

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Взаємозв'язок тривожності та емоційного інтелекту в дорослих
осіб**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 201
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Дорошенко Аліна Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Слободянюк Ігор Антонович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	5
1.1.Феномен емоційного інтелекту.....	5
1.2.Особливості тривожності дорослих осіб.....	13
1.3.Взаємовплив рівня емоційного інтелекту та тривожності дорослих осіб.....	18
Висновки до Розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОРΟΣЛИХ ОСІБ.....	24
2.1.Підходи до дослідження емоційного інтелекту та тривожності дорослих осіб.....	24
2.2.Організація та проведення емпіричного дослідження.....	30
2.3.Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	33
Висновки до Розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ.....	52
3.1.Емоційний інтелект як ціль терапевтичної інтервенції.....	52
3.2.Програма інтервенції по роботі з емоційним інтелектом дорослих осіб.....	59
Висновки до Розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Поняття емоційного інтелекту набуло великої популярності і отримало увагу з боку дослідників лише в останні десятиліття, проте дана компетенція завжди була актуальною для людини. Так, у давнину саме емоційний інтелект, у тому розумінні, яке існує зараз, був ключовим для виживання людини, тому що він проявлявся у здатності адаптуватися до навколишнього середовища, уживатися і знаходити спільну мову з одноплемінниками та сусідніми племенами.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що емоційний інтелект - одна з найбільш популярних але, в той же час, найбільш суперечлива тема останніх десятиліть. Емоційний інтелект став предметом наукового пізнання в області психологічної науки і зумовив розвиток інтересу науковців до дослідження цього феномену. Він вивчається разом з іншими феноменами, такими як: психічні стани, індивідуальні та особистісні особливості, професійне вигорання, стратегії власної поведінки, задоволеність та ефективність у різних сферах життєдіяльності. Найбільша увага дослідників приділялася вивченню взаємозв'язку емоційного інтелекту з особистісними особливостями.

В той же час, сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційного напруження і тривоги, які зумовлені наявністю різноманітних стресогенних впливів навколишнього середовища, що призводять до дезадаптації та дезінтеграції життєдіяльності людини, до розповсюдження розладів емоційної сфери. Через те, дослідження, які направлені на подолання цього стану, набувають все більшого значення.

За останні роки у світ вийшло багато книг та статей на цю тему, велика кількість консалтингових компаній проводить тренінги з розвитку емоційного інтелекту. За даними сайту EQToday зараз можна знайти понад 786 000 веб-сторінок, присвячених цьому феномену.

Такі вчені як О.І.Власова, С.П. Дерев'янка, Д.В. Люсін, М.О.Манойлова, Е.Л. Носенко, Ю.А. Кочетова активно досліджують та висвітлюють у своїх працях.

Об'єкт дослідження – феномен емоційного інтелекту.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та емоційного інтелекту в дорослих осіб.

Мета дослідження – дослідити особливості емоційного інтелекту дорослих осіб та розробити програму психологічної інтервенції.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з обраної тематики
2. Організувати та провести емпіричне дослідження
3. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати
4. Розробити програму психологічної інтервенції

Методи дослідження:

- Теоретичний
- Емпіричний: тест емоційного інтелекту Холла, шкала тривоги Спілбергера
- Математико-статистичний метод
- Психотерапевтична інтервенція

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Феномен емоційного інтелекту

Емоційний інтелект характеризують як сукупність здібностей, що дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Особи з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають більш гнучку поведінку, вони мають здатність керувати власною емоційною сферою, через це набагато легше досягають поставленої мети взаємодіючи з іншими людьми.

Виділяють такі важливі етапи розвитку емоційного інтелекту:

- Особистість усвідомлює свої емоції, розуміє, як вона їх проживає;
- Здатність управляти своїми емоціями, розпізнає причину переживань;
- Вміння зчитувати та усвідомлювати те, що відчувають і переживають оточуючі;
- Здатність управляти емоціями оточуючих за допомогою власної емпатії, соціальної чутливості та вмінню впливати на людину цілеспрямовано [48].

Емоційний інтелект не є іманентним і може розвиватися, вдосконалюватися, зростати. Почуття психологічного благополуччя людини, завдяки якому формується її позитивне ставлення до себе як до суб'єкта, можна вважати віддзеркаленням емоційного інтелекту в людській свідомості [29].

У складі емоційного інтелекту важливо виділити два важливі компоненти. По-перше, такі феномени, як упевненість в собі, самооцінка, гнучкість, оптимізм, відповідальність, що є складовими внутрішньоособистісного компоненту. По-друге, такі феномени як емпатія, толерантність, відкритість, вміння налагодження контактів з іншими, які є складовими міжособистісного компоненту.

Вчені визнають емоційний інтелект чинником успішного особистісного та професійного розвитку особистості, а також рушієм побудови продуктивних соціальних зав'язків, тому підкреслюють необхідність та доцільність його розвитку. На сьогоднішній день феномен емоційного інтелекту активно висвітлюється та обговорюється у роботах А.В. Карпова, Н. Буркало, А. С. Петровської, О. В. Брусакова, Д. В. Люсіна, С. О. Подофей, О. О. Бантишева та інших [20;25;39].

На думку Е.Л.Носенко «витоки концепції емоційного інтелекту як фактору гармонізації особистості сягають часів Античності, за яких проблема співвідношення розуму та почуттів розглядалась у межах філософських знань. Значний внесок в розвиток уявлень про зв'язок когнітивних та емоційних процесів зробив Аристотель. Він розглядав емоції як дещо, що настільки сильно перетворює стан людини, що це впливає на здібності людини до міркувань і супроводжується задоволенням та стражданнями. Особливу увагу Аристотель приділяв емоціям гніву та страху, які, згідно з поглядами філософа, повинні підпорядковуватись розуму та слугувати етичним цілям. Емоцію гніву Аристотель розглядав як природну реакцію на провокацію і як моральну силу, яка піддається культивуванню з боку розуму. Великий філософ першим підкреслив когнітивний компонент при оцінці стимулів, що викликають гнів. Аристотель стверджував, що не тільки когнітивні оцінки впливають на емоції, а й емоційні стани впливають на когніції та судження. Філософ вважав, що адаптивним є не наявність або відсутність емоції, а помірність в емоціях, яка досягається за рахунок розуму» [35].

Ще багато років тому велися пошуки психологами такої способності психіки людини, що пов'язувалась би з емоційною та соціальною сферами. Термін «самоактуалізація», який запровадив А.Маслоу, став підставою для того, щоб вивченню феномену емоційного інтелекту була приділена увага. Гуманістична теорія досліджувала когнітивні та афективні сторони природи особистості [28].

Л.С.Виготський та С.Л.Рубінштейн відобразили у своїх працях ідею єдності афекту та інтелекту. Л. С. Виготський прийшов до висновку, що існує динамічна смислова система, яка представляє собою єдність афективних та інтелектуальних процесів. А С.Л.Рубінштейн продовжив розвивати ідеї Л.С.Виготського і дійшов до висновку, що мислення вже саме по собі є єдністю емоційного та раціонального [11; 43].

Варто зазначити, що ще на початку двадцятого століття американський психолог Едвард Лі Торндайк зробив значний внесок у популяризацію поняття емоційного інтелекту. Він висловлював припущення стосовно існування одного з аспектів емоційного інтелекту – соціального інтелекту, розуміючи під ним здатність людини розуміти інших людей та розумно діяти в процесі міжособистісної взаємодії та комунікації. Він включав цей аспект до визначення загального коефіцієнту інтелекту IQ [74].

Але у 60-х роках науковці, що займалися питаннями інтелекту вирішили прибрати поняття «соціальний інтелект» з компонентних частин загального інтелекту. А загальний інтелект вимірювали через IQ.

Як ми бачимо, в психологічній науці були передумови для дослідження нового феномену та дослідження його особливостей. Вперше про термін «емоційний інтелект» заговорили Дж. Мейер і П. Селовей, а згодом до них приєднався Д.Карузо. Вони запропонували його визначення та показали, що його можна виміряти. За їх визначенням, «емоційний інтелект - це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями.» Автори пропонували модель структури емоційного інтелекту, яка передбачала наявність трьох видів здібностей:

- ідентифікація та виявлення емоцій, що підрозділяється на два компоненти, один з яких спрямований на свої, а інший – на чужі

емоційні стани. У свою чергу, перший компонент включає в себе вербальний і невербальний субкомпоненти, а другий – субкомпоненти невербального сприйняття емоцій та емпатію.

- регуляція емоцій, що також складається з двох компонентів: управління своїми емоціями та емоціями і почуттями інших людей.
- здатність використовувати емоційну інформацію в мисленні і діяльності, що охоплює такі структурні одиниці як гнучке планування, креативність, перемикання уваги та мотивацію [35].

Згодом ця концепція була доопрацьована і в новому варіанті включала чотири компоненти, які ієрархічні та послідовно розвиваються в онтогенезі:

1. Сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження (здатність сприймати, визначати емоції, помічати факт наявності емоції, здатність диференціювати істинні і помилкові вирази емоцій);

2. Фасилітація мислення (здатність викликати певну емоцію, контролювати її);

3. Розуміння емоцій (здатність розуміти емоції, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини виникнення тієї чи іншої емоції, аналіз емоцій, здатність класифікувати емоції, інтерпретувати їх значення);

4. Управління емоціями (здатність контролювати емоційні стани, уміння знижувати інтенсивність негативних емоцій) [70; 71].

Якщо Дж. Мейер, П. Селовей і Д. Карузо трактували емоційний інтелект, як когнітивну здібність, то Д.Гоулман вважав його поєднанням когнітивних здібностей і особистісних характеристик. Згідно з його теорією, емоційний інтелект пояснюється як здатність людини тлумачити власні емоції та емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей [14].

Завдяки працям Д.Гоулмана до емоційного інтелекту зріс особливий інтерес. Так як він вважав, що наш успіх визначається загальним інтелектом лише на 20 %, все інше припадає на долю інших факторів, котрі забезпечують успіх. Серед них значне місце належить емоційному інтелекту, який сприяє

особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини [14].

Він виокремлює п'ять складових ієрархічної структури:

- ідентифікація емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і дією;
- управління емоційним станом – контроль емоцій і заміна небажаних емоційних станів адекватними;
- здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху;
- здатність ідентифікувати емоції інших людей, бути чутливим до них і управляти емоціями інших;
- здатність вступати в міжособистісні відносини з іншими людьми і підтримувати їх [15].

За теорією канадського клінічного психолога Р.Бар-Она «емоційний інтелект – це безліч некогнітивних здібностей і навичок, які впливають на здатність успішно справлятися з вимогами і тиском оточення» [61]. Він виділив п'ять основних компонентів, кожен з яких складається з декількох субкомпонентів (Рис. 1.1).

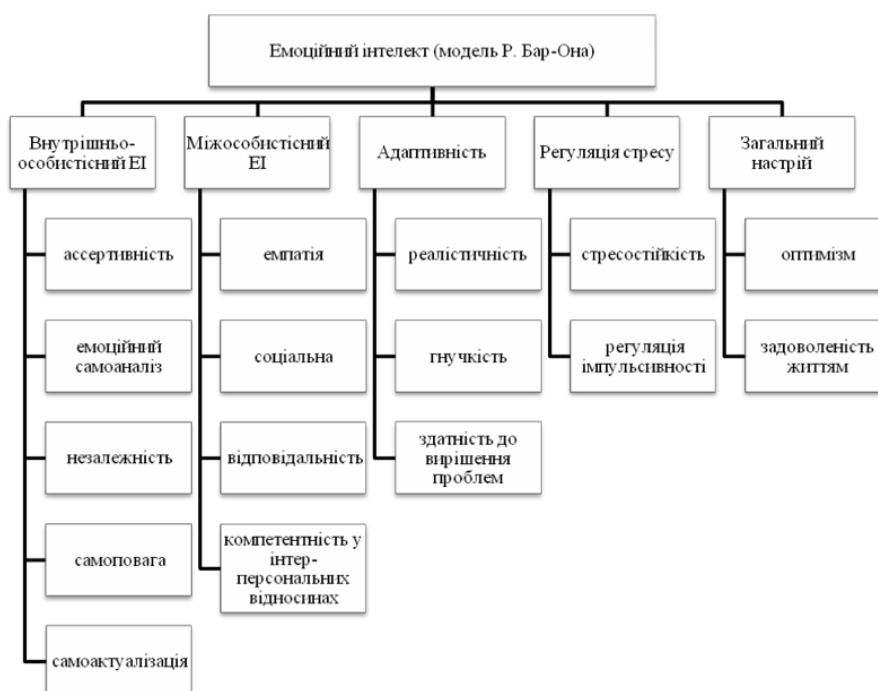


Рис. 1.1. Модель емоційного інтелекту (Р.Бар-Она)

Здатність до розуміння, так само як і здатність до управління емоціями, може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Таким чином, автор виділяє внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект [61].

Також відома концепція Д.В.Люсіна. Він розглядає емоційний інтелект як здатність до розуміння як власних, так і чужих емоцій та управління ними. Він вважає емоційний інтелект конструктом, що має подвійну природу. Він пов'язаний з когнітивними здібностями, а також з особистісними характеристиками. Вони представлені на малюнку (Рис. 1.2). Емоційний інтелект формується протягом життя людини, на нього впливає цілий ряд факторів [25].

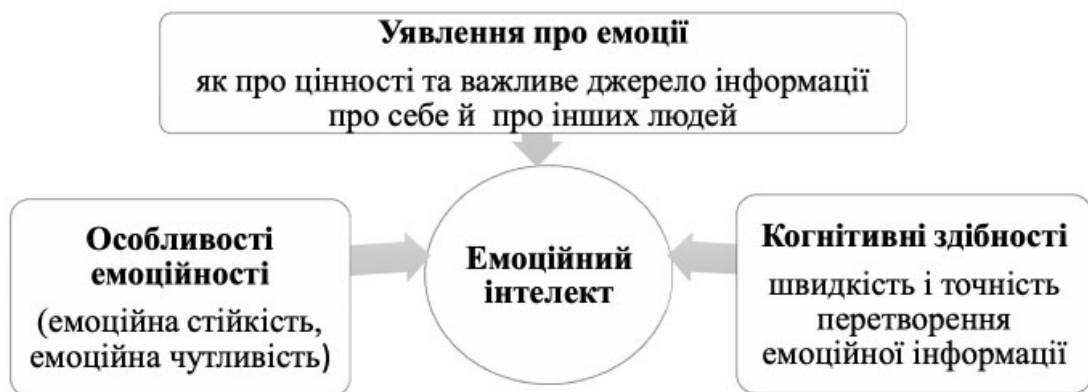


Рис. 1.2. Модель емоційного інтелекту (Д.В.Люсін)

Американський психолог Г. Гарднер дав поштовх до розвитку концепції емоційного інтелекту, адже він був першим, хто почав говорити про множинність форм прояву інтелекту. Він вбачав, у внутрішньоособистісному інтелекті ключ до самопізнання, розуміння своїх почуттів та емоцій задля управління власною поведінкою [63]. Гарднер припускав, що існує широкий діапазон підвидів інтелекту, а не один тип. Він виділяв і пропонував сім підвидів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестичний, музичний та емоційний види інтелекту. Емоційний вид Гарднер

розділяв ще на два підвиди: внутрішньоособистісній та міжособистісній. Міжособистісній інтелект згадувався вже раніше у психологічній літературі і називався соціальним інтелектом, або соціальною компетентністю. Він характеризує здатність людини взаємодіяти з іншими людьми. Внутрішньоособистісній інтелект він пояснює як вміння людини самореалізуватись у житті, мотивувати себе на досягнення успіху та активну діяльність. Для того, щоб достеменно описати поняття єдиного інтелекту Гарднер пропонує термін „множинність”. Пізніше, у своїй книзі «Множинність виявлення інтелекту» він дав детальніше визначення поняття емоційного інтелекту та описав його у двох формах репрезентації: міжособистісній та внутрішньоособистісній емоційний інтелект [64]. Під першим розуміється здатність людини розуміти інших, усвідомлення мотивів їхньої діяльності, приймання рішень стосовно співпраці з цими людьми. А внутрішньоособистісній емоційний інтелект розглядається як властивість людини, що спрямована на себе: формування адекватної моделі власного «я» та використання її для ефективного функціонування у житті.

На думку російських вчених А. В. Карпова та А. С. Петровської феномен емоційного інтелекту варто розглядати в рамках більш загального напрямку метакогнітивізму. Вони вважають його метапроцесуальним феноменом. Вони розглядають його як, когнітивним (пізнання особистістю своїх почуттів та емоцій, а також інших людей), так і регулятивним (регуляція емоційних процесів своїх та оточуючих) [20,38].

Отже, у літературі описаний ряд теорій щодо феномену емоційного інтелекту, які пояснюють, чому одні люди вміють краще керувати емоціями, ніж інші. Теорії прийнято ділити на змішані моделі та моделі здібностей. Представники першого напрямку стверджують, що управління емоційним станом відбувається за рахунок певного комплексу когнітивних здібностей та особистісних рис. Представники другого напрямку відносять до емоційного інтелекту когнітивні можливості, пов'язані з переробкою емоційної інформації.

Емоційність являється однією з найважливіших характеристик і диспозиційного, і поведінкового аспектів функціонування людини як суб'єкту життєдіяльності.

В сучасному суспільстві питання компетентності у розумінні та вираженні власних емоцій достатньо актуальне. О.О. Яковлева відмічає, що до теперішнього часу істотним недоліком розгляду психічного розвитку є розрив між процесами розумового розвитку та розвитку особистості (у тому числі й емоційного) [60].

Розглянуті вище визначення феномену емоційного інтелекту та досліджені аспекти його виявлення продовжують досліджуватися та уточнюватися науковцями.

1.2. Особливості тривожності дорослих осіб

На сьогоднішній день феномену тривожності присвячена велика кількість робіт у галузі фізіології, психофізіології, психології, психіатрії, біохімії, філософії, соціології. Вивчення різноманітних проявів тривоги та тривожності постійно розширюється.

На даний момент, у науковій та практичній психології визначення «тривога» і «тривожність» чітко розділені, незважаючи на те, що ще кілька десятиліть тому чіткої межі між цими визначеннями не існувало.

З.Фрейд одним з перших спробував пояснити природу тривоги. Згідно з його вченням, певні переживання, що мали місце в житті людини: дії, імпульси, думки або спогади, - болісні або ті, що породжують сильну тривогу витісняються зі свідомості, а ті сили, які призвели до витіснення того, що сталося з пам'яті, мобілізуються, перешкоджаючи їх відновленню у свідомості. Слід визнати, що в даний час немає міцної емпіричної підтримки твердження Фрейда про те, що люди використовують витіснення для боротьби з загрозливими або неприємними переживаннями, а значить, перевірити зв'язок витіснення з тривогою, розкрити складну природу тривоги та її походження у межах психоаналітичного підходу не є можливим [50].

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення. Він вважав, що хворі на неврози – це люди, які обрали неправильний стиль життя в основному через те, що в ранньому дитинстві вони або переносили фізичні страждання, або їх надмірно опікали та балували, або не приймали. За таких умов діти стають підвищено тривожними, не відчувають у безпеці та починають розвивати стратегію психологічного захисту, щоб впоратись з почуттям неповноцінності. Життя хворого неврозом пов'язане з почуттям постійної загрози самооцінці, відчуттям невпевненості, підвищеної чутливості та тривожності [2].

К.Хорні, на відміну від Фрейда, вважала, що тривога не є необхідною складовою у психіці людини. В її соціокультурній теорії особистості етіологія тривоги полягає у відсутності почуття безпеки в міжособистісних відносинах. До базальної тривоги призводять ті процеси, які у взаємовідносинах з батьками руйнують відчуття безпеки дитини. Виходячи з цього, треба шукати зародження невротичної поведінки у стосунках між дитиною та батьками, які були порушені. Якщо дитина відчуває любов, прийняття себе, вона відчувається в безпеці, і, швидше за все, розвиватиметься нормально. Якщо дитина не відчуває себе в безпеці, то у неї може розвиватись вороже відношення до батьків, і цей ворожий стан, врешті решт, трансформуватиметься у базальну тривогу і буде спрямовуватися на кожного.

К.Хорні проводить порівняння між страхом та тривогою. Страх розглядається як реакція, пропорційна небезпеці, а тривога є несумірною реакцією на уявну небезпеку. Страх і тривога – адекватні реакції на уявну небезпеку, але у разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована, суб'єктивна. Інтенсивність тривоги пропорційна тому сенсу, що для даної людини має ця ситуація [52].

Визначають різні групи чинників, які сприяють виникненню тривожності. Ю. Александровський виділяє довготривалу стресову ситуацію, яка відноситься до зовнішніх чинників. О.Ранк та С. Гроф виділяли пренатальні чинники, а саме довготривалі негативні переживання матері, або загроза дитячому життю під час пологів. Дж. Грей, К. Броннер, В. Астапов, М. Левітов та В. Мерлін виділяли чинники психофізіологічного характеру, маються на увазі підвищена нестійкість нервової системи або порушення динамічного стереотипу.

Виділяють різні групи чинників виникнення тривожності. Ю.Александровський вважає чинником виникнення цього феномену тривалі стресові ситуації - зовнішні чинники. О.Ранк та С.Гроф виділяють негативні переживання матері під час вагітності протягом тривалого часу –

перинатальні чинники. М. Левітов, В. Мерлін, Дж. Грей, К. Броннер, В. Астапов вважають чинником підвищену лабільність нервової системи та порушення динамічного стереотипу – психофізіологічні чинники. К. Хорні та Г.С. Салліван вважають порушення міжособистісних стосунків чинниками підвищеної тривожності - психологічні чинники. К. Роджерс і Д. МакКлеланд виділяють внутрішній конфлікт чинником тривожності, К. Сидоров та Л. Бороздіна вважають, що розбіжність самооцінки та рівня домагань чинниками виникнення тривожності, а П. Фресс та Ж. Піаже вбачають його недостатності адаптивних можливостей для пристосування й надмірній мотивації [3; 42; 52].

У сучасному світі є багато тлумачень поняття «тривожність». Дослідженню цього феномену присвятили праці багато вчених.

У «Психологічному тлумачному словнику» за редакцією В. Шапаря тривожність розглядається як «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруженості в ситуації можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх». Це «схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей». На думку вченого, тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Тривога визначається як емоційний стан, який виникає в ситуаціях небезпеки невизначеного характеру і проявляється під час очікування неблагополучного розвитку подій [55].

Ч. Спілбергер, А. Прихожан, Л. Божович вважають, що тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, вона проявляється в тенденції індивіда відчувати інтенсивне переживання тривоги досить часто, це визначається низьким порогом виникнення реакції тривоги [6; 41; 46]. Ю.Приходько та В.Юрченко вважають, що тривожність визначається схильністю особи до інтенсивних і частих переживань станів тривоги, а також низьким порогом її виникнення. Феномен тривожності може бути пов'язаним з конкретними обставинами (так звана ситуативна тривожність),

або вона може бути як особистісне утворення, властивість темпераменту (її називають особистісна тривожність) [40].

Тривожна людина постійно очікує несприятливого розвитку якихось подій, що стосуються безпосередньо неї. Як зазначають О. Шатковська та Ю. Кушнір, навіть у досягненні успіху високо тривожна особистість очікує на негативні наслідки – вислоювання, оціночні судження, переживання, дії з боку оточення [57].

Тривожність у психологічній літературі визначають і як емоційний стан, і як стійку властивість особистості. Вона може наступити у будь-якій ситуації, яка є стресовою для людини чи групи людей.

Згідно загальноприйнятим визначенням, тривожність - це емоційний стан людини, який супроводжується відчуттям невизначеної небезпеки. Розвитку тривожності може сприяти нестабільність життя, порушення звичного плину подій. Реакцією на появу тривожності може стати посилення активності в однієї людини або загальмованість у іншої, при цьому майже завжди вона буває неадекватна.

За Л.Анн, тривожність являється схильністю особи до переживання тривоги, це переживання є емоційним станом. З погляду фізіології цей стан характеризується активацією вегетативної нервової системи, з точки зору емоційних переживань йому притаманне суб'єктивне відчуття неспокою, напруги, неприємних передчуттів. Цей стан може бути різним за динамікою в часі та інтенсивністю і виникає у вигляді емоційної реакції на стресову ситуацію [1].

Прояв тривожності на фізіологічному рівні характеризується посиленням серцебиття, підвищенням артеріального тиску, збільшенням об'єму циркуляції крові, збільшенням частоти дихання, підвищення загальної збудливості, а також тим, що стимули, які раніше були нейтральними становляться з негативним емоційним забарвленням.

На психологічному рівні тривожність проявляється у вигляді напруги, неспокою, заклопотаності, відчуття невизначеності та самотності, безсилля,

нервозності, відчуття незахищеності, неможливості ухвалювати рішення.

За ступенем вираженості тривожності, фахівці відрізняють норму від хвороби, патології. У патологічному стані, тривожність може супроводжувати постійним очікування бід, в будь-який момент. Реакція і прояв тривожності різноманітні: у когось вона проявляється у вигляді окремих фобій, наприклад, соціальних, агорафобій чи клаустрофобій, а хтось починає боятися жити, ніде і ніколи не відчуває себе в безпеці [10].

Коли тривога досягає клінічного рівня, вона заважає здатності жити повноцінно. Тривожні розлади охоплюють багато областей: генералізований тривожний розлад, панічні розлади, ПТСР, соціальний тривожний розлад, obsesивно-компульсивний розлад. Тривожні розлади є серйозною і поширеною проблемою для дітей та дорослих у всьому світі. Загалом, вони є одними з найпоширеніших психіатричних розладів серед населення та психічним розладом номер один серед жінок [77].

Досі немає єдиної думки щодо причин тривожності у людей. Переважає думка, про одночасно вроджену і набуту природу тривожності. Особа з часом набуває її внаслідок деструктивних дій батьків, педагогів, або через внутрішні конфлікти та різних причин, обумовлених соціумом, при цьому маючи генетичну схильність до цього [58].

Наприклад, неофрейдисти основною причиною тривоги вважають неблагополучний ранній досвід відносин, через який розвивається базальна тривога. Вона в значній мірі впливає на стосунки індивіда з іншими та супроводжує все життя.

Представники біхевіористичного напрямку вважають, що тривожність - це результат навчання. Вони характеризують цей феномен як завчену реакцію на небезпечні ситуації, яка з часом переноситься і на інші сфери, які з ними асоціюються.

1.3 Взаємовплив рівня емоційного інтелекту та тривожності дорослих осіб

Узагальнюючи огляд аналізу поняття емоційного інтелекту та аспектів його виявлення, важливо зупинитись на тому, що саме можна прогнозувати за допомогою емоційного інтелекту. У зв'язку з тим, що цей феномен як об'єкт досліджень має досить коротку історію вивчення, поки що немає достатньо надійних даних, що стосуються наслідків, до яких може призвести його вищий чи нижчий рівень.

В ході теоретичного аналізу наукової літератури було виявлено дефіцит інформації щодо взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та тривожності дорослих осіб. Проте, існують дослідження, які опосередковано стосуються тривожності як чинника емоційного інтелекту.

Якщо проаналізувати останні кілька десятиріч важко не звернути увагу на те, що у суспільстві проходять складні процеси соціально-економічних змін. Значна кількість людей відчувають душевний дискомфорт через невизначеність та несформованість планів на майбутнє й ціннісних орієнтацій, відчувають самотність. Стан непередбачуваності й невизначеності формує у багатьох осіб емоційну напруженість.

Дослідження в галузі ефективності соціальної взаємодії показують, що люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають тенденцію бути соціально відповідальнішими, мати кращу якість відносин, також вони більш сприйнятливі до реакцій свого оточення, ніж ті, рівень розвитку емоційного інтелекту яких нижче.

І. І. Стрілецька займалася дослідженням взаємозв'язку тривожності і емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей. В ході роботи вона виявила, що тривожність має взаємозв'язок з емоційним інтелектом і залежно від індивідуальних та соціальних особливостей індивідів. Її вплив може бути як деструктивним, так і конструктивним [47].

Емпіричне дослідження дало змогу показати, що надмірний рівень тривожності, заважає нормальному розвитку та продуктивності особи. Його

надмірний рівень може проявлятися у вигляді дезорганізації діяльності та поведінки. Варто зауважити, що при впливі на рівень тривожності з метою її зниження на всіх рівнях активності, можна досягнути стабілізації її. А це забезпечить продуктивне функціонування емоційного інтелекту [47].

Значне підвищення кількості тривожних людей спостерігається саме у періоди економічно-політичної нестабільної ситуації у суспільних відносинах. За зовнішніми проявами примітивізації свідомості, зростання агресивності, цинізму та жорстокості, приховані глибинні внутрішні переживання, такі як тривога, страх та побоювання.

Дослідження вчених доводять, взаємозв'язок підвищеної тривожності і невпевненості в особистих комунікативних можливостях. Варто відмітити, що фактором ризику у індивіда є високий рівень соціальної тривожності. Внутрішні конфлікти індивіда лежать в основі соціальної тривожності. Характерною ознакою стану тривожності є психоемоційна напруга й пролонгованість.

Як стверджують психологи, у світі в цілому спостерігається зараз вибух негативних емоцій людей, в умовах якого живе сучасне покоління людей. У повсякденному спілкуванні вже не викликає здивування з боку оточуючих, коли у людей емоції виходять з-під контролю. Д.Гоулман відмічає, що в останнє десятиліття, з'являється велика кількість повідомлень, які засвідчують найвищий рівень емоційної нестриманості за всю історію людства, а також зневажання норм щодо виявлення почуттів на всіх рівнях комунікації людей у різних соціальних групах: в родині, в робочому колективі тощо [14].

Деякі дослідження встановлюють кореляцію емоційного інтелекту з рівнем самооцінки, агресивності та тривожності. Все більше з'являється досліджень про взаємозв'язок емоційного інтелекту з когнітивними здібностями. Тенденція останнього часу – вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту із особистісними характеристиками.

У статті В. В. Потапової та М. В. Федоренко «Порівняльний аналіз

показників агресивності та тривожності у студентів» представлені результати порівняльного аналізу відмінностей у показниках емоційного інтелекту, агресивності, ворожості, ситуативної та особистісної тривожності у юнаків та дівчат. Аналіз значних взаємозв'язків виявив, що чим більше ситуацій буде пов'язано з нервозністю, занепокоєнням, стурбованістю та демонстрацією різних проявів реактивної та особистісної тривожності, тим ймовірніший прояв ворожості та агресії.

У половини респондентів було виявлено високий рівень емоційного інтелекту – вони вміють розуміти власні почуття та почуття інших людей, які вміють керувати своєю емоційною сферою, вони легко адаптуються у суспільстві. У таких студентів виявлено низькі показники особистісної тривожності. У студентів із середніми або низькими показниками емоційного інтелекту виражено переважання високих показників особистісної тривожності [75].

Низький емоційний інтелект характеризується нестабільністю, наявністю страхів, фрустрацій, провини і тривоги. Будь – яка ситуація для людини, особливо негативна, виражається у вигляді тривожності, переживання агресії, гніву та ненависті, тривалому обдумуванні ситуації. Людина може зациклюватись на емоціях, які впливають на її загальний емоційний стан, самопочуття, працездатність та мислення – всі ці стани є ознаками низького рівня емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект розглядають як ресурс для боротьби з тривожними станами та для подолання стресових ситуацій. Потенційно він може сприяти підтримці психологічної адаптації, а також бути стабілізуючим фактором в умовах наявності стресогенних факторів.

Емоційний інтелект сприяє таким процесам, завдяки яким відбувається адекватна ідентифікація та експресія внутрішніх станів людини (емоційних і психічних), встановлення зв'язків із конкретними ситуаціями і спрямування подальшої поведінки особи на проживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів (зокрема тривожних).

Відомо, що при забороні на емоції відбувається їх витіснення зі свідомості; у свою чергу, якщо відсутня можливість психологічної переробки емоцій, це може сприяти збільшенню їхнього фізіологічного компонента. У сучасному цивілізованому суспільстві постійно зростає кількість людей, які страждають на тривожність та неврози. З особливою силою та виразністю емоційні проблеми виявляються у людей зі зниженим рівнем самоконтролю. Емоції можуть перешкоджати здійсненню намірів, порушувати міжособистісні стосунки, ускладнювати відпочинок та порушувати здоров'я, у разі їх виходу з-під контролю свідомості [5].

Висновки до Розділу 1

В рамках даного розділу було розглянуто феномен емоційного інтелекту та виявлено, що емоційний інтелект відіграє значну роль у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації людини, він навіть є однією з головних складових у вирішенні цих задач.

У проаналізованій літературі описаний ряд теорій щодо феномену емоційного інтелекту, які пояснюють, чому одні люди вміють краще керувати емоціями, ніж інші. Теорії прийнято ділити на змішані моделі та моделі здібностей. Представники першого напрямку стверджують, що управління емоційним станом відбувається за рахунок певного комплексу когнітивних здібностей та особистісних рис. Представники другого напрямку відносять до емоційного інтелекту когнітивні можливості, пов'язані з переробкою емоційної інформації.

З'ясовано, що емоційний інтелект - це сукупність емоційних та когнітивних здібностей, які дають можливість людині розуміти свої емоції та емоційні стани інших людей, визначати причини їх виникнення, призначення та прогноз розвитку, а також здатність контролювати емоційну сферу.

При теоретичному дослідженні феномену тривожності виявлено, що він є індивідуальною властивістю особистості, що проявляється у схильності до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цього індивіда, небезпекою, невдачами, неприємностями та фрустрацією. Цими ситуаціями можуть стати конфлікти, порівняння себе з іншими, хто на думку особи має певну перевагу, змагання з ними. Важливо відмітити, що мова йде про загрозу психологічну, тобто загрозу суб'єктивного характеру, вона не проявляється як небезпека фізична.

Люди з підвищеним рівнем тривожності відрізняються напруженістю, зайвим занепокоєнням, емоційною нестійкістю, наявністю різних страхів. Розвиненість емоційного інтелекту сприяє тому, що людина може розібратися у своїх негативних емоцій, адекватно оцінити ситуацію і взяти її

під контроль.

Щодо дослідження взаємозв'язку цих феноменів було виявлено дефіцит інформації. Проте, існують дослідження, які опосередковано стосуються тривожності як чинника емоційного інтелекту, їх було висвітлено в ході теоретичного аналізу даної проблеми.

На підставі розглянутих існуючих досліджень можна припустити, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі здатністю людини регулювати свій стан, настрій і контролювати стрес. Існує велика вірогідність зв'язку емоційного інтелекту зі сферою соціалізації особи (її розширення) та якістю її міжособистісних відносин, які характеризують психічне здоров'я. Дані окремих емпіричних досліджень підтверджують існування цих зв'язків.

Наявність розвинених компонентів емоційного інтелекту сприяє захисту людини від депресії і тривоги.

Цілеспрямована робота з розвитку емоційної обізнаності могла б сприяти вирішенню проблеми емоційних та психосоматичних розладів. Добре розвинений емоційний інтелект може стати важливою умовою для формування адаптивної поведінки та зменшення рівня тривожності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

2.1. Підходи до дослідження емоційного інтелекту та тривожності дорослих осіб

Емоційний інтелект як предмет психологічного дослідження порівняно недавно почав досліджуватись завдяки працям таких зарубіжних науковців, як Д.Карузо, Г.Гарднер, Д.Гоулман, П.Саловей, Дж.Майєр [63; 14; 71]. Як зазначалось у першому розділі, в працях американських психологів Дж.Майєра і П.Саловея вперше був вжитий термін «емоційний інтелект», після цього розпочалась дослідницька діяльність щодо його вивчення. Дослідники вважали, що емоційний інтелект є основою професійного та особистого успіху особистості.

На сьогодні розроблено цілий ряд моделей емоційного інтелекту Дж.Мейєром, П. Селовейем, Д. Карузо, 1993; Р. Бар-Оном, 2000; Д.Гоулманом, 2008; Д.В.Люсіним, 2000 та іншими. Відомі дослідження впливу емоційного інтелекту на успішність в окремих видах діяльності І.О.Єгоровим, 2006; А.С.Петровською, 2007; С.П.Деревянко, 2008 та іншими. Детально розглядаються структура та методи вивчення емоційного інтелекту Д.В.Люсіним, 2000; Е.Л.Носенко, Н.В.Ковригою, 2003; М.О.Манойловою, 2004; О.І.Власовою, 2005; Т.П.Березовською, 2006; І.Н.Андреєвою, 2004; В.Н.Шадріковим, 2010 та іншими [68; 69; 48; 61; 14; 25; 38; 26; 29; 32; 33].

Наукові публікації емпіричної спрямованості охоплюють безліч аспектів вивчення емоційного інтелекту, наприклад гендерні відмінності в емоційному інтелекті, зв'язки емоційного інтелекту з іншими феноменами (емоційною стійкістю, настроєм, професійним вигорянням, задоволеністю шлюбом).

За даними дослідження Литвиненко В.А. та Обухової Ю.В. найчастіше увага дослідників фокусується на вивченні зв'язку та взаємозв'язку емоційного інтелекту з іншими феноменами: з динамічними

характеристиками настрою і настроєм у цілому, із синдромом професійного вигорання, зі швидкістю переробки емоційно забарвленої інформації, зі здатністю сприймати агресію, з темпераментними властивостями, з особистісними особливостями, зі ступенем задоволеності шлюбом, з типом дитячо-батьківських відносин [24].

Також проводяться дослідження інформаційно-аналітичної спрямованості. Наприклад, Ю. А. Кочетова та М. В. Клімакова у своїй статті провели огляд методик діагностики емоційного інтелекту. Ще одна стаття даних авторів була присвячена огляду зарубіжних досліджень агресії, а також її зв'язку з емоційним інтелектом та його компонентами. Ю.А.Кочетовою та М. В. Клімаковою були розглянуті дослідження, результати яких підтверджували роль емоційного інтелекту у зниженні рівня агресивної поведінки. Емоційний інтелект також розглядався як предиктор агресивної поведінки. О. О. Сергієнко, О. А. Хлівна та Т. С. Кисельова у своїй статті провели аналіз досліджень, присвячених обговоренню ролі емоційного інтелекту в ефективності діяльності та психологічному добробуті людини [22; 23; 45].

Для оцінки емоційного інтелекту існує методика MSCEIT, яка створена Д. Майером, П.Саловеєм та Д.Карузо. Початковий варіант цієї концепції було запропоновано у 1990 році. Методика має вигляд об'єктивного тесту інтелекту і складається з двох субтестів для кожної «гілки» емоційного інтелекту [71].

Д. Гоулманом та його колегами для оцінки емоційного інтелекту був розроблений опитувальник емоційної компетентності (Emotional Competence Inventory) [14].

Р. Бар-Он пропонує засіб вимірювання коефіцієнта емоційного розвитку (Emotional Quotient). Спочатку він розробив цей опитувальник для емпіричної перевірки авторської концепції детермінант позитивного психологічного благополуччя (емоційного здоров'я). З часом Р.Бар-Он, з метою операціоналізації та кількісної оцінки складно взаємопов'язаних

концепції емоційного інтелекту і психологічного благополуччя, розвинув теоретично еклектичний і багатofакторний підхід до емоційного інтелекту. Завдяки методиці можна виміряти п'ять основних компонентів, які є складовими моделі Р. Бар-Она [62].

Д.В.Люсін запропонував свою методику, що надає змогу діагностувати емоційний інтелект. Вона має назву «ЕМІн». Методика складається з 46 запитань, які треба оцінити за чотирибальною шкалою. Це психодіагностична методика, заснована на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту відповідно до теоретичних уявлень автора. Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій, а також управління ними лежать в основі опитувальника [26].

З'являються дослідження з проблеми концептуалізації феномена емоційного інтелекту та його функцій, вивчення емоційного інтелекту як детермінанти внутрішньої свободи особистості та показника цілісного її розвитку, дослідження адаптивних функцій та адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту, виявлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту та управлінськими якостями, розвитку емоційного інтелекту та його складових [29; 48; 38].

Треба зазначити, що в дослідженнях зарубіжних авторів було встановлено можливість вимірювання емоційного інтелекту досить об'єктивно не тільки за допомогою тестів самооцінювання, а також за допомогою таких прийомів як, наприклад, розпізнавання емоційного стану інших по фотографіях облич цих людей, або виявлення емоційного забарвлення абстрактних дизайнів або творів мистецтва. Експериментально було доведено, що здатність адекватно розпізнавати емоційний тон дизайну або кольорових малюнків, настроїв людей по фото облич і подібне корелює зі спроможністю людини виявляти емпатію по відношенню до інших [65]. Отже, деякі аспекти розпізнавання емоцій ми можемо оцінити навіть за допомогою нескладних та достатньо надійних психометричних засобів. Такі

результати підтверджують існування емоційного інтелекту у різних аспектах його виявлення.

Останні десятиліття принесли великі досягнення в області інструментального вивчення емоцій, а саме завдяки методам резонансної томографії мозку [49]. Науковці змогли візуально спостерігати, як відбувається функціонування нервових клітин людини під час мислення, переживання певних почуттів, при уявленні чогось, а також мріях. Дослідники емоційного інтелекту підкреслюють, що ці нейробіологічні дані дають змогу більш чітко ніж будь-коли раніше розуміти, яким чином центри мозку, що відповідають на емоційне реагування, зумовлюють появу сліз, вибухів гніву, стану тривожності, а також, як більш “старі” відділи мозку можуть спонукати до вияву любові чи до бійки, налаштовувати на поведінку адекватну ситуації [65].

Діагностику тривожності можна здійснювати такими способами: тестами, що оцінюють психологічний стан людини, опитувальниками, що оцінюють фізіологічні та поведінкові реакції, а також за допомогою прямого виміру фізіологічних реакцій людини за допомогою спеціальної апаратури.

Одним з перших опитувальників для оцінки індивідуальних відмінностей у тривожності людини був тест з оцінки тривожності Дж.Тейлор (MAS), розроблений їй у 1953 на основі Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника ММРІ. Оригінальний тест MAS складається з 50 тверджень, на які випробуваний повинен відповісти «так» чи «ні». Тест призначений для дорослих, але в 1956 році була розроблена дитяча форма. Він існує в декількох адаптаціях, серед яких найбільш відомі варіанти Т. А. Немчина і В. Г. Норакидзе.

Оскільки поняття «тривожність» може позначати як властивість особистості, так і реакцію людини на загрозову ситуацію, то виділяють «особистісну тривожність» і «реактивну тривожність». Найвідомішим тестом оцінки тривожності є опитувальник Ч.Спілбергера, який використовується у даному дослідженні [46].

Серед клінічних методик на виявлення тривожності виділяється шкала Гамільтона (HARS). Дана методика не призначена для самообстеження, адекватно її використовувати може лише кваліфікований психіатр або клінічний психолог, який проводить опитування пацієнта за певним алгоритмом, що визначається шкалою HARS [64].

Другою за поширеністю клінічною методикою оцінки тривожності є шкала оцінки тривоги, розроблена Цунгом у 1971 році (ZARS). На відміну від шкали Гамільтона, цим інструментом може користуватися сам пацієнт, оскільки він є інструментом для вимірювання тривоги методом самооцінки [72].

Також використовують шкалу тривоги Бека (BAI), що призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності [62].

Створена у 1983 році шкала тривоги Шихана (ShARS) – скринінговий тестовий інструмент для діагностики та самодіагностики розладів тривожного спектру. Використовується для оцінки виразності тривоги, фобії, депресії та панічних атак. Вона більшою мірою призначена для визначення тяжкості вже виявленої тривоги, ніж для її первинної діагностики.

Також відома шкала тривоги Кові (CAS) – основа для структурованого інтерв'ю, яке проводить лікар або клінічний психолог для попередньої оцінки тривожних розладів. Тобто це не тест у класичному розумінні, а скоріше короткий алгоритм діагностичної бесіди.

Виділяються такі спеціальні тести на тривожність: шкала рівня шкільної тривожності Б.М. Філіпса (School Anxiety Scale, SAS), шкала тривожності при соціальній взаємодії (SIAS), шкала соціальної тривожності Лібовиця (LSAS), Лікарняна шкала тривожності та депресії (HADS).

Актуальні психічні стани можна оцінити, окрім розглянутих методик, за допомогою деяких багатофакторних особистісних опитувальників та проєктивних методик. Наприклад, методика ММРІ дозволяє виявляти стани, що характеризуються фрустраційною напруженістю, високим рівнем тривоги, а багатофакторні особистісні опитувальники Р. Кеттелла дають

інформацію про тривожність та емоційну збудливість. Також є спроби оцінки психічних станів за методикою М. Люшера.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

В дослідженні були використані дві методики: шкала тривоги Спілбергера та тест емоційного інтелекту Холла.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) (1966-1973 pp.) слугує інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (ситуативна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблений Ч.Д.Спілбергером та адаптований Ю.Л.Ханіним.

Методика складається з двох частин. Одна частина оцінює «Т-властивість» людини (особистісну тривожність), а другий - «Т-стан» (ситуативну або реактивну тривожність).

Бланк шкал методики складається з інструкції та 40 питань суджень, 20 з них слугують для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) (див. Додаток А) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ) (див. Додаток Б). Ю.Л. Ханін модифікував, адаптував і стандартизував методику, а також зазначив орієнтовні нормативи вираженості тривожності: від 20 до 34 балів відповідають низькому рівню тривожності; від 35 до 44 балів відповідають середньому рівню тривожності; вище 46 балів визначають високий рівень тривожності.

Опитувальник можна використовувати як індивідуально, так і в групі.

Інструкція до першої групи суджень:

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

Інструкція до другої групи суджень:

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

Принцип роботи обох частин опитувальника полягає у наданні респонденту як «прямих» («Я стривожений»), так і «зворотних» («Я задоволений») тверджень, тому при підрахунку результатів із суми балів першої частини тесту віднімається сума балів за другу частину, після чого до результату додається певна кількість, щоб результат залишався в рамках позитивних значень.

Співставлення результатів з обох частин опитувальника дає можливість оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для респондента. Шкала Спілбергера широко застосовується з різними цілями: визначення виразності тривожних переживань, оцінка стану у динаміці та ін.

Тест емоційного інтелекту Холла – це методика, яка побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісні характеристики, що дають змогу розпізнавати емоції, управляти ними, розпізнавати почуття в різних ситуаціях. Вона призначена для розпізнавання способності розуміти відносини особистості, що представляються в емоціях, та управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісні характеристики, що дозволяють розпізнавати свої емоції, управляти ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації і т.д. Тест спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту.

Опитувальник складається з 30 пунктів, відповіді на які формуються за 6-бальною шкалою Ліккерта (див. Додаток В). Пункти формують 5 шкал, кожна з яких містить 6 пунктів, пункти шкал не перетинаються:

- емоційна обізнаність;
- управління своїми емоціями (зокрема емоційна неригідність);
- самомотивація (зокрема довільне управління своїми емоціями);
- емпатія;

- розпізнавання емоцій інших людей (зокрема вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів).

Дослідження проводилось он-лайн, шляхом заповнення гугл-форми, в якій містилися: анкета та бланки вищезазначених методик. Анкета містила питання про стать, вік, трудову діяльність та сферу діяльності. У дослідженні прийняло участь 116 респондентів. З них 76 жінок, 40 чоловіків. Середнє значення віку респондентів – 35 років. Основною задачею емпіричного дослідження було вивчення рівня емоційного інтелекту респондентів, рівня їх тривожності та аналіз кореляцій, які можуть бути між ними.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Перш за все було проведено аналіз надійності використаних методик за допомогою ω -Макдональда для того, щоб оцінити якість отриманих результатів.

Отримані дані за шкалою Тест емоційного інтелекту Холла наступні: ω -Макдональда = 0.865, що свідчить про високий рівень надійності.

Отримані дані за шкалою тривоги Спілбергера наступні: ω -Макдональда = 0.944, що також свідчить про високий рівень надійності.

Отже, шкали мають гарну надійність і дані зібрані коректно.

Табл. 2.1

Описові статистики

	Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє значення	40.2	42.3	44.5
Медіана	37.0	42.0	44.0
Стандартне відхилення	18.8	8.76	9.31
Мінімальне значення	-11	20	21
Максимальне значення	78	65	68
Шاپіро-Вілка W	0.982	0.995	0.992
Шапіро-Вілка p	0.115	0.953	0.763

Згідно з даними описових статистик (Табл. 2.1) середнє значення рівня емоційного інтелекту респондентів становить 40.2. Це значення співпадає з нижньою границею інтервалу норми для інтегральної шкали емоційного інтелекту (40-69).

За методикою визначення рівня тривожності було визначено показники за двома шкалами і отримані такі дані:

- середнє значення ситуативної тривожності – 42.3, що відповідає помірному рівню;

- середнє значення особистісної тривожності – 44.5, що належить до інтервалу норми, але показник знаходиться близько до високого рівня. Високий рівень починається з 45 балів.

За допомогою дослідження описових статистик була проведена перевірка розподілу по визначених шкалах. При перевірці розподілів на нормальність було встановлено нормальні розподіли за шкалами тривожності та інтегральною шкалою емоційного інтелекту ($p > 0.05$).

На Рис. 2.1 ми бачимо куполоподібні діаграми, що підтверджує нормальність розподілів.

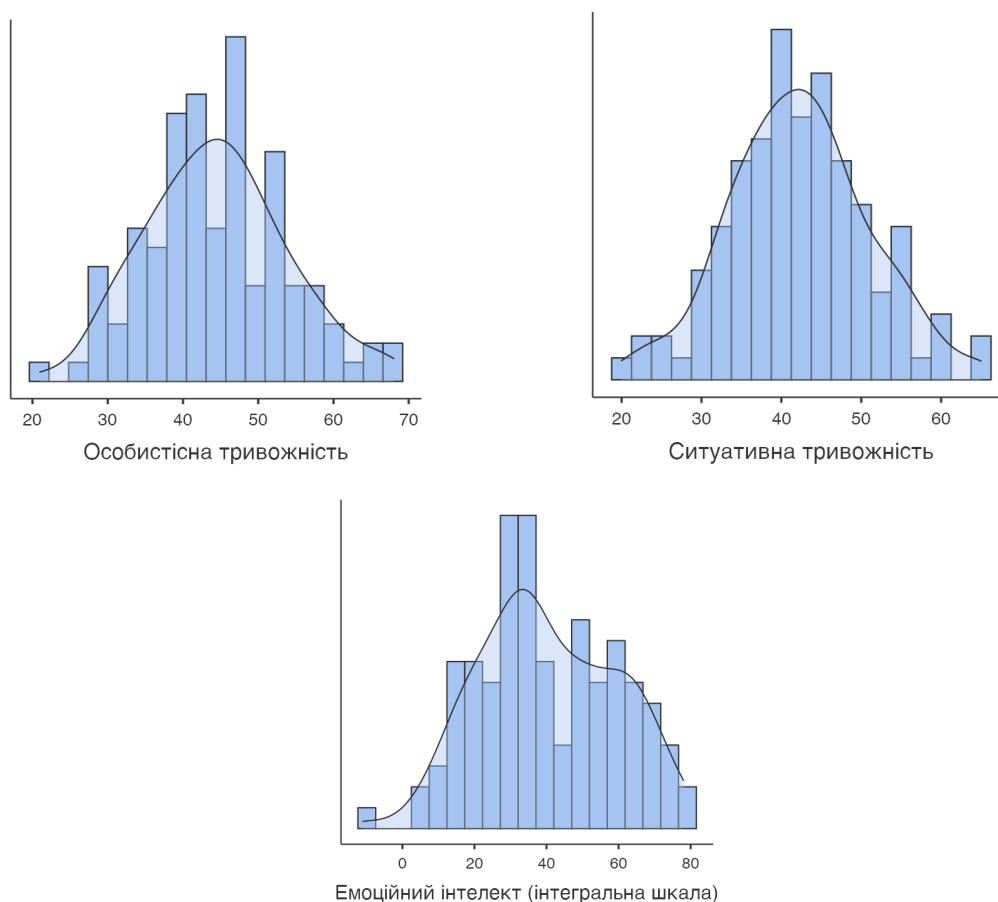


Рис.2.1. Розподіл по шкалам

Наступним етапом ми використали перевірку гіпотез про середні задля порівняння даних вибірки з нормативним значенням рівня емоційного інтелекту та тривожності.

При перевірці на нормальність розподілу для інтегральної шкали емоційного інтелекту було виявлено нормальний розподіл (Табл. 2.2), та рівні дисперсії в групах, тому ми використовували t-критерій Стьюдента.

Табл. 2.2

Тест на нормальність (Shapiro-Wilk)		
	W	p
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	0.982	0.115

При порівнянні середнього за вибіркою з нормативним значенням в 54,5 балів було встановлено статистично-достовірну відмінність (t – кр. Стьюдента = -8.16, $p < .001$). Отже досліджувані мають нижчий рівень емоційного інтелекту, ніж в нормі (Табл. 2.3).

Табл. 2.3.

Перевірка гіпотез про середні (One Sample T-Test) для шкали емоційного інтелекту				
		Статистика	Ступені свободи	p
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	t – кр. Стьюдента	-8.16	115	<.001

Описові статистики за шкалою емоційного інтелекту вказано в таблиці 2.4.

Табл. 2.4.

Описові статистики					
	K-ть	Середнє	Медіана	Середнє квадратичне відхилення	Стандартна помилка
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	116	40.2	37.0	18.8	1.75

При перевірці гіпотез про середні для співставлення даних вибірки з нормативним значенням ситуативної та особистісної тривожності, виявлено нормальні розподіли, тому також використовуємо критерій Стьюдента (Табл.2.5).

Табл. 2.5.

Тест на нормальність (Shapiro-Wilk)		
	W	p
Ситуативна тривожність	0.995	0.953
Особистісна тривожність	0.992	0.763

По шкалам ситуативної та особистісної тривожності також можемо зазначити статистично достовірну відмінність результатів вибірки від нормативних значень, а саме виявилось, що досліджувані мають вищий рівень ситуативної тривожності ніж в нормі. (Таблиця 2.6).

Табл. 2.6

Перевірка гіпотез про середні (One Sample T-Test) для ситуативної та особистісної тривожності

		Statistic	df	p
Ситуативна тривожність	Student's t	5.84	115	< .001
Особистісна тривожність	Student's t	8.08	115	< .001

Описова статистика показує середнє значення вибірки по шкалі ситуативної тривожності 42.3 (при нормативному 37,5) , а особистісної тривожності 44.5. (при нормативному 37,5) (Табл. 2.7).

Табл. 2.7.

Описові статистики

	N	Mean	Median	SD	SE
Ситуативна тривожність	116	42.3	42.0	8.76	0.813

Табл. 2.7.

Описові статистики

	N	Mean	Median	SD	SE
Особистісна тривожність	116	44.5	44.0	9.31	0.864

Наступним етапом аналізу було проведення кореляційного аналізу по всім шкалам (Табл. 2.8).

При вивченні кореляцій можна встановити, чи існує якийсь зв'язок між двома показниками в одній вибірці і якщо цей зв'язок існує, то збільшення одного показника супроводжується збільшенням чи зменшенням іншого.

Табл. 2.8.

Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик

		Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Емоційна усвідомленість	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Управління емоціями інших
Особистісна тривожність	Коеф. Спірмена	0.784***	—					
	p	<.001	—					
Емоційна усвідомленість	Коеф. Спірмена	-0.085	-0.090	—				
	p	0.366	0.339	—				
Управління своїми емоціями	Коеф. Спірмена	-0.553***	-0.563***	0.262**	—			
	p	<.001	<.001	0.004	—			
Самотивація	Коеф. Спірмена	-0.396***	-0.404***	0.286**	0.733***	—		
	p	<.001	<.001	0.002	<.001	—		
Емпатія	Коеф. Спірмена	-0.002	-0.054	0.420***	0.151	0.307***	—	
	p	0.987	0.563	<.001	0.105	<.001	—	
Управління емоціями інших	Коеф. Спірмена	-0.119	-0.253**	0.290**	0.247**	0.326***	0.738***	—
	p	0.203	0.006	0.002	0.008	<.001	<.001	—
Емоційний інтелект	Коеф. Спірмена	-0.361***	-0.428***	0.568***	0.743***	0.786***	0.641***	0.661***
	p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Було обрано кореляційний коефіцієнт Спірмена, оскільки нормальний розподіл виявлено тільки за трьома шкалами (емоційний інтелект, особистісна тривожність, ситуативна тривожність).

Згідно до отриманих результатів, ми бачимо сильну позитивну кореляцію між такими шкалами як особистісна тривожність і ситуативна тривожність (коефіцієнт Спірмена=0.784). Тобто можемо зазначити, що чим вища особистісна тривожність тим вища ситуативна тривожність і навпаки (Рис.2.2). Цей факт підтверджує думку науковців про те, що ситуативна тривожність при несприятливих умовах може перерости в особистісну.

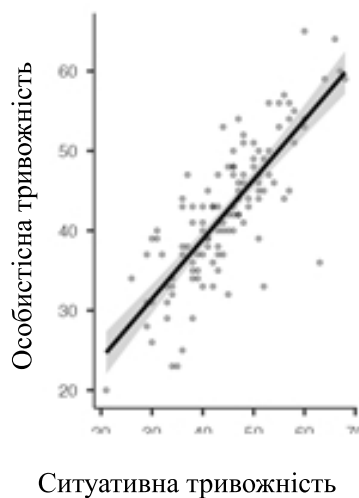


Рис.2.2. Кореляція між особистісною та ситуативною тривожністю

Щодо кореляції інтегральної шкали емоційного інтелекту і тривожності спостерігається також сильна кореляція, але негативна (Рис.2.3). Це свідчить про те, що чим вище емоційний інтелект, тим нижче рівень тривожності. При чому сильніша кореляція виявлена у взаємозв'язку емоційного інтелекту з особистісною тривожністю (коефіцієнт Спірмена = -0.428) . У взаємозв'язку емоційного інтелекту з ситуативною тривожністю середня кореляція середня за силою (коефіцієнт Спірмена = -0.361).

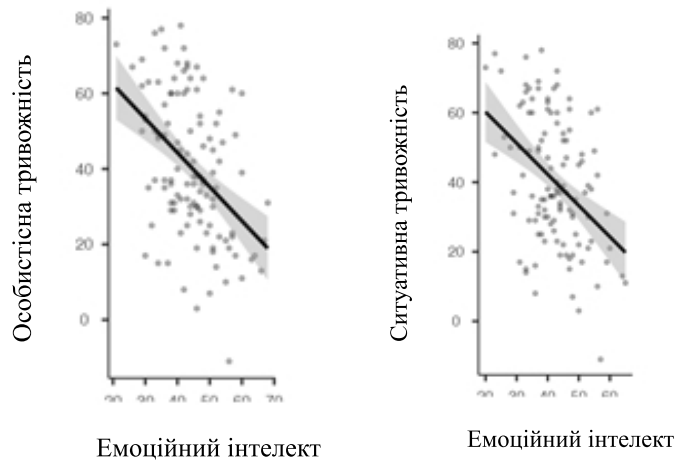


Рис.2.3. Кореляція емоційного інтелекту та тривожності

Таким чином, можна запропонувати в якості одного зі способів подолання високого рівня тривожності посилення розвитку емоційного інтелекту.

Важливо відмітити сильну негативну кореляцію між шкалою управління своїми емоціями і особистісною тривожністю (коефіцієнт Спірмена = -0.563), а також між шкалою управління своїми емоціями і ситуативною тривожністю (коефіцієнт Спірмена = -0.553).

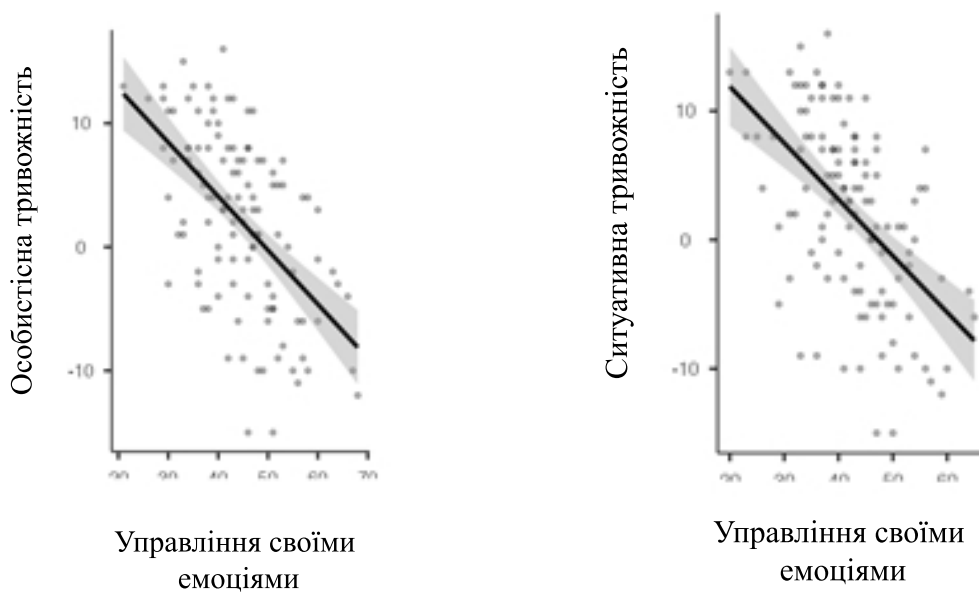


Рис.2.4. Кореляція між управлінням своїми емоціями та тривожністю

Це свідчить про те, що чим вищий рівень управління своїми емоціями тим нижчий рівень тривожності, як особистісної, так і ситуативної (Рис.2.4). Можна припустити, що чим краще у людини розвинута здатність управляти своїми емоціями, тим нижче буде рівень тривожності, оскільки уміння приборкати власні емоції і направити їх у потрібному напрямку може принести користь у різних життєвих ситуаціях.

Самомотивація також має негативні кореляції як з Ситуативною тривожністю (коэф. Спірмена = -0.396^{***} , $p < .001$), так і з Особистісною (коэф. Спірмена = -0.404^{***} , $p < .001$). Обидві кореляції середні за силою.

А шкала управління емоціями інших, на відміну від попередніх шкал, не корелює з ситуативною тривожністю, а корелює лише з особистісною (коефіцієнт Спірмена = -0.253). Останнє свідчить про те, що чим вищий рівень управління емоціями інших, тим нижчий рівень особистісної тривожності (Рис.2.5).

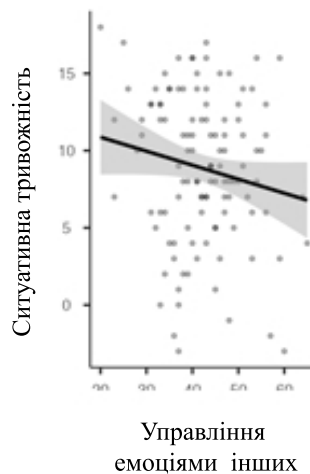


Рис. 2.5. Діаграма розсіювання між шкалами управлінням емоціями інших та ситуативною тривожністю

Сильна позитивна кореляція спостерігається між інтегральною шкалою емоційний інтелект та емоційною усвідомленістю, управлінням своїми емоціями, самомотивацією, емпатією та управлінням емоціями інших, тому що останні являються частиною інтегральної шкали емоційного інтелекту.

Це засвідчує про те, що чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим краще у людини розвинені емпатія, здатність управляти своїми емоціями, розпізнавати емоції інших, здатність до самомотивації, вміння проявляти гнучкість у різних ситуаціях.

Наступним етапом аналізу було співставлення рівня емоційного інтелекту, ситуативної та особистісної тривожності у чоловіків та жінок. Середні значення за шкалами в цих групах подано в таблиці 2.9.

Табл. 2.9.

Співставлення даних в залежності від статі

Шкала	Стать	Кількість респондентів	Середнє значення
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	жінки	76	42.2
	чоловіки	40	36.5
Ситуативна тривожність	жінки	76	42.7
	чоловіки	40	41.4
Особистісна тривожність	жінки	76	45.6
	чоловіки	40	42.5

При перевірці розподілів на нормальність виявлено нормальний розподіл та рівні дисперсії в групах, утворених за статтю, тому було обрано t-критерій Стюдента.

Було підтверджено тільки гіпотезу про те, що рівень особистісної тривожності у жінок і чоловіків відрізняється (Табл. 2.10). А саме можемо сказати, що у жінок вищий рівень особистісної тривожності ніж у чоловіків. Потенційно може бути відмінність і за рівнем емоційного інтелекту ($p=0.060$). Жінки також матимуть в такому випадку вищий рівень емоційного інтелекту.

Табл. 2.10.

Співставлення шкал за t-критерієм Стьюдента

Шкала	Критерій	Статистика р	Альтернативна гіпотеза
Емоційний інтелект	Student's t	0.060	ч≠ж
Ситуативна тривожність	Student's t	0.219	ч≠ж
Особистісна тривожність	Student's t	0.044	ч≠ж

Такі результати можуть бути внаслідок наявності впливу на емоційну сферу чоловіків і жінок соціокультурних вимог та рольових норм. Г.Бреслав зазначав, що здатність жінок краще розуміти та оцінювати емоції може бути пов'язана з фізіологічними відмінностями мозку. Також, саме відмінностями морфологічної будови мозку дослідник пояснив той факт, що жінкам більше притаманні переживання смутку, депресій, тривоги, страху порівняно з чоловіками [7].

Розподіл результатів рівня емоційного інтелекту вибірки за категоріями низького, середнього та високого рівнів зображено на Рис.2.6. Низький рівень емоційного інтелекту (39 балів і менше) виявлено у 64 респондентів (55%). Це означає, що більше половини респондентів погано розуміється на власних емоціях, їм важко ідентифікувати та інтерпретувати емоційні прояви свої та співрозмовників. Вони можуть мати проблеми зі словником емоцій, а також диференціацією своїх переживань, що може заважати взаємодії з оточуючим світом.

Середній рівень емоційного інтелекту (40-69 балів) виявлено у 46 респондентів (40%). А високий рівень емоційного інтелекту (70 балів і більше) виявлено у 6 респондентів, що становить 5%. Це люди, які можуть добре оцінювати свої емоції, їх інтенсивність і вплив на свою поведінку.

Також, через високий рівень емоційної обізнаності, вони можуть розпізнавати стани інших та інтерпретувати їхні переживання.

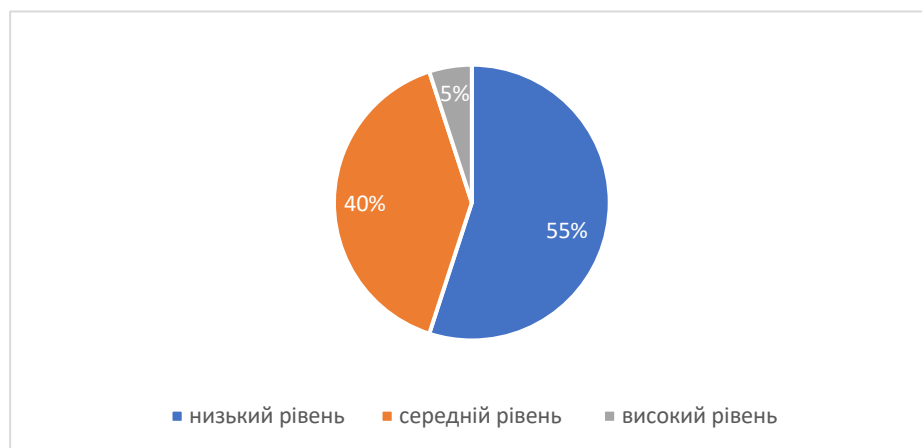


Рис.2.6. Рівень емоційного інтелекту

Результати дослідження ситуативної тривожності виявились наступні: низький рівень (до 30 балів) у 8 респондентів, помірний рівень (31-44 бали) у 64 респондентів, високий рівень (45 балів і вище) у 44 респондентів (Рис.2.7). Ситуативна тривожність найчастіше розвивається як емоційна реакція у відповідь на стресовий фактор. Отже, більшість респондентів (55%) мають помірний рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про те, що під час проходження методики вони були у спокійному стані. Для 38% респондентів характерним є високий рівень тривожності, що може свідчити про те, що ситуація проходження методики була для них достатньо напруженою, вони могли сприймати її як ситуацію оцінки власних якостей тощо. Також цей показник може вказувати на емоційні та психологічні навантаження. У респондентів з низьким рівнем ситуативної тривожності (7%) варто дослідити мотиви діяльності та почуття відповідальності. Але також не виключено, що цей показник – результат активного витіснення особою високої тривоги і бажання показати себе з найкращої сторони.

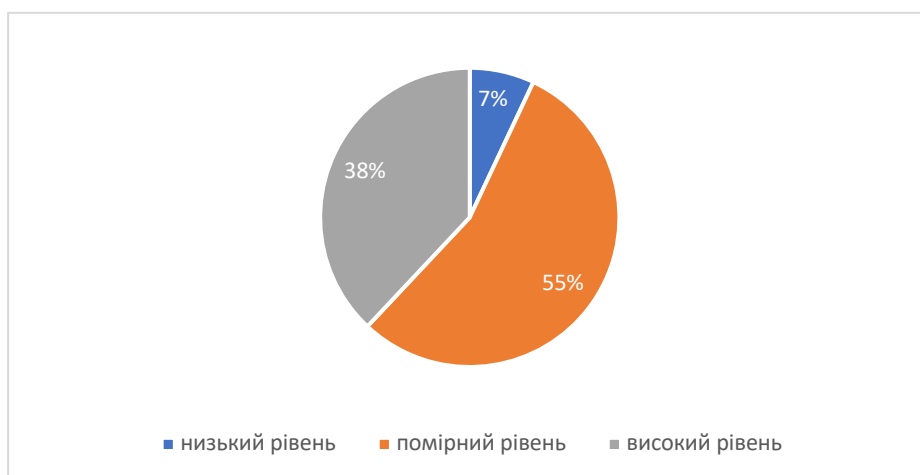


Рис.2.7. Рівень ситуативної тривожності

Результати дослідження особистісної тривожності виявились наступні: низький рівень (до 30 балів) у 8 респондентів, помірний рівень (31-44 бали) у 51 респондента, високий рівень (45 балів і вище) у 57 респондентів (Рис.2.8).

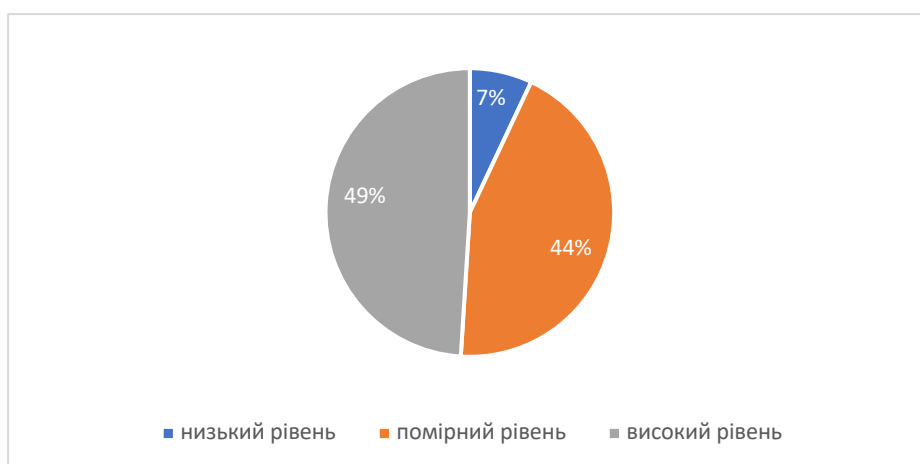


Рис.2.8. Рівень особистісної тривожності

Таким чином ми бачимо, що 49% респондентів показали високий рівень особистісної тривожності. А це свідчить про можливість існування невротичного конфлікту, присутності емоційних та нервових зривів, а також наявності психосоматичних захворювань. Також можна припустити, що характерною особливістю респондентів є схильність сприймати широке коло ситуацій як таких, що несуть загрозу нормальній життєдіяльності. Найменша кількість респондентів (7%) показали низький рівень особистісної

тривожності. Це може говорити про низький рівень мотивації, а також свідчити про схильність до депресивних станів. Незважаючи на те що в багатьох роботах описується негативний вплив тривожності на особистість, певний рівень необхідний для виконання професійної діяльності.

При аналізі результатів дослідження за сферами діяльності респондентів (гуманітарна, технічна) за допомогою перевірки гіпотез про середні (Independent Samples T-Test) не було виявлено різниці показників по шкалам тривожності серед людей технічного та гуманітарного напрямку діяльності (Табл. 2.11). Це свідчить про те, що у даній вибірці рівень тривожності ніяким чином не залежить від сфери діяльності людини. Відмінність встановлена між групами настільки мала, що вважається випадковою. Це можна побачити і в описовій таблиці (Табл. 2.12).

Табл. 2.11.

Розрахунок Т-критерія для людей гуманітарного і технічного напрямку діяльності

		Статистика	Ступені свободи	p
Ситуативна тривожність	t-критерій Стьюдента	-0.6236	114	0.534
Особистісна тривожність	t-критерій Стьюдента	0.0000	114	1.000
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	t-критерій Стьюдента	1.9507	114	0.054
Емоційна усвідомленість	t-критерій Стьюдента	0.7106	114	0.479
Управління своїми емоціями	U-кр. Манна Уїтні	1682		1.000
Самотивація	U-кр. Манна Уїтні	1495		0.301
Емпатія	U-кр. Манна Уїтні	1179		0.005
Управління емоціями інших	t-критерій Стьюдента	2.0408	114	0.044

Описові статистики для шкал тривожності за групами гуманітарного та технічного напрямку діяльності, представлені в таблиці нижче (Табл. 2.12).

Табл. 2.12.

Описові статистики				
	Група	Кількість респондентів	Середнє значення	Медіана
Ситуативна тривожність	Гуманітарна	58	41.74	43.00
	Технічна	58	42.76	41.50
Особистісна тривожність	Гуманітарна	58	44.48	44.00
	Технічна	58	44.48	44.00
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	Гуманітарна	58	43.60	42.00
	Технічна	58	36.86	33.50
Емоційна усвідомленість	Гуманітарна	58	11.50	13.00
	Технічна	58	10.88	11.00
Управління своїми емоціями	Гуманітарна	58	2.17	3.00
	Технічна	58	2.12	4.00
Самомотивація	Гуманітарна	58	8.09	9.00
	Технічна	58	6.90	8.00
Емпатія	Гуманітарна	58	12.09	12.50
	Технічна	58	9.02	10.00
Управління емоціями інших	Гуманітарна	58	9.76	10.00
	Технічна	58	7.95	8.00

Було отримано статистично значущу відмінність між групами технічного і гуманітарного напрямку діяльності по шкалі емпатія (U-критерій Мана-Уїтні = 1179, $p = 0,005$). Цю відмінність можна побачити і в описових статистиках (Таблиця 2.12) і в коробкових діаграмах, що представлені нижче (Рис.2.9).

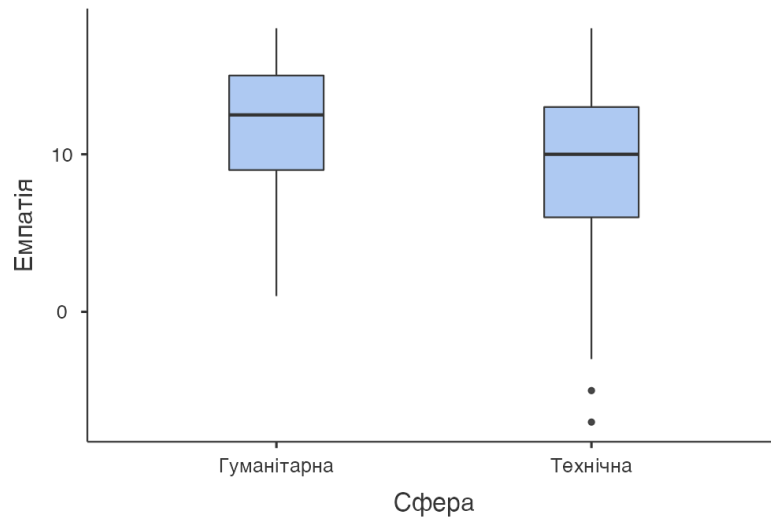


Рис. 2.9. Коробкові діаграми

З діаграм видно розбіжність у рівні емпатії цих груп. Важливо відмітити, що у людей технічного напрямку діяльності куди нижчий рівень емпатії: мінімальне значення нижче (трапляються навіть респонденти з від'ємним показником), медіана, нижня та верхня квартилі нижчі ніж у гуманітарної групи. Отже, можна констатувати, що в даній вибірці у респондентів з технічною сферою діяльності суттєво нижчий рівень емпатії за тих хто працює у гуманітарних напрямках. Але є і ті, хто мають високий рівень емпатії серед людей технічного напрямку.

Отже, вірогідно, що у людей технічного напрямку діяльності виникають труднощі стосовно розуміння емоційних станів інших людей та реагування на них. У них можуть виникати труднощі у встановленні контактів з іншими людьми. Вони можуть віддавати перевагу не роботі з людьми, а відокремлено займатися якоюсь справою.

Також було встановлено статистично достовірну відмінність між групами з технічним та гуманітарним напрямом діяльності за шкалою Управління емоціями інших (t -критерій Стьюдента = 2.04, $p = 0.044$). Працівники гуманітарної сфери краще управляють емоціями інших.

А також потенційно має місце відмінність за інтегральною шкалою емоційного інтелекту. (t-критерій Стьюдента = 1.95, $p = 0.054$). Працівники гуманітарної сфери мають вищий рівень емоційного інтелекту.

Коробкові діаграми більш наглядно показують розбіжності у результатах респондентів гуманітарних та технічних професій (Додаток Г).

Можемо припустити, що сфера діяльності формує рівень емоційного інтелекту і впливає на його розвиток. І навпаки, емоційний інтелект формує вибір діяльності людини. Професія, яку обирає людина, виражає її індивідуальність та самовизначення. Ті, хто обирають технічну сферу мають певні особливості емоційної сфери, тому що вона не потребує центрації на людині. Але варто зауважити, що підвищення його рівня може забезпечити продуктивнішу роботу в команді, вищий статус серед співробітників, а також зменшення емоційного напруження під час виконання робочих задач.

Також результати дослідження показують те, що цей феномен може бути гнучким і демонструють практичну можливість цілеспрямованого формування емоційного інтелекту.

Отримані результати можуть свідчити про більшу екстраверсію людей гуманітарних професій, у порівнянні з людьми технічної сфери.

Ми вирішили також дослідити залежність особистісних особливостей досліджуваних від віку. При проведенні кореляційного аналізу для шкал тривожності, емоційного інтелекту і віку було використано коефіцієнт Спірмена, оскільки розподіл по шкалі віку не нормальний. Кореляцій між шкалами виявлено не було (Табл. 2.13).

Табл. 2.13.

Кореляційний аналіз (за віком)		
		Вік
Ситуативна тривожність	Spearman's rho	0.031
	p-value	0.744
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	Spearman's rho	0.047
	p-value	0.613

Тобто в даній вибірці респондентів відсутній взаємозв'язок між рівнем тривожності, емоційним інтелектом та віком.

При порівнянні груп респондентів, що працюють на себе і по найму, варто зазначити результати, що показані у таблиці 2.14.

Табл. 2.14.

Перевірка гіпотез про середні за шкалами тривожності та емоційним інтелектом між тими, хто працює на себе та по найму

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень
Ситуативна тривожність	t-критерій Стьюдента	-2.63	96.0	0.010
Особистісна тривожність	t-критерій Стьюдента	-1.70	96.0	0.092
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	t-критерій Стьюдента	1.89	96.0	0.062

По шкалам тривожності та емоційного інтелекту бачимо нормальний розподіл, тобто далі використовуємо критерій Стьюдента. Перевірка гіпотез про середні вказала, що респонденти, що працюють на себе мають достовірно нижчий рівень ситуативної тривожності, а також потенційно нижчий для особистісної. Стосовно шкали рівня емоційного інтелекту, то результати показали протилежну ситуацію: у респондентів, що працюють на себе потенційно вищий рівень емоційного інтелекту.

Детальніше ці результати можна побачити в описових статистиках (Табл. 2.15).

Табл. 2.15.

Описові статистики за шкалами ситуативна тривожність, особистісна тривожність та емоційний інтелект в групах, що працюють на себе та по найму

	Група	Кількість респондентів	Середнє значення	Медіана
Ситуативна тривожність	Працює на себе	31	38.2	37
	Працює по найму	67	43.1	43

	Група	Кількість респондентів	Середнє значення	Медіана
Особистісна тривожність	Працює на себе	31	41.3	40
	Працює по найму	67	44.6	45
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	Працює на себе	31	46.4	42
	Працює по найму	67	38.6	36

Встановлені відмінності візуально представлено у Додатку Д.

Таким чином, ми можемо припустити, що високий рівень емоційного інтелекту може бути фактором високої самооцінки людини і достатньої самостійності у різних аспектах її прояву. Людина відчуває достатню незалежність від ситуацій у виборі стратегій поведінки. І саме в цьому проявляється адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту.

Висновки до Розділу 2

Отже, було розглянуто ряд методик, що відповідають тематиці дослідження. На основі цього обрано методики, які були найбільш влучні для дослідження поставлених задач: Шкала тривожності Спілбергера та Тест емоційного інтелекту Холла.

Також організовано та проведено емпіричне дослідження емоційного інтелекту та тривожності групи респондентів. Дослідження проводилося онлайн. Група респондентів налічувала 116 осіб. З них 76 жінок, 40 чоловіків. Середнє значення віку респондентів – 35 років.

За результатами аналізу дослідження було з'ясовано, що рівень тривожності (як особистісної, так і ситуативної) напряму залежить рівня емоційного інтелекту. Таким чином можемо припустити, що для подолання високого рівня тривожності можна використовувати техніки для розвитку емоційного інтелекту.

Також було виявлено взаємозалежність особистісної та ситуативної тривоги. Це підтверджує думку науковців про те, що ситуативна тривожність при несприятливих умовах може перерости в особистісну.

Знайдені кореляції між феноменами тривожності (особистісної, ситуативної) та феноменами емоційного інтелекту (емоційною усвідомленістю, управлінням своїми емоціями, самомотивацією, емпатією та управлінням емоціями інших).

При проведенні Т-тесту виявлено, те, що рівень особистісної тривожності у жінок вище ніж у чоловіків. Це свідчить про відмінності емоційної сфери жінок та чоловіків, що може бути як в наслідок впливу соціо-культурних норм та рольових норм, так і через фізіологічні відмінності будови мозку.

Проведено обчислення, результатів по всім шкалам і виявлено те, що велика кількість респондентів має низький та середній рівень емоційного інтелекту, а також високий і середній рівень тривожності.

РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ТРИВОЖНІСТЮ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

3.1. Емоційний інтелект як ціль терапевтичної інтервенції

Останнім часом в психологічній науці з'явилися праці, які показують дієвим розвиток емоційного інтелекту. А саме, Д.Карузо П.Саловей, Дж.Мейер вважають, що досить легко можна розвивати емоційний інтелект у процесі навчання, набуваючи емоційні знання[73].

Г.Орме, Д.Гоулман, А.Панкратова, І.Андрєєва, Е.Носенко, В.Зарицька, вважають, що він формується як у дітей у процесі навчання і виховання, так і у дорослих осіб завдяки участі у тренінгах[4;16].

Питання розвитку емоційного інтелекту традиційно вчені розглядають у різних напрямках. Нгуен Мінх Ань та І. Вєтрова розглядали як роботу зі здібностями до розуміння та управління емоціями в онтогенезі [31;9]. Е.Хлівна пропонує його розвиток шляхом проведення тренінгів [53]. При цьому тут можна додатково виділити наступні галузі: тренінговий розвиток емоційного інтелекту як основи професійних здібностей, який пропонують В. Зарицька та М. Манойлова [19;27]; його розвиток як фактора соціально-психологічної адаптації, який висвітлює Т. Панкова [36], розвиток емоційного інтелекту в якості інструменту для підвищення задоволеності життям, що пропонує Є. Носенко [32].

При цьому варто зазначити, що теоретико-методологічні аспекти в темі розвитку емоційного інтелекту в сучасній психології розглянуті недостатньо.

С.П. Дерев'янка розглядає програми вдосконалення емоційної компетентності в рамках психоаналітичного, гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямків [17].

В психоаналітичному напрямі акцент робиться на необхідність нейтралізації захисних механізмів, які заважають усвідомлювати і виражати свої емоції та почуття. В такому випадку тренінг спрямовується на фіксацію захисних механізмів, що ускладнюють процес розуміння емоцій, і

формування здатності усвідомлювати та вербалізувати емоційні переживання. Метою такого тренінгу являється усвідомлення і переоцінка болісних переживань, переробка їх та оволодіння емоційною поведінкою. Але варто звернути увагу на те, що тренінг в рамках психоаналітичної психології є дуже глибинним, тому займає тривалий час, а також потребує максимального розкриття учасників.

В гуманістичному напрямі акцент робиться здебільшого не на інтелектуальні судження та на оцінки, а на емоційні аспекти, а саме – почуття. Такий тренінг розвитку емоційного інтелекту спрямовується на стимулювання найбільш повного вираження почуттів, які пов'язані з внутрішнім «Я» за допомогою як вербальних, так і невербальних каналів; розпізнавання та диференціацію об'єктів почуттів; а також, відтворення раніше витіснених переживань. Метою такого тренінгу буде реорганізація Я-концепції завдяки асиміляції раніше неперероблених переживань (тренінг особистісного зростання), розвиток здібностей до емпатії, рефлексії, саморегуляції та фасилітативного впливу (тренінг навичок та вмінь).

У поведінковому напрямі тренінгів з розвитку емоційного інтелекту акцентуються довільні способи управління емоціями, а також їхнє експресивне вираження. Метою таких способів розвитку емоційного інтелекту є формування стереотипів емоційної поведінки, які відповідають соціально-прийнятим реакціям; опанування прийомів саморегуляції й навиків самоконтролю; гальмування дезадаптивних форм емоційної поведінки. Кінцевою ціллю тренінгу є научіння способів емоційної поведінки та експресивного реагування в різних ситуаціях.

Когнітивний напрям ставить акцент на можливості научіння нових способів емоційного мислення, які можуть стимулювати розуміння емоцій та ефективно управління ними. Вправи, що мають за мету усвідомлення системи когнітивних оцінок, диференціацію та вербалізацію переважаючих емоційних реакцій, конструювання адаптивних та адекватних емоційних реакцій на когнітивному рівні, в уяві чи шляхом прямих дій. Метою тренінгу

когнітивного напрямку буде зміна способів мислення, що підтримують неадаптивну емоційну поведінку.

Отже, можна зазначити, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту взаємозалежності від методологічної спрямованості та концептуальних основ дослідження є різноплановим.

У таблиці 3.1. наведені системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту з урахуванням методологічних аспектів, яку пропонує Дерев'янка С.П. [16].

Табл. 3.1

Системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту

Методологічний напрям	Характер впливу	Об'єкт впливу	Мета тренінгового впливу
Психоаналітичний напрям	Недирективний	Глибинні емоційні переживання	Усвідомлення та переоцінка емоційних переживань
Гуманістичний напрям	Недирективний	Емоційні стани	Актуалізація здібностей дорозумінню та управління емоційними станами
Поведінковий напрям	Директивний	Емоційна поведінка	Навчання прийомам управління емоційною поведінкою і експресивним реагуванням
Когнітивний напрям	Директивний	Емоційне мислення	Продуктування способів емоційного мислення

Також варто згадати про роботи К.Роджерса, який розглядає феноменологію переживань та емоцій з точки зору клієнт-центрованої терапевтичної теорії [44]. Головною метою терапевтичної роботи стосовно емоційного інтелекту є усунення емоційних блоків, що буде сприяти саморозвитку та самовдосконалення людини. Він виокремлює 7 етапів роботи з емоціями:

- Перший етап – заблокованість (відсутність бажання до змін, заперечення наявності проблем).

- Другий етап – стадія самовираження (переосмислення власних почуттів).
- Третій та четвертий етап – розвиток процесу саморозкриття (коли людина починає приймати себе в усій своїй складності та суперечливості).
- П'ятий етап – формування ставлення до свого феноменологічного світу (формування потреби бути самим собою).
- Шостий етап – розвиток конгруентності (весь особистий досвід інтегрується в єдине ціле).
- Сьомий етап – особистісні зміни (передбачає відкритість самому собі та іншим).

Роджерівська психотехніка включає такі компоненти:

- установлення конгруентності;
- вербалізація (шляхом переказування психологом повідомлень клієнта);
- відображення емоцій (озвучення та підкреслення психологом емоцій, які клієнт проявляє під час опису себе і свого життя).

Раціонально-емотивний підхід в терапії, започаткований Альбертом Еллісом у 1955 році, містить в основі когнітивну теорію емоцій. Згідно з цією теорією емоція є відповіддю не так на реальну подію, як на те, як особа інтерпретує її [59].

Наведене вище можна проілюструвати за допомогою схеми АВС:

- А (activating event) – подія
- В (beliefs) – переконання
- С (consequences) – наслідки (емоція й відповідне реагування)

Причиною неконструктивних переживань у цьому підході вважаються шкідливі ірраціональні переконання людини, які у стані стресу можуть запускати патерни згубного мислення (способи оцінювання оточуючих подій). Метою раціонально-емотивного підходу є зміна ірраціонального

мислення, неадекватних почуттів, дисфункціональної поведінки. А.Елліс впевнений, що наявність у людини серйозних емоційних проблем (як, наприклад, депресія і тривожність) свідчить про притаманність цій людині ірраціональних переконань.

Раціонально-емотивний підхід включає дві стадії:

1. Ліквідація ірраціональних думок, почуттів та способів поведінки, а також допомога побачити те, що «ми самі робимо себе нещасними».
2. Розвинення наявного потенціалу, допомога стати щасливішою людиною.

Цей підхід включає такі техніки як активне оспорювання ірраціональних переконань – техніка ABCDE, раціонально-емотивні образи, боротьба із соромом, десенситизація *in vivo*. У ході використання техніки ABCDE виявляються переконання (B) та оспорюються (D) ірраціональні переконання, що призводять до неконструктивної поведінки та неприємних переживань (C). На останньому етапі відбувається перехід до раціональних переконань і відповідної реакції (E) відносно події (A).

Продуктивними методами розвитку емоційного інтелекту вважається гра, арт-терапія, психогімнастика, поведінкова терапія, дискусійні методи [16], моделювання, програвання ролей, зворотній зв'язок, демонстрації, проектування [66] та інші.

Методи арт-терапії дають можливість працювати з емоційними станами (діагностувати, диференціювати, розвивати, гармонізувати) на рівні емоційної, когнітивної та поведінкових складових емоційного інтелекту особистості. Вони охоплюють внутрішньоособистісний рівень (зміни у стані, емоційних установах і реакціях), міжособистісний рівень (зміни у відносинах між членами груп), а також соціальний рівень (це зміни у відносинах людини з друзями, сім'єю та професійним оточенням). Перевагою арт-терапевтичних методів у розвитку емоційного інтелекту є те, що вони не лише дають можливість через власні малюнки, наприклад, ознайомитись з посиленнями несвідомого, а й розвивати креативність,

здатність до творчого мислення, усвідомлення, пізнання, ідентифікацію та розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших. Арт-терапія охоплює велику кількість інструментів: ізотерапія (образотворче мистецтво), бібліотерапія (читання відповідної літератури), імаготерапія (вплив через театралізацію, образ), музикотерапія (через сприйняття музики), вокалотерапія (спів), кінезітерапія (вплив рухами). [30]

Також, у науковій літературі виділяється акторська практика як метод розвитку емоційного інтелекту [37]. Метою цього методу є зміцнення емоційного стану шляхом управління експресивною поведінкою. Це відбувається за аналогією з роботою актора на роллю. Визначається емоційна партитура, згідно з якою повинен змінюватись емоційний стан по ходу сценічної дії. При зверненні до емоційної пам'яті, в якій зберігаються залишки реальних переживань особи, викликаються необхідні для ролі емоції. Тобто основою сценічних переживань актора є реальні переживання, з якими він зустрічався у реальному житті.

Дж.Майєр, П.Саловей, Д.Карузо також пропонують прийом управління емоціями, який оснований на емоційній пам'яті. Людям пропонується викликати певні емоційні спогади та поєднати їх з реальною конфліктною ситуацією.

Що стосується комплектування груп з метою розвитку емоційного інтелекту, то вони повинні відповідати загальним рекомендаціям формування тренінгових груп (щодо гомогенності / гетерогенності, відсутності психічних розладів, добровільної участі, кількісного складу групи).

На думку С.П. Дерев'янка, додатковою умовою комплектування груп є невключення учасників з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту та його компонентів. Це обумовлено тим, що посилений розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей може стимулювати значне підвищення відчуття, що сприяє прояву депресивного і песимістичного фону в настрої, особливо в напружених ситуаціях міжособистісного спілкування

[66]. Також, надмірно розвинена здатність до управління емоціями посилює маніпулятивне ставлення до оточуючих [69].

3.2. Програма по роботі з емоційним інтелектом дорослих осіб

Один із можливих варіантів розвитку емоційного інтелекту в роботі практичного психолога може бути тренінг. Тренінг повинен бути науково обґрунтованим та базуватись на принципах системності. Учасники повинні усвідомлювати значимість розвитку емоційного інтелекту і культивування цих навичок у повсякденному житті [5].

У науковій літературі наголошується, що презентація тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту має базуватися на ґрунтовній методологічній та технологічній базі [18]. У зв'язку з останнім, розроблена тренінгова програма передбачає комплексний вплив на когнітивну (прийняття себе та інших), емоційну (емоції та почуття) та поведінкову (комунікація) сфери дорослої особи.

Мета тренінгу – розвиток емоційного інтелекту та здатності до адаптації.

Результатом проходження тренінгу мають стати: здатність розпізнавати свої емоції, усвідомлення емоційного стану, усвідомлення своїх потреб, розвиток навичок з розуміння емоцій інших та ефективної взаємодії, діяльність адекватна ситуаціям.

Завдання тренінгу наступні:

- Створення атмосфери довіри та умов для саморозкриття учасників
- Розуміння учасниками феномену емоційного інтелекту
- Опанування навичками рефлексії та самоусвідомлення
- Оволодіння уявленнями про емоції та емоційний інтелект
- Розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту та емоцій, які виникають
- Розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей та розширення уявлень про емоційні послання й реакції інших
- Опанування навичками управління своїми почуттями та станами.

Програма передбачає 7 етапів: 7 зустрічей (один раз на тиждень) тривалістю 2,5 години.

Кожна зустріч відбувається за наступною структурою:

1. «Шерінг».

У перекладі з англійської (to share) означає поділитись почуттями. Учасники діляться своїми почуттями і переживаннями, з якими вони прийшли. Цей етап зустрічі виконує два важливих завдання: дає змогу учасникам переключитись на стан «тут і зараз» і допомагає звернути увагу на власні емоції, тілесні відчуття та переживання, допомагає розвивати навичку помічати й диференціювати емоції

2. Основна вправа – завдання, у якому беруть участь всі учасники.

3. Теоретична частина – включає лекцію для розширення обізнаності у темі емоційного інтелекту, аспектах емоційної сфери.

4. Завершальний «шерінг» - під час якого учасники діляться враженнями від отриманого досвіду під час зустрічі, а також своїми почуттями «тут і зараз».

Програма тренінгу:

1. Перша зустріч.

Тема – Знайомство. Учасники знайомляться з тренером, один з одним. Відбувається ознайомлення з правилами групи та загальною метою занять. Опитування очікувань учасників.

Вправа «Герб та девіз» - кожен учасник малює свій герб та пише свій девіз, які б максимально охарактеризували його. Учасники діляться своїми малюнками і пояснюють девізи.

Вправа «Емоційна скульптура» - Учасникам тренінгу пропонується у статиці та динаміці зобразити різні емоції, наприклад, радість, переляк, смуток, відразу, захоплення тощо. Після вправи здійснюється обмін почуттями.

Завдання «Емоційний щоденник» – учасники отримують завдання на самоспостереження. В щоденнику пропонується кожного дня занотовувати будь-яку ситуацію, що трапилась за день та емоційно забарвлена, тілесні відчуття, які вона викликала та емоції, які стоять за цими відчуттями.

Теоретична частина на тему «Емоції та почуття».

2. Друга зустріч.

Тема – Диференціація та усвідомлення власних емоцій. Учасники набувають навичок рефлексії, сприйняття й аналізу як зовнішнього, так і внутрішнього світу, усвідомлення своїх емоційних станів.

Вправа «Замри-Відібри» - групова вправа, яка полягає у максимальному відчутті себе. Група хаотично рухається по залі й за командою завмерти людина залишається у тому положенні, в якому була. В цей момент задача кожного учасника максимально просканувати себе, свої відчуття. Під час команди відмерти учасники максимально розслабляються і змінюють позу. Після вправи здійснюється обмін почуттями.

Теоретична частина на тему «Самоусвідомлення».

3. Третя зустріч

Тема – Вербалізація своїх емоцій. Учасники пізнають особливості негативних та позитивних емоцій, диференціюють та вербалізують причини виникнення емоцій та почуттів у різних ситуаціях.

Вправа «Дитячі емоції» - в парах учасники розповідають одну радісну і одну сумну історію з дитинства. На одну історію виділяється 10хв. Інший учасник пари уважно слухає, задає питання, якщо історія викликає почуття, то ділиться ними. Після вправи здійснюється обмін почуттями.

Теоретична частина на тему «Формування настрою».

4. Четверта зустріч.

Тема – Управління емоціями. Учасники мають змогу усвідомити роль гніву та роздратування у взаємовідносинах з іншими, усвідомлюють причини страху та невпевненості, мають змогу виробити власну стратегію подолання негативних емоцій.

Вправа «Гнів та роздратування» - групова вправа направлена на усвідомлення ролі негативних емоцій. Група ділиться на 2 підгрупи. Одна підгрупа готує аргументи на користь негативних емоцій, а саме – гніву та розчарування. А інша – на користь того, що ці емоції треба завжди стримувати. Після вправи здійснюється обмін почуттями.

Теоретична частина на тему «Емоційні стани».

5. П'ята зустріч.

Тема – Усвідомлення емоцій інших людей. Учасники тренують навички рефлексії, розвивають емпатію, формують позитивне відношення до себе і до інших.

Вправа «Феноменологічне спостереження» - робота в парах. Один учасник розповідає про емоційно заряджену ситуацію на протязі 20 хв. Інший уважно слідкує за феноменологією партнера, його мімікою і жестами, положенням тіла, його рухами й описово зазначає свої спостереження. Після 20хв. – зміна ролей. Після вправи здійснюється обмін почуттями.

Теоретична частина на тему «Соціальне розуміння інших»

6. Шоста зустріч.

Тема – Емпатія і кордони. Учасники працюють над розвитком емпатії, і в той же час над власними кордонами. Розвивають здатність бути чутливим до емоцій інших, а також здатність говорити «ні».

Вправа «Кордони» - робота в парах. Учасники досліджують комфортну дистанцію поруч з партнером.

Вправа «Зрозумій партнера» - робота в групі. Кожен учасник протягом 2-3хв. описує настрій одного з учасників групи (настрій, емоції, переживання)

Теоретична частина на тему «Емпатія та власні кордони».

7. Сьома зустріч.

Тема – Завершальна зустріч. Підводяться підсумки та відбувається рефлексія власного досвіду протягом всіх зустрічей. Проходження тесту з визначення рівня емоційного інтелекту та тривожності.

Вправа « Я та мої почуття» - робота в групі. Учасники відповідають на питання: Які почуття я відчуваю більшу частину часу? Чи розумію я їх причину? Чи пригнічую я якісь емоції або почуття?

Обмін враженнями від учасників стосовно тренінгу.

Припускається, що даний тренінг, спрямований на розвиток емоційного інтелекту, також, підвищить стресостійкість та адаптивність учасників. Враховуючи результати емпіричного дослідження даної роботи, можна припустити, що разом з підвищенням показників шкал емоційного інтелекту, знизяться показники ситуативної та особистісної тривожності учасників.

Висновки до розділу 3

У даному розділі було розглянуто підходи та методики, які використовуються в наш час психологами для розвитку емоційного інтелекту. Зазначено різноплановість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту взаємності від методологічних та концептуальних основ. Методологічний напрям визначається характером та об'єктом впливу.

Також розроблено програму психологічної інтервенції, яка полягає у підвищенні рівня емоційного інтелекту. Разом з тим прогнозується підвищення стресостійкості та адаптивності учасників, а також зниження показників рівня ситуативної та особистісної тривожності. Програма пропонується у вигляді тренінгу, який розрахований на 7 зустрічей. Під час якого учасники зможуть ознайомитися і з теоретичною частиною, і шляхом виконання вправ та завдань розвивати власне самоусвідомлення.

ВИСНОВКИ

У роботі було розглянуто теоретичні засади дослідження феномену емоційного інтелекту, тривожності та їх взаємозв'язок, проведено, проаналізовано та інтерпретовано емпіричне дослідження, а також розроблено програму психологічної інтервенції.

З розглянутого можна зробити такі висновки:

1. В ході дослідження було проаналізовано наукові джерела, що розкривають тему емоційного інтелекту, тривожності та їх взаємозв'язку. Було виявлено, що витoki концепції емоційного інтелекту як фактору гармонізації особистості сягають часів Античності. А феномен тривоги одним з перших спробував пояснити З.Фрейд. Щодо дослідження взаємозв'язку цих феноменів було виявлено дефіцит інформації. Проте, існують дослідження, які опосередковано стосуються тривожності як чинника емоційного інтелекту, їх було висвітлено в ході теоретичного аналізу даної проблеми. Розглядаючи емоційний інтелект як ресурс для подолання стресових ситуацій і тривожних станів, автори стверджують, що він потенційно виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів.

2. Для даного дослідження обрано 2 методики: Шкала тривожності Спілбергера та Тест емоційного інтелекту Холла. Чисельність вибірки становила 116 осіб, з них - 76 жінок та 40 чоловіків. Середній вік респондентів становив 35 років.

3. Аналіз надійності використаних методик показав високий рівень, що свідчить як про надійність саме методик, так і надійність даних, що надавали респонденти. Загалом, середній рівень емоційного інтелекту вибірки становить 40.2. Це значення співпадає з нижньою границею інтервалу норми для інтегральної шкали емоційного інтелекту (40-69).

При порівнянні середнього за вибіркою з нормативним значенням в 54,5 балів було встановлено статистично-достовірну відмінність. Отже

досліджувані мають нижчий рівень емоційного інтелекту, ніж в нормі.

По шкалам ситуативної та особистісної тривожності також можемо зазначити статистично достовірну відмінність результатів вибірки від нормативних значень, а саме виявилось, що досліджувані мають вищий рівень ситуативної тривожності ніж в нормі.

При вивченні кореляцій вдалося встановити, що існує сильна позитивна кореляція між такими шкалами як особистісна тривожність і ситуативна тривожність. Цей факт підтверджує думку науковців про те, що ситуативна тривожність при несприятливих умовах може перерости в особистісну.

А також була встановлена негативна кореляція між шкалами емоційного інтелекту та тривожності, що свідчить про те що чим вище емоційний інтелект, тим нижче рівень тривожності. Таким чином, можна запропонувати в якості одного зі способів подолання високого рівня тривожності розвиток емоційного інтелекту.

Сильна негативна кореляція між шкалами управління своїми емоціями та тривожністю, свідчить про те, що чим краще у людини розвинута здатність управляти своїми емоціями, тим нижче буде рівень тривожності, оскільки вміння приборкати власні емоції і направити їх у потрібному напрямку може принести користь у різних життєвих ситуаціях.

Також було виявлено кореляції між шкалами самомотивації та тривожності. Це засвідчує про те, що у тривожних людей буде нижчий рівень самомотивації. А це може впливати на різні сфери життя людини і перешкоджати досягненню цілей.

Відмінність результатів особистісної тривожності між чоловіками та жінками, а саме той факт, що у жінок він вищий, може засвідчувати про вплив на емоційну сферу соціокультурних вимог та рольових норм. А також відмінності морфологічної будови мозку осіб різної статі.

Зважаючи на те, що 55% респондентів показали низький рівень емоційного інтелекту можна зазначити, що більша частина респондентів погано розуміється на власних емоціях, їм важко ідентифікувати та

інтерпретувати емоційні прояви свої та співрозмовників. Вони можуть мати проблеми зі словником емоцій, а також диференціацією своїх переживань, що може заважати взаємодії з оточуючим світом.

Була також встановлена відмінність результатів за групами гуманітарного та технічного напрямку діяльності осіб. Встановлена розбіжність у рівні емпатії цих груп. Що встановлює вірогідність виникнення труднощів щодо розуміння емоційних станів інших людей та реагування на них. У них можуть виникати труднощі у встановленні контактів з іншими людьми. Вони можуть віддавати перевагу не роботі з людьми, а відокремлено займатися якоюсь справою. Також, результати показали працівники гуманітарної сфери краще управляють емоціями інших і, взагалі, мають вищий рівень емоційного інтелекту. Ці результати показують, що діяльність особи виражає її індивідуальність, самовизначення та емоційну сферу.

Виявлено, що респонденти, що працюють на себе мають достовірно нижчий рівень ситуативної тривожності, а також потенційно нижчий для особистісної. Стосовно шкали рівня емоційного інтелекту, то результати показали протилежну ситуацію: у респондентів, що працюють на себе потенційно вищий рівень емоційного інтелекту.

Підсумовуючи результати, можна зробити висновок про те, що існує сильний взаємозв'язок між рівнем тривожності (як особистісної, так і ситуативної) та рівнем емоційного інтелекту. Таким чином, можна допустити, що чим вищим буде рівень емоційного інтелекту, тим нижчим буде рівень тривожності людини. Також, результати показали здатність до гнучкості та практичну можливість цілеспрямованого формування емоційного інтелекту. Отже, розвиваючи емоційний інтелект, частинами якого є емоційна усвідомленість, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших, вірогідно, що людина може знизити рівень тривожності.

4. На основі проведеного експериментального дослідження, було розроблено практичні рекомендації щодо подальшого вдосконалення та

підвищення рівня емоційного інтелекту у вигляді тренінга. Припущено, що даний тренінг, спрямований на розвиток емоційного інтелекту, також, підвищить стресостійкість та адаптивність учасників. Враховуючи результати емпіричного дослідження даної роботи, можна припустити, що разом з підвищенням показників шкал емоційного інтелекту, знизяться показники ситуативної та особистісної тривожності учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Практична психологія. – М.: Академ. проєкт, 2002.
2. Адлер А. О нервическом характере.-СПб.: Лидер, 1997.- 196с.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М.: Наука, 1976. – 269 с.
4. Андреева И.Н. Можно ли развивать эмоциональный интеллект? / И.Н. Андреева // Азбука эмоционального интеллекта. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – С.130-158.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И. Божович / под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Просвещение, 2005. - 642 с.
7. Бреслав Г. Психология эмоций. Москва : Смысл. 2016. 672 с.
8. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика / Л.Ф. Бурлачук. СПб.,: «Питер», 2002. С. 67–69.
9. Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект в подростковом и раннем юношеском возрасте. Развитие психологии в системе комплексного человекознания: материалы научно-практич. конф. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 271–274.
10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2015. С. 479–484.
11. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1968. – No 2. – С. 149 – 156.
12. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.

13. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с.
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман; пер. з англ. А. Исаєвої. – М.: АСТ, 2008.
15. Гоулмен, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе ЭИ / Д. Гоулмен, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
16. Дерев'янку С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Дерев'янку // Психологический журнал. – Минск, 2008. - №2(8).
17. Дерев'янку С.П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту / С.П. Дерев'янку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки – 2015. – С. 23 – 26
18. Дерев'янку С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів, Десна Поліграф, 2016. 312 с.
19. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. 304 с.
20. Карпов, А. В. Проблемы эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А. В. Карпов, А. С. Петровская // Вестник интегративной психологии. – Вып. 4. – 2006. – С. 42 – 47.
21. Кас'янова С.Б. (2018). Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Одеського національного університету ім. І.І. Мечнікова. Серія «Психологія», Т. 23, 2 (48), 49-57.
22. Кочетова Ю. А., Климакова М. В. Методы диагностики эмоционального интеллекта // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8, № 4. С. 106–114.

23. Кочетова Ю. А., Климакова М. В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8, № 3. С. 29–36.
24. Литвиненко В. А., Обухова Ю. В. Современные исследования эмоционального интеллекта в отечественной психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2020. № 18/2. С. 28–43.
25. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: ИП РАН, 2004. – С. 29-36.
26. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
27. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. 60 с.
28. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. СПб., 2002. 480 с.
29. Миллер Скотт. Психология развития: методы исследования [Текст] : монография / С. Миллер. - 2-е изд., междунар. - СПб. : Питер, 2002. - 463 с.
30. Міщина Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості : монографія / Л. П. Міщина. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2014. – 400 с.
31. Нгуен Минь Ань. Развитие эмоционального интеллекта. Ребенок в детском саду. 2007. № 5. С. 80–87.
32. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ : Вища шк., 2003. – 126 с.
33. Носенко Е.Л. (2004). Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство, 4 (18), 95-109.

34. Носенко Е.Л. (2016). Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ, Освіта України, 182.
35. Носенко, Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю / Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. – 2016. – 113 с.
36. Панкова Т. А. Роль эмоционального интеллекта в социально-психологической адаптации молодых специалистов [Электронный ресурс]. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 4 (18). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.02.2019).
37. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования / А.А.Панкратова // Психологические исследования: электрон.научн. журн. – 2010. - №1(9).
38. Петренко В.Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 23 с.
39. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / А. С. Петровская. – Ярославль, 2007. – 225 с.
40. Плужников И. В. Эмоциональный интеллект при тревожных и аффективных расстройствах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / И. В. Плужников. – М., 2010. – 34 с.
41. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
42. Прихожан А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан; 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. 192 с.
43. Ранк О. Травма рождения и её значение для психоанализа. — М.: «Когито-Центр», 2009.

- 44.Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р.Роджерс ; пер. с англ. М.М.Исениной. – М. : Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480.
- 45.Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 1973. – 424 с.
- 46.Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселёва Т. С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, No 1. С. 46–53.
- 47.Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер. – Москва // Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
- 48.Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.
- 49.Судаков К.В. Новые акценты классической концепции стресса //Бюлетень экспериментальной биологии и медицины. -1997. -№2.
- 50.Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 100–103.
- 51.Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. / Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды (ред. Ромашкевич М. В.) – М.: 2005. – С. 15 – 79.
- 52.Халько М. С. Эмпирическое исследование переживания тревожности у детей младшего школьного возраста.

53. Хлевная Е. А., Киселева Т. С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта. Вестник Государственного Университета Управления. 2012. № 1. С. 188–191
54. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-пресс, 2004. 464 с.
55. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998. 608 с.
56. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор. 2009. 670 с.
57. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. Young Scientist. 2017. № 11 (51). С. 835–838.
58. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989.
59. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А.Эллис ; пер. с англ. Р.Балыбердиной, М.Даниленко, И.Фирсовой. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
60. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопр. психол. 1997. № 4. С. 20–27.
61. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистої тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / І. А. Ясточкіна ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – 23 с.
62. Bar-On R. Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory: Handbook of emotional intelligence / R. Bar-On and JDA; eds. Parker. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363-388.
63. Beck A.T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties //Journal of Consulting and Clinical Psychology.- 1988, V.56, No6: 893–897.

64. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
65. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. – 352p.
66. Goleman D. Working with emotional intelligence / D. Goleman. – N.Y.: Bantam Books, 1998. – 383 p.
67. Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating. Br J Med Psychol. 1959; 32: 50-55.
68. James A. Dunn. The School Anxiety Questionnaire: Theory, Instrument, and Summary of Results // American Institute for Research. Pittsburg. 1970.
69. Mayer J. D. What Is Emotional intelligence? / J. D. Mayer, P. Salovey // Emotional development and emotional intelligence: Implications for education / eds. P. Salovey, D. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997. – P. 3-31.
70. Mayer J. D. The Intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V. 17, № 4. – P. 433–442.
71. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 54, NN 3, 4. P. 772 - 781.
72. Mayer J.D., Caruso D., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence // Intelligence. 2004. Vol. 27. P. 267–298.
73. Mestre J.M. Emotional Intelligence and Social and Academic Adaptation to School // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. – P.112-117.
74. Thron-dike, R., Hagen, E., and Sater, J. Stanford- binet Intelligence Scale: 4th edition (Technical Manual) –Chicago: Riverside. -1986.
75. Zung W.W.K. How normal is anxiety? // Current concepts. Upjohn Company.1980. 22. Liebowitz M.R. Social Phobia // Anxiety. Modern Problems of Pharma- copsychiatry. Modern Trends in Pharmacopsychiatry. 1987. 22 :141–73.
76. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32688>.

77. https://www.researchgate.net/publication/23218751_Cognitive_behavior_therapy_for_anxiety_disorders_40_years_of_progress.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк методики Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (ОТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Додаток Б

Бланк методики Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4

20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

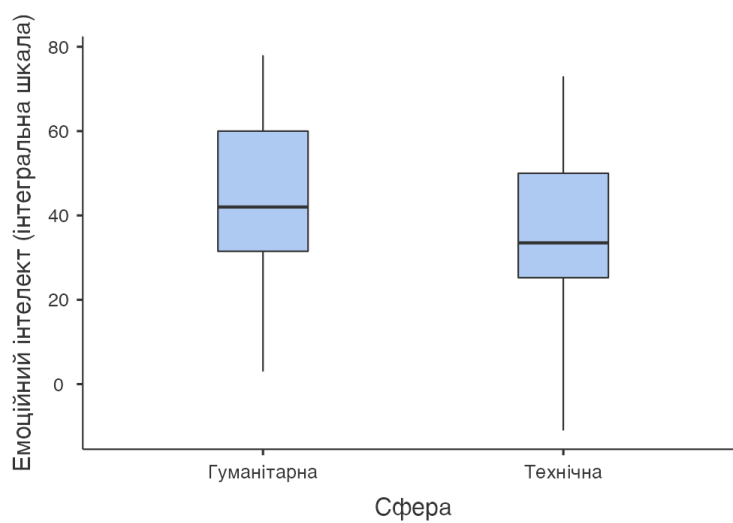
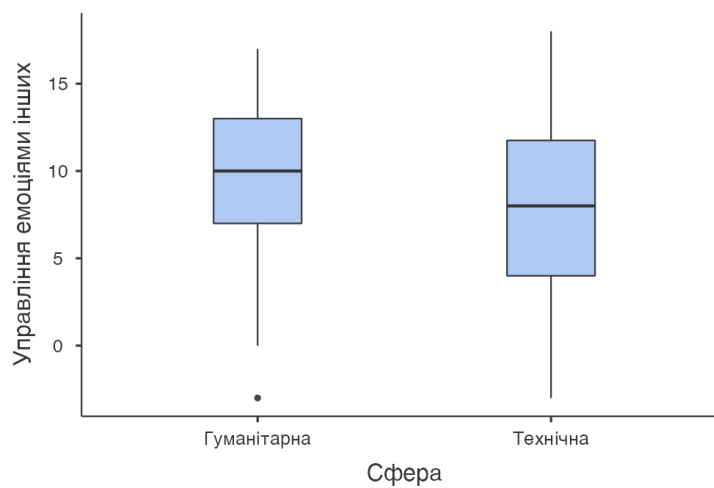
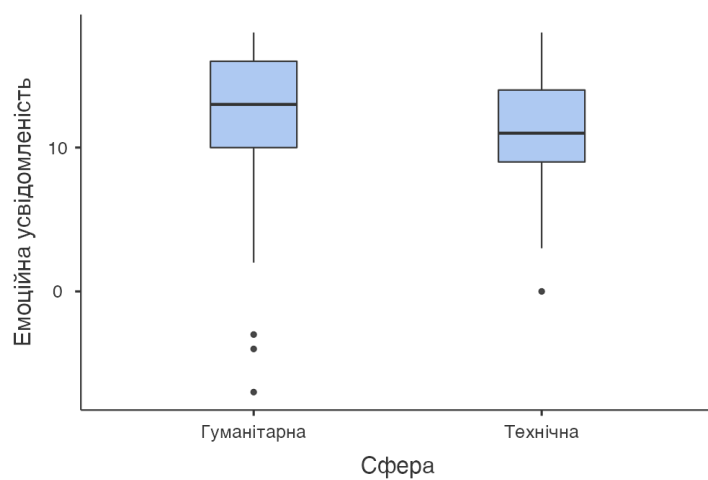
Додаток В

Бланк тесту емоційного інтелекту Холла

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10. Я не закидываюсь на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.						
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26. Я способен улучшить настроение других людей.						
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Додаток Г

Розбіжності результатів респондентів гуманітарних та технічних професій



Додаток Д

Коробкові діаграми для шкал тривожності та емоційного інтелекту в групах тих, хто працюють на себе та за наймом

