-15 балів – середній рівень тривоги, який має тенденцію до низького.

0-5 балів – низький рівень тривоги [1].

«Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон).

Мета: діагностування рівня самотності особистості.

Матеріал до методики: опитувальник, який складається з двадцяти тверджень (додаток Ж).

Випробуванним пропонується відповісти на твердження опитувальника, використовуючи відповіді: «Часто», «Іноді», «Рідко», «Ніколи».

Обробка та інтерпретація результатів.

Підраховуються бали за кожним варіантом відповіді та результати інтерпретуються, за допомогою такої схеми:

40-60 балів – високий рівень відчуття самотності особистості.

20-40 балів – середній рівень відчуття самотності особистості.

0-20 балів – низький рівень відчуття самотності особистості [20].

Зв'язок рівня емоційного інтелекту та психічного здоров'я був перевірений, за допомогою методу математичної статистики – критерію Спірмена. Він використовується для знаходження зв'язку між явищами. Автором цього критерію – є Ч.Е. Спірмен. Дослідження проводилося, за допомогою програми SPSS Statistic 18.0 [28].

Отже, ми ознайомилися зі змістом, основними завданнями та методичним інструментарієм нашого дослідження. Перейдемо до аналізу отриманих результатів.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Отримані результати випробуваних, за методиками, були оброблені та інтерпретовані, згідно з ключами методик. Розглянемо результати випробуваних детальніше. Почнемо із результатів, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати випробуваних, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Рівень емоційного інтелекту за шкалою	Отримані бали, за шкалами та рівень емоційного інтелекту (середній рівень за групою %)				
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Високий	50	30	55	40	25
Середній	40	50	40	50	45
Низький	10	20	5	10	30

Згідно з таблицею 2.1., у випробуваній групі студентів Львівського державного університету внутрішніх справ, високий рівень емоційної обізнаності мають 50% випробуваних. 40% мають середній рівень. 10% випробуваних студентів показали низький рівень емоційної обізнаності. За шкалою «Управління своїми емоціями» високий рівень показали 30%

випробуваних. 50% мають середній рівень за зазначеною шкалою. У 20% випробуваних студентів відмічається низький рівень управління своїми емоціями. За шкалою «Самомотивація», високий рівень мають 55% випробуваних. 40% мають середній рівень за шкалою. 5% показали низькі показники самомотивації. Високий рівень емпатії мають 40% випробуваних. 50% показали середній рівень. 10% випробуваних мають низький рівень емпатії. За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей», високий рівень спостерігається у 25% випробуваних. 45% мають середній рівень за зазначеною шкалою. Низький рівень розпізнавання емоцій інших людей мають 30% випробуваних.

Розглянемо загальні результати випробуваних, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), використовуючи діаграму (рис. 2.1).

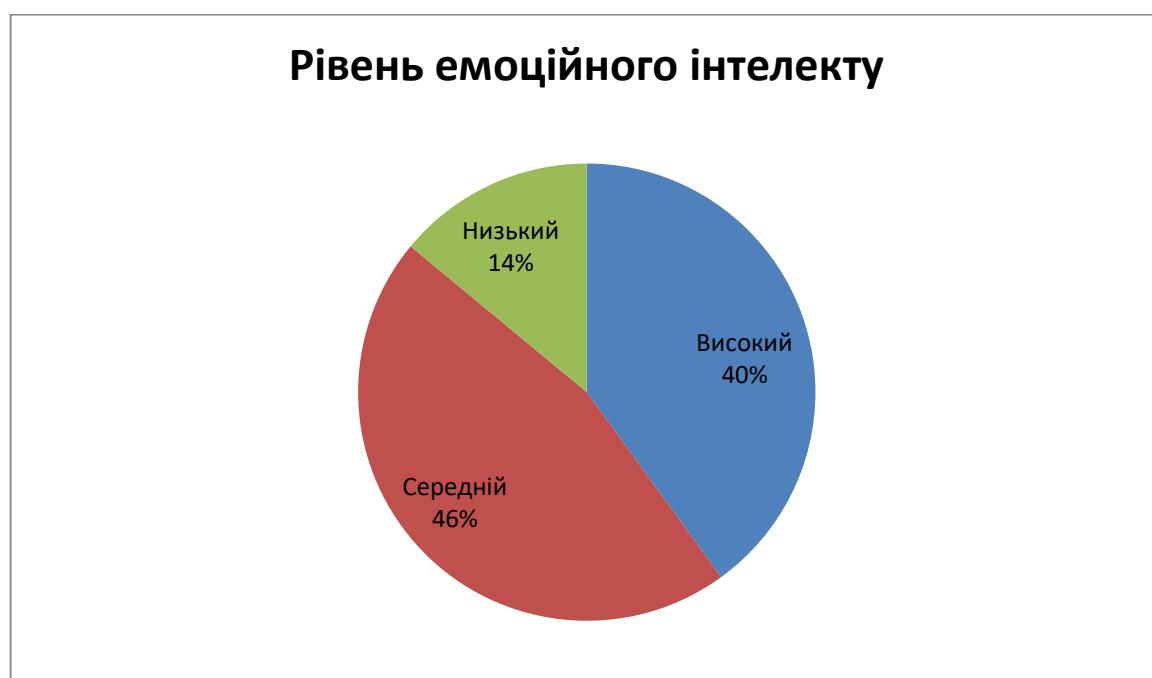


Рис. 2.1. Рівень емоційного інтелекту студентів Львівського державного університету внутрішніх справ

За рис. 2.1., ми можемо побачити, що у випробуваній групі студентів Львівського державного університету внутрішніх справ переважає середній рівень емоційного інтелекту (46%). Високий рівень емоційного інтелекту мають

40% випробуваних. Найменша тенденція до низького рівня емоційного інтелекту (14%). Це вказує на те, що переважно випробувані схильні до емпатії, розпізнавання власних емоцій та емоцій інших.

Для того, щоб розглянути стан психічного здоров'я випробуваних, ми дослідили наявність в них депресивних станів, тривоги та відчуття самотності. Почнемо із аналізу результатів, за методикою «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров), яка дозволяє дізнатися чи наявні депресивні стани у випробуваних (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати випробуваних, за методикою «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров)

Рівень депресії	Загальний результат, за групою (%)
Глибокий	0
Виражений	10
Помірний	4
Легкий	6
Мінімальний	35
Депресія відсутня	45

Згідно з таблицею 2.2., у випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ відсутня глибока депресія (0%). Виражена депресія спостерігається у 10% випробуваних. Помірний стан депресії відмічається у 4% випробуваних. 6% випробуваних студентів мають легку депресію. Мінімальний рівень депресії спостерігається у 35% випробуваних. У 45% випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ депресія взагалі відсутня.

Розглянемо зазначені результати, використовуючи діаграму (рис. 2.2).

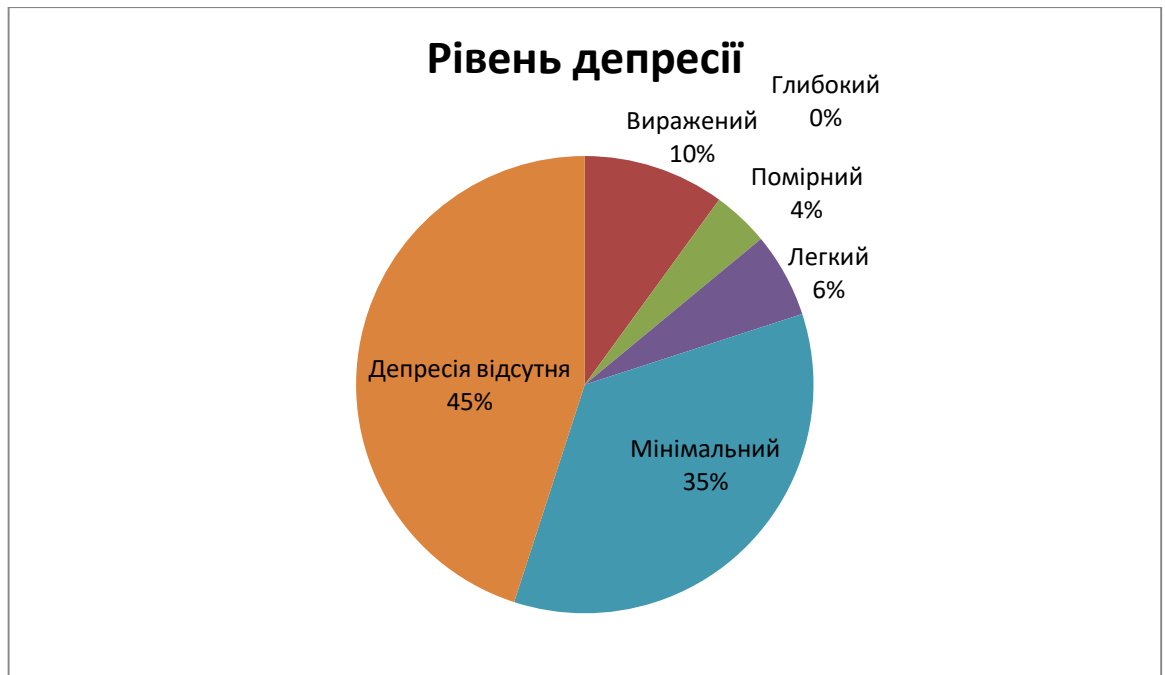


Рис. 2.2. Рівень депресії у випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ

За рис. 2.2., у випробуваній групі студентів Львівського державного університету внутрішніх справ переважає відсутність депресії (45%). Також спостерігається тенденція до мінімального рівня депресії (35%). Найменша тенденція до глибокого (0%), помірною (4%) та легкого (6%) рівня депресії. Таким чином, можна зробити висновок, що у випробуваних студентів наявність депресивних станів не різко виражена, здебільшого вона – відсутня.

Розглянемо результати випробуваних, за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор), яка допомагає визначити рівень прояву тривоги (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати випробуваних, за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор)

Рівень прояву тривоги	Загальний результат, за групою (%)
Низький	70

Продовження таблиці 2.3

Середній, який має тенденцію до низького	12
Середній, який має тенденцію до високого	10
Високий	8
Дуже високий	0

Згідно з таблицею 2.3., низький рівень тривоги спостерігається у 70% випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ. У 12% випробуваних спостерігається середній рівень тривоги, який має тенденцію до низького. 10% випробуваних студентів мають середній рівень тривоги, який має тенденцію до високого. Високий рівень прояву тривоги мають 8% випробуваних. Дуже високий рівень тривоги серед випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ – відсутній (0%). Таким чином, можна казати, загалом, про низькі показники тривоги у випробуваних.

Розглянемо ці результати, використовуючи діаграму (рис. 2.3).

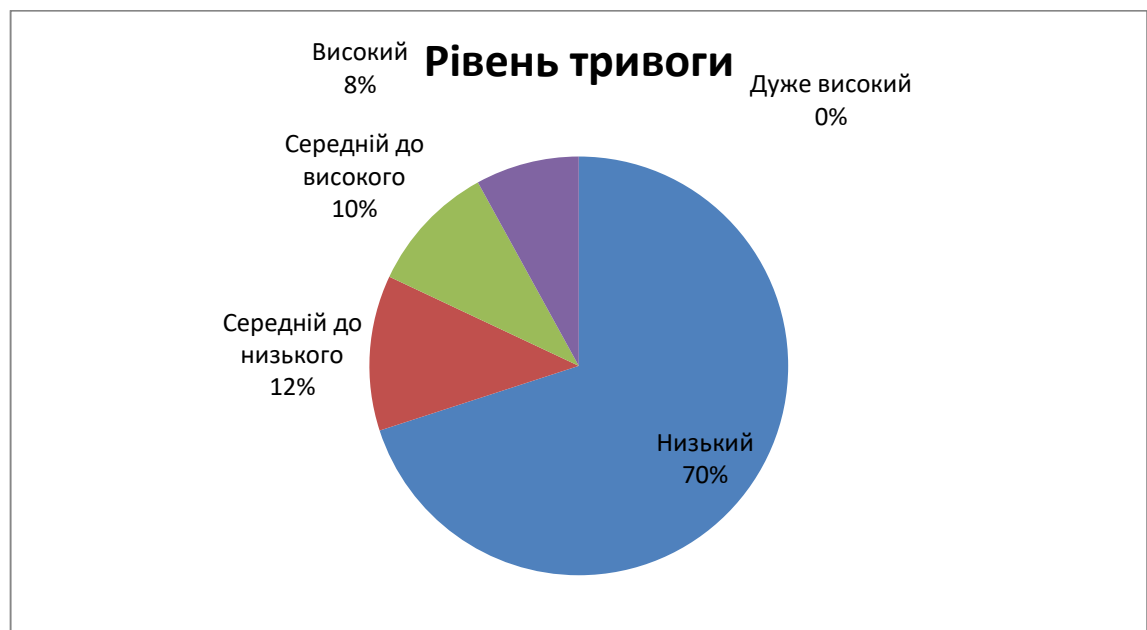


Рис. 2.3. Рівень прояву тривоги випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ

За рис. 2.3., у випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ переважає низький рівень прояву тривоги (70%). Найменша тенденція спостерігається до дуже високого (0%), високого (8%) та середнього рівня тривоги, який має тенденцію до високого (10%).

Проаналізуємо результати випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ, за останньою методикою – «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон). Для цього розглянемо результати випробуваних у таблиці (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Результати випробуваних, за методикою «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Рівень відчуття самотності	Загальний результат, за групою (%)
Низький	70
Середній	25
Високий	5

Згідно з таблицею 2.4., низький рівень відчуття самотності мають 70% випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ. Середній рівень відчуття самотності спостерігається у 25% випробуваних. У 5% випробуваних відмічається високий рівень відчуття самотності.

Розглянемо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Рівень відчуття самотності у випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ

За рис. 2.4., ми можемо побачити, що у випробуваній групі студентів Львівського державного університету внутрішніх справ переважає низький рівень відчуття самотності (70%). Найменша тенденція серед випробуваних до високого рівня відчуття самотності (5%). Таким чином, можна зробити висновок, що, загалом, випробувані студенти мають слабку тенденцію до відчуття самотності.

Отже, для перевірки взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та психічного здоров'я випробуваних (показники: депресивні стани, тривога, відчуття самотності), був використаний метод математичної статистики – критерій Спірмена (коефіцієнт кореляції Спірмена). Дослідження проводилося за допомогою програми SPSS Statistics 18.0. Здійснимо кореляційний аналіз щодо вивчення зв'язку рівня емоційного інтелекту, прояву депресії, рівнем тривоги та відчуття самотності (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Кореляційна плеяда зв'язку рівня емоційного інтелекту з рівнем прояву депресивних станів, тривоги і відчуття самотності

Отже, за рис. 2.5., ми можемо побачити, що у випробуваній групі існує статистичний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем прояву депресивних станів ($r = -0,596$, $p = 0,00$), рівнем емоційного інтелекту та рівнем тривоги ($r = -0,403$, $p = 0,04$,) та рівнем емоційного інтелекту та відчуття самотності ($r = -0,584$, $p = 0,00$).

Отже, за результатами емпіричного дослідження, нами було виявлення переважання у випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ середній рівень емоційного інтелекту (46%), відсутність депресії (45%), низький рівень прояву тривоги (70%) та низький рівень відчуття самотності (70%). Можна впевнено стверджувати, що від рівня емоційного інтелекту залежить стан психічного здоров'я особистості.

2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту

Так як, за результатами емпіричного дослідження, було виявлено, що від рівня емоційного інтелекту залежить стан психічного здоров'я особистості,

нами було вирішено розробити методичні рекомендації щодо шляхів підвищення рівня емоційного інтелекту особистості.

Проаналізувавши наукові думки щодо проблеми розвитку емоційного інтелекту, ми дійшли висновку, що існує багато методів його розвитку. Розглянемо їх детальніше.

Так, С. Дерев'янку наголошує на ефективній ролі тренінгу в процесі розвитку емоційного інтелекту. Це пояснюється наявністю у ньому необхідних ефектів впливу. Мова йде про:

- 1) ефект сумісного переживання;
- 2) ефект емоційного знесилення;
- 3) ефект післядії.

Розглянемо ці ефекти детальніше.

С. Дерев'янку вказує, що ефект зближення – це моменти сумісного переживання емоцій. Це може відбуватися в процесі виконання однієї діяльності (творча, ігрова тощо). Також можна казати про наявність у тренінгу ефекту емоційного знесилення, який характеризується підвищенням емоційної включеності учасників та викликаний певними тренінговими вправами. Ефект післядії, в свою чергу, обумовлений післятренінговими переживаннями та переосмисленням раніше сприйнятого матеріалу [8].

Т. Гура також наголошує на ефективності тренінгів в процесі розвитку емоційного інтелекту особистості. Науковець називає тренінг основним засобом розвитку емоційного інтелекту [7].

Продовжуючи тему ефективності тренінгових занять для розвитку емоційного інтелекту, Л. Ніколаєв наголошує, що результативність тренінгового впливу забезпечують не внутрішньогрупові взаємини, а переживання особистості у процесі внутрішньо-групової взаємодії. На думку науковця, в якості найбільш продуктивних методів розвитку емоційного інтелекту виступають базові методичні прийоми такі як групова дискусія, рольова гра та засоби арт-терапії [26].

С. Могиляста виокремлює важливу роль засобів арт-терапії та музичного мистецтва в процесі розвитку емоційного інтелекту особистості [24].

З цією думкою повністю погоджується І. Опанасюк, яка виділяє роль засобів арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту. Науковець стверджує, що «арт-терапевтичне рефлексивне самовираження посередництвом художньо-символічних образів являє собою екзистенційно аксіологічне самопізнання від преінтенціонального стану до цілковитої інтенціональності, тобто, від невиразних почувань до виразно рефлексованої цілеспрямованості на автентично-суб'єктне духовноціннісне самовизначення» [27, ст. 153].

Т. Скорик зазначає, що існує велика кількість видів арт-терапії, які допоможуть розвинути емоційний інтелект. Мова йде про:

1. Ізотерапія. Ізотерапія спрямована на гармонійний розвиток психічних функцій кожної людини, здатність за малюнками визначати емоційний стан його автора.

2. Музична терапія. Музика дозволяє розкрити та виявити почуття, розвивати емпатійність людини.

3. Драма терапія. У процесі театральної діяльності відбувається розвиток емоційної «мови» тіла, тобто здібності до вираження власних емоцій та почуттів через невербальну поведінку [34].

Також навчити розуміти свої емоції, а в подальшому й емоції інших, допоможуть такі види арт-терапії як:

- 1) живопис і малюнок;
- 2) ліплення;
- 3) музика;
- 4) танець;
- 5) театральна діяльність;
- 6) казкотерапія.
- 7) тілесно-орієнтовні практики.

Казкотерапія дозволяє людям розвивати самосвідомість і розбудовувати особливу взаємодію один з одним для їх подальшого активного життя. Щодо

тілесно-орієнтовних практик, то мова йде про дихальні вправи, які дозволяють зрозуміти нашу психіку, вийти зі стану емоційної перенаповненості та ідентифікувати свої емоції та почуття [21].

Л. Міщиха називає спеціальні психотехнології, які використовують для розвитку емоційного інтелекту. Розглянемо їх детальніше.

1. Практика уважності. Орієнтована на відстеження власних емоцій, емоційних реакцій інших, а відтак, управління емоційними станами та контроль над ними. Йдеться про медитацію, як концентрацію і спостереження над внутрішніми тілесними реакціями на ті чи інші ситуації. Стан внутрішнього спокою дає можливість відслідковувати і досліджувати власні емоції, їх особливості перебігу, усвідомлювати їх та аналізувати.

2. Техніка розвитку нерефлексивного слухання (дати можливість висловитись співрозмовнику, підтримуючи його потребу вербально (короткі фрази підтримки), чи невербально (активна реакція мімікою, жестами, уважний погляд)).

3. Техніка активного слухання. Щодо активного слухання, то тут дієвими складовими у процесі спілкування виступають звернення до співрозмовника з фразами, що несуть поточнющий характер (перифразування).

4. Техніка емпатійного слухання. Застосовуючи емпатійне слухання, кожен із співрозмовників вчиться спостерігати за емоційними проявами свого візаві, вловлювати ті відчуття, які він проявляє у процесі взаємодії.

5. Методики РЕТ (раціонально-емотивна терапія). Особливо дієвими є психотехнології, що використовуються в арт-терапії, зокрема: тілесноорієнтовані вправи, релаксаційні, дихальні, медитативні, танцювальні техніки, психогімнастика (усвідомлення емоцій через тілесні відчуття); малюнок, мандала, музичні вправи, груповий колаж, ліплення, групова казка (дослідження емоцій через мову символів). В процесі розвитку емоційного інтелекту можна використовувати дихальні вправи, які сприяють гармонізації «стосунків» між психікою і тілом. [22, ст. 189].

Л. Міщиха підкреслює, що роботу з розвитку емоційного інтелекту можна виконувати як в індивідуальній, так й в груповій формі. Однак, на думку науковця, саме групова форма є ефективнішою. Це пояснюється тим, що в груповій взаємодії, людина краще зможе навчитися розуміти емоції інших. Якщо розглядати індивідуальну форму роботи з розвитку емоційного інтелекту особистості, то Л. Міщиха виділяє наступні:

- 1) читання книг за темою;
- 2) перегляд фільмів, які спонукають до осмислення емоцій;
- 3) ведення щоденнику інтелектуальної рефлексії власних емоційних переживань;
- 4) індивідуальне психологічне консультування.

Також Л. Міщина наголошує на важливості мотивації в процесі роботи з розвитку емоційного інтелекту. Людина повинна мати бажання навчитися розпізнавати свої власні емоції та емоції інших людей. Вона повинна бути вмотивована для виконання цієї задачі [23].

Одним із найголовніших компонентів емоційного інтелекту є емпатія. Для розвитку емпатії можна скористатися наступними порадами:

«1. Почніть відчувати. Найпершим кроком на шляху до розвитку емпатії стане відстеження власних відчуттів. Наприклад, ви прокинулися вранці і, ще не відкривши очі, починаєте розглядати простір навколо себе. Що ви відчуваєте? Які думки при цьому приходять у вашу голову? Який ваш фізичний і душевний стан? Після того як ви навчитеся відчувати самого себе, можете переходити на інших людей. Ось ви зустріли знайомого або до вас на вулиці звернувся незнайомець – спробуйте вловити його емоційний стан. З першого разу навряд чи вийде, але постійна практика дасть відмінний результат.

2. Спостерігайте за навколишнім світом, людьми, тваринами, птахами, рослинами. Намагайтеся сприймати емоції кожного індивідуума. Ось біжить собака – як вам здається, вона зла? Чимось зайнята? Перелякана? Постарайтеся вгадати по ряду ознак. Сидячи в громадському транспорті або стоячи в черзі, дивіться на людей. Відстежуйте їх міміку, відзначаючи про себе, що ось цей

чоловік, схоже, чимось стурбований, а та дівчина перебуває в передчутті радісної події. Виділяйте і запам'ятовуйте ознаки, за якими ви зробили такі висновки.

3. Важливу роль у розкритті здібностей емпата відіграє духовний розвиток. Приділяйте час літературному читанню, перегляду кінофільмів – особливо в цьому плані хороші картини, засновані на реальних подіях, а також психологічні трилери і драми, які змушують думати, вгадувати причини, що спонукали героїв вчинити так чи інакше, їх емоції. Незайвим буде проходження марафону саморозвитку, самопізнання.

4. Любіть своє тіло. Емпатія найкраще виражена у людей, що стежать за своїм здоров'ям і віддають перевагу корисній їжі, спортк, прогулянкам, заняттям йогою, медитації.

5. Проявляйте доброту до всіх, випромінюйте спокій і радість, любіть навколишній світ і ставитесь до нього дбайливо, з вдячністю» [40].

Для розвитку емпатії допоможуть й спеціальні вправи. Надаємо комплекс таких вправ, які можуть бути використані в процесі роботи з розвитку емпатії дорослої особи.

Вправа 1. «Вгадування емоції»

Виконується групою людей. Кожному гравцеві видається листок паперу з певною емоцією (злістю, радістю, сумом, гнівом, подивом, роздратуванням), після чого він повинен так зобразити її, щоб інші вгадали.

Вправа 2. «Дзеркальне відображення»

Виконується попарно. Дві людини стають один навпроти одного, один грає роль дзеркала, а інший «виглядає» в нього і показує різні жести і міміку. Завдання «дзеркала» – повторити показане.

Вправа 3. «Телефонна розмова»

Розігрується в парі. Один учасник прикидається, що говорить по телефону, але слів не промовляє, а лише за допомогою емоцій і виразу обличчя намагається донести до іншого суть розмови, а той повинен зрозуміти, про що йде мова.

Вправа 4. «Картина двох художників»

Пара гравців береться за олівець і, не змовляючись, малює довільну картинку: деревце, кошеня, будиночок. Метою вправи є навчіння парній роботі, передбачення дій партнера.

Вправа 5. «Передаємо почуття по колу»

Групове заняття. Всі учасники повинні сісти поруч один з одним, утворивши щільний круг. Суть вправи полягає в передачі якого-небудь почуття по колу без використання слів, лише дотиком. Коли всі «отримують» почуття, кожен повинен буде висловитися з приводу того, яке почуття він отримав і яке передав. В результаті буде ясно, хто зміг вгадати правильно, а через кого сталося спотворення.

Вправа 6. «Розуміння емоційного стану сторонньої людини»

Вправа також проводиться в групі. Ведучий виходить із кімнати, в якій сидять інші учасники, кожен з яких за допомогою міміки зображує і утримує на обличчі якусь емоцію. Далі ведучий заходить і починає вгадувати, хто яке почуття зобразив. Той учасник, чиє емоцію не вдалося розпізнати, стає новим ведучим [40].

Отже, нами були складені теоретичні методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дорослої людини та надані практичні вправи для розвитку емпатії. Поради та вправи можуть бути використані в роботі з розвитку емоційного інтелекту для дорослої особистості. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню рівня емоційного інтелекту і, як наслідок, зростання показників психічного здоров'я особистості.

Висновки до розділу 2

Нами було проведене емпіричне дослідження, метою якого було визначити взаємозв'язок психічного здоров'я та емоційного інтелекту особистості. Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. У ньому прийняло участь п'ятдесят студентів зазначеного університету. Серед них – тридцять хлопців та двадцять дівчат. Вік випробуваних – від 18 до 20 років.

Отже, проведене емпіричне дослідження на базі Львівського державного університету внутрішніх справ, показало, що у випробуваних студентів переважає середній рівень емоційного інтелекту (46%), відсутність депресії (45%), низький рівень прояву тривоги (70%) та низький рівень відчуття самотності (70%). У випробуваній групі існує статистичний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем прояву депресивних станів ($r = -0,596$, $p = 0,00$), рівнем емоційного інтелекту та рівнем тривоги ($r = -0,403$, $p = 0,04$) та рівнем емоційного інтелекту та відчуття самотності ($r = -0,584$, $p = 0,00$).

Тобто можна зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту зумовлює психічне здоров'я особистості. Чим вище рівень емоційного інтелекту, тим кращі показники психічного здоров'я має особистість.

Нами були складені методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту особистості. Ми виокремили такі ефективні методи для виконання зазначеного завдання: тренінг, арт-терапія, дихальні вправи, спеціальні вправи для розвитку емоційного інтелекту тощо. Також нами були надані практичні вправи для розвитку емпатії.

ВИСНОВКИ

На теоретичному та емпіричному рівні був досліджений зв'язок розвитку емоційного інтелекту особистості та стан її психічного здоров'я.

На основі аналізу наукової психологічної літератури, було розглянуте психічне здоров'я як предмет наукових досліджень. Таким чином, ми дізналися, що психічне здоров'я являє собою стан, коли людина має змогу адаптуватися до навколишнього середовища, регулювати свою поведінку та продуктивно виконувати свої соціальні ролі. Можна виокремити такі ознаки психічного здоров'я особистості: концентрація уваги на предметі, утримання інформації в пам'яті, опрацювання інформації, за допомогою логіки та адекватна просторова та часова орієнтація. Психічне здоров'я зумовлює здоровий емоційний, особистісний та інтелектуальний розвиток людини. Негативними чинниками погіршення психічного здоров'я є: стресові ситуації, конфлікти, відсутність позитивної комунікації тощо.

Нами була розкрита сутність поняття емоційного інтелекту в психології та його значення для досягнення і підтримання психічного здоров'я особистості. Ми дізналися, що емоційний інтелект є здатністю усвідомлювати та розуміти власні емоції та емоції оточуючих людей. Це здатність управляти своєю емоційною сферою, розуміти емоції інших, вміти співпереживати. Емоційний інтелект має динамічний характер, бо має змогу розвиватися протягом життя та залежить від таких чинників як: рівень емоційного інтелекту батьків, їх освіченості, стилю виховання та переважання роботи півкулі мозку (переважання роботи правої півкулі мозку зумовлює високий рівень емоційного інтелекту). Завдяки теоретичному аналізу наукових джерел за темою, нами було встановлено, що існує зв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту та психічного здоров'я особистості. Високий рівень емоційного інтелекту зумовлює захист від стресу, позитивне відношення до життя та оточуючих людей та є показником психічного здоров'я людини. Люди з низьким рівнем

емоційного інтелекту схильні до песимізму, мають негативні психічні стани (тривожність, напруга, депресія тощо) та погано справляються зі стресом, що призводить до проблем із психічним здоров'ям.

Також ми емпірично дослідили зв'язок рівня емоційного інтелекту та психічного здоров'я особистості (наявність тривоги, депресії, почуття самотності). Нами було проведене емпіричне дослідження на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. У ньому прийняло участь п'ятдесят студентів зазначеного університету. Серед них – тридцять хлопців та двадцять дівчат. Вік випробуваних – від 18 до 20 років. За результатами дослідження, було встановлено, що у випробуваних студентів переважає середній рівень емоційного інтелекту (46%), відсутність депресії (45%), низький рівень прояву тривоги (70%) та низький рівень відчуття самотності (70%). У випробуваній групі існує статистичний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем прояву депресивних станів ($r = -0,596$, $p = 0,00$), рівнем емоційного інтелекту та рівнем тривоги ($r = -0,403$, $p = 0,04$,) та рівнем емоційного інтелекту та відчуття самотності ($r = -0,584$, $p = 0,00$).

У випробуваних, які мають низький рівень емоційного інтелекту спостерігаються виражена депресія, високий рівень тривоги та відчуття самотності. Високий рівень емоційного інтелекту, навпаки, пов'язаний з відсутністю проявів депресії, низьким рівнем тривоги та відчуття самотності у випробуваних. Все це повністю підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Ми розробили рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту. Були складені теоретичні методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дорослої людини та надані практичні вправи для розвитку емпатії. Ми виокремили такі ефективні методи для виконання зазначеного завдання: тренінг, арт-терапія, дихальні вправи, спеціальні вправи для розвитку емоційного інтелекту тощо. Поради та вправи можуть бути використані в роботі з розвитку емоційного інтелекту для дорослої особистості. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню рівня емоційного інтелекту і, як наслідок, зростання показників психічного здоров'я особистості.

Подальший розгляд цієї проблеми, ми бачимо в розробленні тренінгової програми для розвитку емоційного інтелекту, її апробації та визначення впливу тренінгу як форми розвитку емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барканова О. В. Методики діагностики емоційної сфери. Психологічний практикум. Київ: Літера-Прінт, 2009. 256 с.
2. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. Психологічні науки. 2015. № 10. С. 46-51.
3. Буковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68-75.
4. Вежновець Т. А. Особливості емоційного інтелекту керівників установ охорони здоров'я з різним стажем роботи. *Лікарська справа*. 2016. № 3. С. 129-134.
5. Винниченко В., Челало С. Емоційний інтелект в контексті розвитку особистості. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/en/ntmd/konferentsiy/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/sektsiia-1/3519> (дата звернення: 02.12.2022)
6. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. № 1. С. 14-20.
7. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 1. С. 17-29.
8. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2019. № 3. С. 95-99.
9. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів: Поліграф, 2016. 312 с.
10. «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення: 24.10.2022)
11. Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів в умовах екзаменаційного стресу студентів : автореф. дис. ... канд.

психол. наук : 19.00.08 / Н. Ю. Діомідова; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Х., 2016. – 20 с.

12. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1. С. 22–33.

13. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення: *Сучасна психологія*. 2017. № 30. С. 50-63.

14. Кас'янова С. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. № 31. С. 118-130.

15. Кічук А. Емоційна складова психологічного здоров'я особистості у просторі інтеракції освітньогосередовища сучасного студентства. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 219-239.

16. Колтунович Т. А. Поліщук О. М. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх вихователів. *Молодий вчений*. 2018. № 4. С. 218-227.

17. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 79-90.

18. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського державного університету*. 2021. № 3. С. 20-23.

19. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа*. 2012. № 2. С. 354–360.

20. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/> (дата звернення: 24.10.2022)

21. Методики розвитку емоційного інтелекту та емпатії. URL: <https://www.empatia.pro/metody-rozvytku-ei-ta-empatiyi/> (дата звернення: 16.01.2023)

22. Міщиха Л. П. Психолого-педагогічний супровід розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових*

праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2020. Випуск 27. С. 185-192.

23. Міщиха Л. П., Кахно І. В. Психотехнології розвитку емоційного інтелекту. The 8 th International scientific and practical conference —Eurasian scientific congress (August 9-11, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. С. 238-244.

24. Могиляста С. До питання розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. *Psychological Prospects Journal*. 2020. № 36. С. 174–188.

25. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. № 20. С. 161-171.

26. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 3. С. 34-40.

27. Опанасюк І. Застосування арт-терапевтичних психотехнік у розвитку емоційного інтелекту підростаючого покоління. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський державний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 152-156.

28. Остапенко Р. И. Математические основы психологии. Вінниця: Перспектива, 2010. 76 с.

29. Павлик Н. Психологічне здоров'я, як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/127> (дата звернення: 10.11.2022)

30. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08 / К. Г. Параскевова; Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Х., 2015. 17 с.

31. Психічне здоров'я – запорука гармонійного розвитку кожної особистості. URL: <http://shst.sm.gov.ua/index.php/en/8-novini/4928-psikhichne-zdorov-ya-zaporuka-garmonijnogo-rozvitku-kozhnoji-osobistosti> (дата звернення: 16.11.2022)

32. Рева М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143-153.

33. Рибянський В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. URL: <https://narkosumy.liv.org.ua/statti/psychichne-zdorov-ya-osobystosti-yak-predmet-psychologichnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 04.11.2022)

34. Скорик Т. В., Міненко А. О. Арт-технології розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкових класів. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1226/1/Арттехнології%20розвитку%20емоційного%20інтелекту%20майбутнього%20вчителя%20початкових%20класів.pdf> (дата звернення: 15.01.2023)

35. Терещенко Л. А., Петровська Т. В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340 – 348.

36. Фомич М. В. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці. *Вісник державного університету оборони України*. 2018. № 1. С. 103-109.

37. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Science and Education*. 2020. № 1. С. 19-28.

38. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 20. С. 738-747.

39. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266-270.

40. Як розвинути емпатію? Розвиток дорослого за допомогою вправ. URL: <http://eo.kr.ua/yak-rozvinuti-empat-yu-rozvitok-u-doroslogo-za-dopomogoyu-vprav-yak-rozkriti-v-sob-zdatnost-do-sp-vchuttya-navichki-empatov/> (дата звернення: 16.01.2023)

41. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106-113.

Опитувальник до методики «діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

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

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ до методики «діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

КЛЮЧ

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

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

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

Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

«Методика диференційної діагностики депресивних станів» (в. Жмуров).

Опитувальник.

1.

0. Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумне), ніж зазвичай.

1. Мабуть, воно більш пригнічений (сумне), ніж зазвичай.

2. Так, воно більш пригнічений (сумне), ніж зазвичай.

3. Мій настрій набагато більш пригнічений (сумне), ніж зазвичай.

2.

0. Я відчуваю, що у мене немає тужливого (траурного) настрої.

1. У мене іноді буває такий настрій.

2. У мене часто буває такий настрій.

3. Такий настрій буває у мене постійно.

3.

0. Я не відчуваю себе так, ніби залишився (залишилася) без чогось дуже важливого для мене.

1. У мене іноді буває таке відчуття.

2. У мене часто буває таке відчуття.

3. Я постійно відчуваю себе так, ніби залишився (залишилася) без чогось дуже важливого для мене.

4.

0. У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

1. У мене іноді буває таке відчуття.

2. У мене часто буває таке відчуття.

3. Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

5.

0. У мене не буває відчуття, ніби я постарів (постаріла).

1. У мене іноді буває таке відчуття.

2. У мене часто буває таке відчуття.
3. Я постійно відчуваю, ніби я постарів (постаріла).
- 6.
0. У мене не буває стану, коли на душі важко.
1. У мене іноді буває такий стан.
2. У мене часто буває такий стан.
3. Я постійно перебуваю в такому стані.
- 7.
0. Я спокійний (спокійна) за своє майбутнє, як звичайно.
1. Мабуть, майбутнє турбує мене дещо більше, ніж зазвичай.
2. Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.
3. Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.
- 8.
0. У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.
1. У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.
2. У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.
3. У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.
- 9.
0. Надій на краще у мене не менше, ніж зазвичай.
1. Таких надій у мене дещо менше, ніж зазвичай.
2. Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.
3. Надій на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай.
- 10.
0. Я лякливий (боязлива) не більше звичайного.
1. Я лякливий (боязлива) кілька більш звичайного.
2. Я лякливий (боязлива) значно більш звичайного.
3. Я лякливий (боязлива) набагато більш звичайного.
- 11.
0. Гарне мене радує, як і колись.
1. Я відчуваю, що воно радує мене дещо менше колишнього.

2. Воно радує мене значно менше попереднього.

3. Я відчуваю, що воно радує мене набагато менше попереднього.

12.

0. У мене немає почуття, що моє життя безглузда.

1. У мене іноді буває таке відчуття.

2. У мене часто буває таке відчуття.

3. Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя безглузда.

13.

0. Я уразливий (обідчива) щонайбільше, ніж зазвичай.

1. Мабуть, я дещо більш уразливий (обідчива), ніж зазвичай.

2. Я уразливий (обідчива) значно більше, ніж зазвичай.

3. Я уразливий (обідчива) набагато більше, ніж зазвичай.

14.

0. Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.

1. Я отримую такого задоволення дещо менше, ніж раніше.

2. Я отримую такого задоволення значно менше, ніж раніше.

3. Я не отримую тепер задоволення від приємного.

15.

0. Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.

1. Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь винен.

2. Я часто відчуваю себе так, ніби в чомусь винен.

3. Я постійно відчуваю себе так, ніби в чомусь винен.

16.

0. Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.

1. Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.

2. Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.

3. Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного.

17.

0. Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.

1. Іноді буває, що я ненавиджу себе.

2. Часто буває так, що я себе ненавиджу.

3. Я постійно відчуваю, що ненавиджу себе.

18.

0. Я не відчуваю, що я дратівливий (дратівлива).

1. Я дратівливий (дратівлива) дещо більше звичайного.

26.

0. У мене не буває відчуття, ніби я загруз (загрузла) в гріхах.

1. У мене іноді тепер буває це почуття.

2. У мене часто буває тепер це почуття.

3. Це почуття у мене тепер не проходить.

19.

0. Я звинувачую себе за провини іншим не більше звичайного.

1. Я звинувачую себе за них дещо більше звичайного.

2. Я звинувачую себе за них значно більше звичайного.

3. За проступки інших я звинувачую себе набагато більше звичайного.

20.

0. Стани, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.

1. Іноді у мене буває такий стан.

2. У мене часто буває тепер такий стан.

3. Цей стан у мене тепер не проходить.

21.

0. Почуття, що я заслужив (заслужила) кару, у мене не буває.

1. Тепер іноді буває.

2. Воно часто буває у мене.

3. Це почуття у мене тепер практично не проходить.

22.

0. Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.

1. Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.

2. Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.

3. Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.

23.

0. Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж у інших.

1. Іноді я думаю, що у мене поганого більше, ніж у інших.

2. Я часто так думаю.

3. Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж у інших.

24.

0. Бажання померти у мене не буває.

1. Це бажання у мене іноді буває.

2. Це бажання у мене буває тепер часто.

3. Це тепер постійне моє бажання.

25.

0. Я не плачу.

1. Я іноді плачу.

2. Я плачу часто.

3. Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.

2. Я дратівливий (дратівлива) значно більше звичайного.

3. Я дратівливий (дратівлива) набагато більше звичайного.

27.

0. У мене не буває стану, коли я не відчуваю своїх емоцій.

1. Іноді у мене буває такий стан.

2. У мене часто буває такий стан.

3. Цей стан у мене тепер не проходить.

28.

0. Моя розумова активність ніяк не змінилася.

1. Я відчуваю тепер якусь неясність в своїх думках.

2. Я відчуваю тепер, що сильно отупів (отупіла) (у голові мало думок).

3. Я зовсім ні про що тепер не думаю (голова порожня).

29.

0. Я не втратив (втратила) інтерес до інших людей.

1. Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.

2. Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.
3. У мене зовсім пропав інтерес до людей (я нікого не хочу бачити).

30.

0. Я приймаю рішення, як звичайно.

1. Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.
2. Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.
3. Я вже не можу сам (сама) прийняти ніяких рішень.

31.

0. Я не менш привабливий (приваблива), ніж зазвичай.

1. Мабуть, я дещо менш привабливий (приваблива), ніж зазвичай.
2. Я значно менш привабливий (приваблива), ніж зазвичай.
3. Я відчуваю, що виглядаю просто потворно.

32.

0. Я можу працювати, як і зазвичай.

1. Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай.
2. Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.
3. Я зовсім не можу тепер працювати (все валиться з рук).

33.

0. Я сплю не гірше, ніж зазвичай.

1. Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.
2. Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.
3. Тепер я майже зовсім не сплю.

34.

0. Я втомлююся не більш, ніж зазвичай.

1. Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.
2. Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.
3. У мене вже немає ніяких сил щось робити.

35.

0. Мій апетит не гірше звичайного.

1. Мій апетит дещо гірше звичайного.

2. Мій апетит значно гірше звичайного.

3. Апетиту у мене тепер зовсім немає.

36.

0. Мій вага залишається незмінним.

1. Я трохи схуд (схудла) останнім часом.

2. Я помітно схуд (схудла) останнім часом.

3. Останнім часом я дуже схуд (схудла).

37.

0. Я дорожу своїм здоров'ям, як і зазвичай.

1. Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай.

2. Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.

3. Я зовсім дорожу тепер своїм здоров'ям.

38.

0. Я цікавлюся сексом, як і колись.

1. Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.

2. Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.

3. Я повністю втратив (втратила) інтерес до сексу.

39.

0. Я не відчуваю, що моє "Я" якось змінилося.

1. Тепер я відчуваю, що моє "Я" дещо змінилося.

2. Тепер я відчуваю, що моє "Я" значно змінилося.

3. Моє "Я" так змінилося, що тепер я не впізнаю сам (сама) себе.

40.

0. Я відчуваю біль, як і зазвичай.

1. Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.

2. Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.

3. Я майже не відчуваю тепер болі.

41.

0. Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, запори, задуха) у мене буває не частіше, ніж зазвичай.

1. Ці розлади бувають у мене кілька частіше звичайного.
 2. Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше звичайного.
 3. Ці розлади бувають у мене набагато частіше звичайного.
- 42.
0. Вранці мій настрій зазвичай не гірше, ніж до ночі.
 1. Вранці воно в мене дещо гірше, ніж до ночі.
 2. Вранці воно в мене значно гірше, ніж до ночі.
 3. Вранці мій настрій набагато гірше, ніж до ночі.
- 43.
0. У мене не буває спадів настрою навесні (восени).
 1. Таке одного разу зі мною було.
 2. Зі мною таке було два чи три рази.
 3. Зі мною було таке багато разів.
- 44.
0. Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.
 1. Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця.
 2. Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.
 3. Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше.

Методика «особистісна шкала прояву тривоги» (дж. Тейлор).

Опитувальник

Текст опитувальника

1.

Я можу довго працювати не втомлюючись.

2.

Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.

3.

Зазвичай руки і ноги у мене теплі.

4.

У мене рідко болить голова.

5.

Я впевнений у своїх силах.

6.

Очікування мене нервує.

7.

Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

8.

Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.

9.

Я не можу зосередитися на чомусь одному.

10.

У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.

11.

Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.

12.

Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13.

Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.

14.

Я не занадто сором'язливий.

15.

Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.

16.

Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся

17.

Я червонію не частіше, ніж інші.

18.

Я часто засмучуюсь через дрібниці.

19.

Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.

20.

Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21.

Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.

22.

Зазвичай я спокійний і мене не легко засмутити.

23.

Мене часто мучать нічні кошмари.

24.

Я схильний все приймати занадто серйозно.

25.

Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.

26.

У мене неспокійний і переривчастий сон.

27.

В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.

28.

Я більш чутливий, ніж більшість людей.

29.

Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.

30.

Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші

31.

Мій шлунок турбує мене.

32.

Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.

33.

Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

34.

Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.

35.

Я легко приходжу в замішання.

36.

Часом я стаю настільки збудженими, що це заважає мені заснути.

37.

Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.

38.

У мене бувають напади нудоти і блювоти.

39.

Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40.

Часом я виразно відчуваю себе марним.

41.

Іноді мені хочеться вилятися

42.

Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь

43.

Мене турбують можливі невдачі.

44.

Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

45.

Мене нерідко охоплює розпач.

46.

Я - людина нервова і легко збудлива.

47.

Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48.

Я майже завжди відчуваю почуття голоду.

49.

Мені не вистачає впевненості в собі.

50.

Я легко потею, навіть у прохолодні дні.

51.

Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52.

У мене дуже рідко болить живіт.

53.

Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.

54.

У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55.

Я завжди відповідаю на листи відразу після прочитання.

56.

Я легко засмучуюсь.

57.

Практично я ніколи не червонію.

58.

У мене набагато менше побоювань і страхів ніж у моїх друзів і знайомих.

59.

Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60.

Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ до методики «особистісна шкала прояву тривоги» (дж. Тейлор)

Шкала тривоги. У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.

Відповіді «Ні» до пунктів 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні. У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 2, 10, 55; відповіді «Ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Методика суб'єктивного відчуття самотності д. Рассела і м. Фергюсона.

Опитувальник

№	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількими речами поодинці				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене				
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять, напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого б я міг звернутися				
8	Я зараз більше ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				

11	Я не здатний розслабитися та спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваюся зовсім самотнім				
13	Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі				
14	Я вмираю від туги по компанії				
15	Насправді ніхто добре не знає мене				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваюся виключеним і ізольованим інші				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Детальні, кількісні результати випробуваних, за методичним інструментарієм дослідження

Таблиця 31

Рівень емоційного інтелекту випробуваних студентів Львівського державний університету внутрішніх справ, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень емоційного інтелекту	№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень емоційного інтелекту
1	87	високий	26	77	високий
2	54	середній	27	55	середній
3	43	середній	28	78	високий
4	87	високий	29	54	середній
5	44	середній	30	77	високий
6	88	високий	31	55	середній
7	54	середній	32	47	середній
8	48	середній	33	24	низький
9	27	низький	34	72	високий
10	44	високий	35	76	високий
11	26	низький	36	45	середній
12	69	середній	37	27	низький
13	48	середній	38	80	високий
14	59	середній	39	81	високий
15	87	високий	40	49	середній
16	23	низький	41	27	низький
17	7	низький	42	82	високий
18	61	високий	43	88	високий
19	66	середній	44	58	середній
20	62	середній	45	55	середній
21	61	середній	46	80	високий
22	76	високий	47	54	середній
23	87	високий	48	43	середній

24	45	середній	49	77	високий
25	46	середній	50	76	високий

Таблиця 32

Рівень депресії випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ, за методикою «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров)

№ випробуваного	Отриманий бал	Прояв депресії	№ випробуваного	Отриманий бал	Прояв депресії
1	3	відсутня	26	7	відсутня
2	54	помірний	27	12	мінімальний
3	16	мінімальний	28	7	відсутня
4	2	відсутня	29	13	мінімальний
5	18	мінімальний	30	4	відсутня
6	7	відсутня	31	3	відсутня
7	18	мінімальний	32	11	мінімальний
8	35	легкий	33	16	мінімальний
9	75	виражений	34	3	відсутня
10	2	відсутня	35	3	відсутня
11	68	виражений	36	19	мінімальний
12	4	відсутня	37	18	мінімальний
13	41	легкий	38	8	відсутня
14	16	мінімальний	39	7	відсутня
15	71	виражений	40	17	мінімальний
16	76	виражений	41	65	помірний
17	74	виражений	42	5	відсутня
18	6	відсутня	43	5	відсутня
19	19	мінімальний	44	5	відсутня
20	21	мінімальний	45	19	мінімальний
21	22	мінімальний	46	4	відсутня
22	7	відсутня	47	37	легкий
23	6	відсутня	48	12	мінімальний
24	16	мінімальний	49	7	відсутня
25	18	мінімальний	50	4	відсутня

Таблиця 33

Рівень тривоги у випробуваних студентів Львівського державного університету внутрішніх справ, за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор)

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень тривоги	№ випробуваного	Отриманий бал	Прояв тривоги
1	3	низький	26	1	низький
2	21	середній, який має тенденцію до високого	27	1	низький
3	2	низький	28	1	низький
4	3	низький	29	4	низький
5	2	низький	30	4	низький
6	2	низький	31	2	низький
7	1	низький	32	3	низький
8	22	середній, який має тенденцію до високого	33	1	низький
9	36	високий	34	4	низький
10	2	низький	35	4	низький
11	22	середній, який має тенденцію до високого	36	11	середній, який має тенденцію до низького
12	3	низький	37	10	середній, який має тенденцію до низького
13	16	середній, який має тенденцію до високого	38	1	низький
14	2	низький	39	3	низький
15	32	високий	40	7	середній, який має

					тенденцію до низького
16	28	високий	41	15	середній, який має тенденцію до високого
17	33	високий	42	2	низький
18	2	низький	43	2	низький
19	3	низький	44	3	низький
20	2	низький	45	11	середній, який має тенденцію до низького
21	4	низький	46	2	низький
22	3	низький	47	13	середній, який має тенденцію до низького
23	4	низький	48	12	середній, який має тенденцію до низького
24	4	низький	49	3	низький
25	4	низький	50	2	низький

Таблиця 34

Рівень суб'єктивного відчуття самотності, за методикою «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон)

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень суб'єктивного відчуття самотності	№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень суб'єктивного відчуття самотності
1	12	низький	26	4	низький
2	32	середній	27	7	низький
3	15	низький	28	12	низький
4	4	низький	29	17	низький

5	8	низкий	30	16	низкий
6	7	низкий	31	11	низкий
7	9	низкий	32	14	низкий
8	34	средний	33	12	низкий
9	54	высокий	34	12	низкий
10	7	низкий	35	15	низкий
11	34	средний	36	41	средний
12	12	низкий	37	32	средний
13	38	средний	38	8	низкий
14	17	низкий	39	5	низкий
15	24	средний	40	33	средний
16	33	средний	41	32	средний
17	57	высокий	42	6	низкий
18	13	низкий	43	8	низкий
19	16	низкий	44	6	низкий
20	17	низкий	45	29	средний
21	16	низкий	46	15	низкий
22	8	низкий	47	28	средний
23	6	низкий	48	22	средний
24	11	низкий	49	13	низкий
25	17	низкий	50	12	низкий