

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Зв'язок емоційного інтелекту з психологічними захистами у осіб молодого та юнацького віку»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Тимохіної В.М.

Керівник: д. психол. н., проф. Плохих В.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії: _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	6
1.1. Підходи і теорії до визначення поняття «емоційний інтелект» та його складових	6
1.2. Поняття психологічних захистів.....	10
1.3. Психологічні особливості емоційного інтелекту у юнацькому та молодому віці	13
1.4. Психологічні особливості переживання стресу у юнацькому та молодому віці	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЗАХИСТАМИ У ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	21
2.1. Обґрунтування емпіричного дослідження.....	21
2.2. Характеристика вибірки	21
2.3. Організація дослідження	22
2.4. Зв'язок емоційного інтелекту та активації психологічних захистів в осіб молодого та юнацького віку	23
2.5. Особливості емоційного інтелекту та психологічних захистів в осіб з різним рівнем стресогенної психічної напруги	29
2.6. Статеві відмінності в розвитку емоційного інтелекту та психологічних захистів	34
Висновки до розділу 2	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	41
АНОТАЦІЯ	45
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність роботи. Юнацький та молодий вік – особливо важливі періоди життя людини, адже в цей час вона зазнає глобальних змін: стає незалежною від батьків, обирає спеціалізацію, за якою навчатиметься та надалі працюватиме, буде серйозні стосунки, сім'ю. Загалом, людина стикається з новими для неї обов'язками, вимогами, як у професійній, так і особистій сферах. До цього також додаються очікування батьків, друзів, суспільства: бути успішним, розумним, багатим, щасливим тощо, що може додатково викликати стрес у людини. Наразі юність та молодість людини проходять у важкі часи: спочатку українське суспільство стикнулось із пандемією COVID–19, яка призвела до вимушеної ізоляції, переходу на дистанційний формат роботи та навчання, втрати джерела заробітку, погіршення стосунків з близькими тощо. Після цього почалось повномасштабне російське вторгнення в Україну – ще одна подія, яка негативно вплинула на життя майже всіх українців, змусивши велику частину громадян покинути свої домівки й наново будувати своє життя, пристосовуватись до небезпечних умов. Отже, до усіх викликів юнацького та молодого віку додалися ще й складні життєві обставини, які супроводжуються переживанням тривоги, самотності, страху та розгубленості. За нормальних обставин людина здатна ефективно адаптуватись до нового життєвого етапу, впоратись із сильними негативними емоціями та почуттями завдяки розвиненій здатності до емоційної саморегуляції – компоненту емоційного інтелекту, але в таких екстремальних умовах, переживаючи надмірну напруженість та виснаженість, звичні стратегії подолання стресу можуть виявитися неефективними. І аби вижити в таких умовах, психіка людини активує захисні механізми, які є своєрідним «бар'єром» від реальності. Саме тому актуальним є дослідження того, чи є зв'язок між емоційним інтелектом особистості та її психологічними захистами.

Феномен емоційного інтелекту досліджували такі відомі закордонні психологи, як Дж. Мейер, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Гоулман та ін., а також українські психологи, серед яких Е. Носенко, Л. Коврига, І. Кряж та ін. Поняття психологічного захисту відобразилось у дослідженнях закордонних психологів З. Фрейда, А. Фрейд, К. Роджерса, Р. Плутчика та ін., а також українських: Я. Андрушко,

В. Шебанової та ін.

Проблема дослідження – процеси і засоби суттєвих перетворень в організації емоційної сфери осіб молодого та юнацького віку в умовах тривалих екстремальних впливів, що супроводжують перехід до самостійного життя.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості молодого і юнацького віку в умовах тривалого екстремального впливу.

Предмет дослідження – психологічні захисти в організації емоційних процесів у осіб молодого та юнацького віку в умовах тривалого екстремального впливу.

Мета дослідження – визначити зв'язок емоційного інтелекту з психологічними захистами в осіб молодого та юнацького віку в умовах тривалого екстремального впливу.

Гіпотеза – в осіб з вищим рівнем емоційного інтелекту менш виражена схильність до застосування психологічних захистів та нижчий рівень стресогенної психічної напруги, проблемних стійких психічних станів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи та теорії до визначення поняття «емоційний інтелект», поняття «психологічні захисти» та поняття «стрес», розглянути особливості формування цих феноменів у молодому та юнацькому віці.
2. Дослідити зв'язок емоційного інтелекту та активації психологічних захистів в осіб молодого та юнацького віку.
3. Дослідити особливості емоційного інтелекту та психологічних захистів в осіб з різним рівнем стресогенної психічної напруги.
4. Виявити статеві відмінності в розвитку емоційного інтелекту та психологічних захистів.

Методи та методики дослідження:

1. Методи теоретичного дослідження (аналіз, систематизація) застосовувалися для узагальнення теоретичних засад дослідження, визначення понять емоційного інтелекту, психологічних захистів, стресу та особливостей їх формування у молодому та юнацькому віці.

2. Емпіричні методи – психодіагностичні («Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл, «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесье-Філіон, «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg Personality Inventory, FPI), опитувальник «Індекс життєвого стилю» Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте).

3. Математико-статистичні методи – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, кластерний аналіз (метод k-середніх), U-критерій Манна-Уїтні.

Очікувана практична значущість. Отримані результати можна буде застосовувати практично під час звернень молодих осіб, які мають проблеми у поведінці та діяльності для проведення психокорекційної роботи з підвищення рівня емоційного інтелекту з метою вибору ситуативно-доцільних захисних механізмів, їх критичної оцінки та загального усвідомлення впливу на особистість. Окрім цього, особливо актуальне практичне значення полягає у застосуванні отриманих результатів для консультування осіб молодого та юнацького віку, що знаходяться в умовах екстремальних впливів, таких як військові дії.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь жінки та чоловіки віком від 18 до 25 років (медіана – 20 років). Вибірка склала 84 особи: 49 жінок та 35 чоловіків. 58% вибірки після початку повномасштабного вторгнення залишилась у своєму рідному місті, 22% – переїхали до іншого міста України та 20% виїхали за кордон.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Підходи і теорії до визначення поняття «емоційний інтелект» та його складових

Наразі не існує єдиного підходу до визначення поняття «емоційний інтелект». Враховуючи багатогранність проявів цього феномену, у науковій літературі можна знайти різні погляди на його структуру та особливості.

Вперше емоційний інтелект як один із типів інтелекту виокремив дослідник Г. Гарденер, автор концепції «множинного», або «мультифакторного» інтелекту, що об'єднує в собі вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний типи. Емоційний інтелект у свою чергу поділяється на міжособистісний (відомий раніше як соціальна компетентність, тобто вміння взаємодіяти з людьми) і внутрішньоособистісний (вміння формувати уявлення про себе, самореалізовуватись) [2;9].

Відкриття Г. Гарденера стало підґрунтям для подальших досліджень емоційного інтелекту, які утворили дві концептуальні позиції: модель здібностей та змішану модель [9].

Дж. Мейєр та П. Саловей визначали емоційний інтелект як сукупність когнітивних здібностей, пов'язаних з емоціями, які можна виміряти (EQ) і які розвиваються з віком та навчанням. Ці здібності вони розділяли на чотири класи, що утворюють ієрархічну систему (від базових до складних, що ґрунтуються на попередніх) [4]:

1. Сприйняття, оцінка та вираження емоцій. Включає в себе найпростіші навички, пов'язані з отриманням та розпізнаванням інформації про емоції як свої, так й інших людей, наприклад, ідентифікація емоцій, зокрема, за їхнім зовнішнім виявом (через мову, звуки, поведінку тощо), їх адекватне вираження, розпізнавання справжніх та імітованих емоцій.

2. Використання емоцій для стимулювання мислення. Включає здатність

використовувати емоції для визначення значущих аспектів ситуації та спрямування на них своєї уваги, а також підвищення продуктивності мислення, наприклад, стимулювання креативності завдяки радості.

3. Розуміння та аналіз емоцій. Здатність до когнітивної обробки емоцій, що включає в себе вміння називати емоції, розуміння причинно-наслідкових зв'язків виникнення тих чи інших емоційних реакцій.

4. Управління емоціями. Найвищий щабель здібностей, які беруть участь у довільному регулюванні своїм станом й станом інших людей і включають у себе відкритість до усіх емоцій, вміння посилювати позитивні та зменшувати інтенсивність негативних емоцій залежно від мети. Складність здібностей до управління емоцій пояснюється тим, що вони вимагають від людини залучення мотиваційної, емоційної та когнітивної сфер [24, с. 35-36; 4].

Як і Г. Гарднер, Дж. Мейер та П. Саловой розрізняли внутрішньоособистісний (спрямований на себе) та міжособистісний (спрямований на інших) компоненти емоційного інтелекту [4].

З часом з'явилися нові, дещо відмінні погляди на емоційний інтелект – змішані моделі емоційного інтелекту.

Р. Бар-Он, намагаючись пояснити успіх одних людей і невдачі інших, прийшов до висновку, що, окрім когнітивного розвитку, на можливість людини впоратись з вимогами навколишнього середовища та стати успішною впливає емоційний інтелект – сукупність некогнітивних здібностей, знань та характеристик. Емпіричним шляхом він визначив п'ять компонентів емоційного інтелекту, серед яких наступні:

1. Саморозуміння: самоповага, емоційна самосвідомість, асертивність, самоактуалізація, незалежність.

2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, соціальна відповідальність, підтримка стосунків.

3. Здатність до адаптації: конструктивне вирішення проблем, гнучкість, уникання викривлення думок або переконань.

4. Управління стресовими ситуаціями: толерантність до стресу, стримування імпульсивності.

5. Переважний настрій: щастя, оптимізм.

Згодом Р. Бар-Он переглянув свою модель емоційного інтелекту, визначивши самореалізацію, незалежність, соціальну відповідальність, оптимізм та щастя як фасилітатори емоційного інтелекту, а не його компоненти.

Д. Гоулман, який був прибічником змішаної моделі емоційного інтелекту, розглядав цей феномен як поєднання здібностей та особистісних особливостей, які можна поділити на чотири групи:

1. Самосвідомість: емоційна обізнаність, адекватна самооцінка, впевненість у собі.
2. Самоконтроль: емоційний самоконтроль, надійність, сумлінність, здатність адаптовуватись, цілеспрямованість, ініціативність.
3. Соціальна обізнаність: емпатія, розуміння потреб інших людей.
4. Управління стосунками: вплив на інших, вміння комунікувати, вирішувати конфлікти, бути лідером, ініціювати зміни, будувати міцні зв'язки, співпрацювати [24, с. 40-42; 27].

На думку Д. Гоулмана, розвинений емоційний інтелект особистості сприяє її самореалізації та розкриттю потенціалу, підтримці гармонійних відносин з оточенням [2].

Е.Л. Носенко, українська психологиня, пропонує переклад поняття «емоційний інтелект» як «емоційна розумність», підкреслюючи провідну роль добродійних настанов у забезпеченні емоційної розумності: позитивного ставлення до світу, інших людей та до себе [13].

Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига та А.Г. Четверик-Бурчак сформувавши рівні сформованості емоційного інтелекту:

Найнижчий рівень сформованості характеризується реактивним емоційним реагуванням, сенсорно-перцептивною детермінацією діяльності, низьким рівнем самоконтролю та усвідомленості, переважанням зовнішнього над внутрішнім.

Середній рівень сформованості характеризується мисленнєвою та довільною детермінацією активності, високим рівнем самоконтролю та вольової саморегуляції, переважанням внутрішнього над зовнішнім, позитивним ставленням до себе та

високою самооцінкою.

Найвищий рівень сформованості характеризується розвиненою та усвідомленою внутрішньою системою цінностей, ідеалів та добродійних настанов, внутрішньою мотивацією, якими особистість керується у своїй життєдіяльності [13].

Українська дослідниця М. Шпак розглядає емоційний інтелект як багаторівневу систему з взаємопов'язаних форм, що забезпечуються різними рівнями психічного відображення (сенсорно-перцептивний, когнітивний, особистісний, суб'єктний та духовний) та поступово розвиваються в ході онтогенетичного розвитку людини, підтримуючи психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії.

Емоційний інтелект, зважаючи на його складну структуру, виконує різноманітні функції. У наукових доробках, присвячених цьому феномену, згадуються наступні:

1. Регулятивна функція. Вона включає в себе регуляцію свого емоційного стану (посилення позитивних та зниження інтенсивності негативних емоцій, перехід від однієї емоції до іншої), мисленнєвої діяльності (підвищення ефективності мислення, креативності тощо), поведінки («емоційне уявлення», або передбачення наслідків своїх вчинків).

2. Мотиваційна функція. Пов'язана з регулятивною і включає в себе спрямування власних емоцій на досягнення поставлених цілей, зокрема відділених, підтримку мотивації.

3. Оцінна функція. Включає в себе розпізнавання та розуміння причини виникнення певної емоції, яка є сигналом про зміни у внутрішньому або зовнішньому середовищі.

4. Стресозахисна функція. Включає в себе обробку емоційної інформації та подальше усвідомлення або витіснення емоційних переживань, які супроводжують стресові ситуації, підвищення толерантності до стресу, збереження позитивного ставлення до себе та інших, самоконтроль тощо.

5. Адаптивна функція. Включає в себе регулювання своєї діяльності та емоційних реакцій людиною відповідно до вимог навколишнього середовища, вміння

встановлювати контакт з оточенням.

6. Комунікативна функція. Включає в себе вербальне та невербальне вираження своїх емоцій під час взаємодії з оточенням, встановлення емоційного контакту з іншою людиною, розуміння її потреб та переживань [21].

Підсумовуючи, розуміємо емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, яка включає в себе як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний компоненти. Емоційний інтелект виконує багато функцій, забезпечуючи психологічне благополуччя особистості, її самореалізацію, встановлення близьких стосунків з іншими.

1.2. Поняття психологічних захистів

Концепцію психологічних захистів вперше сформулював психоаналітик З. Фрейд. Він розглядав психологічний захист як сукупність фіксованих несвідомих розумових процесів, які діють в ситуації конфлікту між Его та Ід: его таким чином прагне протидіяти неприйнятним імпульсам, що йдуть від Ід та викликають тривогу. З. Фрейд підкреслював патологічність психологічних захистів, що виражається в запереченні, викривленні та фальсифікації сприйняття реальності особистістю [15].

У своїй теорії З. Фрейд описує такі психологічні захисти, які класифікують як неуспішні, адже вони обмежують вираження драйву, енергії і потребують постійного повторення:

1. Витіснення. Один із найголовніших механізмів захисту. Включає в себе блокування доступу до свідомості неприємних імпульсів. Первинне витіснення виникає тоді, коли ментальне представлення інстинкту не допускається до свідомості, а вторинне – коли до свідомості не допускаються й асоціації до витісненого інстинкту. Витіснена психічна енергія трансформується в тривогу та інші афекти.

2. Заперечення. Включає в себе заперечення реальності, якщо вона містить загрозову для Его інформацію.

3. Проекція. Включає в себе приписування власних неприйнятних імпульсів іншим людям.

4. Реактивне утворення. Включає в себе перетворення неприйнятних імпульсів,

думок, почуттів у протилежні їм.

5. Анулювання, або здійснення того, що не сталося. Включає в себе спробу захиститись від неприйняттого імпульсу шляхом виконання дії, протилежної цьому інстинкту.

6. Ізоляція. Включає в себе відділення досвіду, певного психічного змісту від асоціацій та емоцій, що могли його супроводжувати.

7. Регресія. Включає в себе повернення Его на попередню стадію розвитку.

Окрім захистів від інстинктів, джерелом яких є Ід, З. Фрейд окремо виділяв захисти від афекту: відтермінування афекту, витіснення афекту та ідентифікація з агресором. Фрейдом також був описаний процес сублімації, за якого особистість спрямовує психічну енергію з сексуальних потягів на соціально прийнятні та корисні форми діяльності. Зважаючи на це, сублімація не відносилась, згідно з поглядами З. Фрейда, до психологічних захистів [25, с. 1-9].

А. Фрейд продовжила вивчення психологічних захистів, але вже у рамках неофрейдизма. Вона не поділяла точки зору свого батька, який вказував на категоричну патологічність психологічних захистів: на її думку, захист від початку є адаптивним процесом, що допомагає подолати протиріччя між Его та Ід й між індивідом та суспільством у ході онтогенетичного розвитку людини. Хоча, А. Фрейд зазначала, що в деяких випадках ненормативне функціонування психологічних захистів дійсно може негативно впливати на особистість, призводити до її дезадаптації [15]. Вчена виділяла десять механізмів психологічного захисту: регресія, витіснення, реактивне утворення, ізоляція, анулювання, проекція, інтродекція, сублімація, звернення на власну особистість та перетворення у власну протилежність [11].

Р. Плутчик, взявши за основу психоеволюційну теорію емоцій та психоаналітичну теорію несвідомих психологічних захистів, створив власну концепцію захисних механізмів. Згідно з нею, захисні механізми є похідними емоцій в умовах конфлікту з тривогою і постають як несвідомі, ригідні та обмежені способи Его адаптуватись [26].

Р. Плутчик виділяє вісім психологічних захистів, кожен з яких пов'язаний з

певною емоцією: заміщення пов'язане з агресією, компенсація – з сумом, заперечення – з прийняттям, витіснення – зі страхом, регресія – зі здивуванням, проекція – з відразою, раціоналізація – з очікуванням, реактивне утворення – з радістю [23].

Розглянемо особливості функціонування кожного захисту:

1. Заміщення. Коли людина не може проявити свій гнів по відношенню до когось, наприклад, через страх покарання, то вона спрямовує його на когось слабшого і безпечного.

2. Компенсація. Коли людина відчуває сум, пов'язаний з втратою, наприклад, близької людини або стосунків, вона спрямовує свою енергію на інше сферу життя, наприклад, на роботу.

3. Заперечення. Коли людина не може прийняти певну інформацію, наприклад діагноз, вона відмовляється вірити в це, уникає фактів, що підтверджують його.

4. Витіснення. Коли людина пережила якусь подію, спогади про яку викликають у неї страх, тривогу, вона забуває, блокує цю інформацію від свідомості.

5. Регресія. Коли людина раптово опиняється в нових, незвичних обставинах, вона не знає, як реагувати на них, тому вона повертається до дитячих, простіших, знайомих моделей поведінки.

6. Проекція. Коли людина відчуває відразу, наприклад, до заздрісних людей і сама є заздрісною, вона може стверджувати, що люди навколо є заздрісними.

7. Раціоналізація. Коли людина потрапляє в напружену або невизначену ситуацію, щоб впоратись з очікуванням, вона намагається проаналізувати ситуацію, знайти їй логічне пояснення.

8. Реактивне утворення. Коли людина у поведінці або у вияві емоцій демонструє ставлення, протилежне її істинному [29].

У гуманістичній психології також можна зустріти поняття психологічного захисту. К. Роджерс відзначав, що неконгруентний, тобто такий, що суперечить уявленню особистості про себе, досвід може не допускатись до свідомості, оберігаючи тим самим цілісність Самості [11].

Українська психологиня Андрушко Я.С. вважає, що психологічний захист – це частково усвідомлюваний та контрольований ситуативним Я-образом процес, який

активізується лише в ситуаціях фрустрації для збереження цілісності Я-концепції [1].

Суперечливість захисних механізмів підкреслювала у своїй роботі українська вчена В.І. Шебанова. На її думку, психологічний захист допомагає людині адаптуватись та зменшити негативний вплив на її психіку внутрішніх або зовнішніх загроз, конфліктів. Тим не менш, у випадках, коли цей конфлікт є істотним і вимагає певних змін з боку особистості, захисні механізми можуть, навпаки, перешкоджати його вирішенню та усвідомленню, викривлюючи сприйняття себе та реальності, призводити до дезадаптації. Наприклад, у дитячому віці, коли взаємодія з навколишнім середовищем, яке може виступати джерелом конфліктів, обмежена, індивіду для успішної адаптації буде достатньо автоматичних психологічних захистів. Але в дорослому віці конфлікти стають складнішими, тому звичних способів захисту може виявитись недостатньо. Якщо особистість не докладає зусиль для вирішення цих конфліктів, у подальшому це може призвести до її дезадаптації [19].

Той факт, що в багатьох наукових джерелах можна знайти тлумачення психологічних захистів як механізмів, що спрацьовують не лише у випадку надзвичайних небезпечних для психіки особистості ситуаціях, але й у повсякденних ситуаціях [10; 11; 19; 25], підкреслює важливість розмежування психологічних захистів на патологічні та нормальні.

Таким чином, під психологічними захистами розуміємо несвідомі розумові процеси, які захищають психіку людини від внутрішніх або зовнішніх загроз (бажань, думок, почуттів, інформації, конфліктів тощо) і можуть бути як патологічними, тобто шкідливими, так й нормальними процесами, які сприяють адаптації.

1.3. Психологічні особливості емоційного інтелекту у юнацькому та молодому віці

Період юності – це проміжний етап між підлітковим віком та дорослістю. У цей час проходить становлення особистості, формування її ідентичності, незалежності, самосвідомості, надбання нових навичок та здібностей, властивих зрілій особистості. Це спричиняє зміни, зокрема, в емоційній сфері особистості.

У процесі самовизначення особистості в юнацькому віці особливу роль

відіграє навчальна діяльність, адже, навчаючись в школі та обираючи свою майбутню спеціалізацію, людина формує уявлення про себе як про професіонала. Успішність або неуспішність юнака в навчальній діяльності відображаються на його самооцінці. Зважаючи на важливу роль навчальної діяльності в житті юнака, зміни в ній, наприклад, підвищення складності та обсягу матеріалу, який треба опанувати, відображаються на емоційній сфері особистості: розвиваються інтелектуальні емоції та почуття, що супроводжують когнітивну діяльність (інтерес, подив, здивування тощо). Окрім цього, як відзначає О. Рева, особистість у юнацькому віці схильна переживати психічне напруження, спричинене чинниками навчальної діяльності, серед яких: відповідальність юнака за успішність у навчанні, розумове навантаження, великий потік інформації тощо. Планування своєї подальшої професійної діяльності, постановка цілей на життя у юнаків та дівчат супроводжується сильними емоціями та почуттями, наприклад надією, натхненням, страхом [8].

Окрім професійного самовизначення, юнаки відчувають гостру потребу в побудові дружніх та любовних взаємин, наявність яких впливає як на самооцінку особистості, так і на її розуміння свого місця в суспільстві. На успішність встановлення міжособистісних контактів суттєво впливає рівень емоційного інтелекту, зокрема наступні здібності:

1. Вміння виражати свої емоції. Те, наскільки відкрито людина здатна виражати емоції, впливає на ставлення до неї у суспільстві: емоційна стриманість особистості, наприклад, створює враження байдужості, що викликає неприязнь з боку інших людей. Юні особи, зазвичай, є досить відкритими та демонструють широкий спектр своїх емоцій, різних за силою, наприклад, від легкого смутку до відчаю.

2. Вміння управляти власними емоціями. Розвинена здатність до емоційної саморегуляції під час міжособистісної взаємодії, наприклад, при вирішенні конфліктів, сприяє позитивному сприйняттю оточуючими. Юна особа починає свідомо контролювати емоції за рахунок асоціації, порівняння себе з іншими людьми, викликаючи у себе, наприклад, заздрість. Також особистість може свідомо звертати увагу на певну інформацію або уникати її, аби підтримувати позитивний настрій. Зважаючи на те, що вміння управляти власними емоціями в цей період ще

розвивається, іноді реакції юнаків та юних дівчин можуть бути дещо імпульсивними, але, в порівнянні з підлітками, вони демонструють більшу стриманість [8].

3. Розуміння емоцій інших, емпатія. Дослідники відзначають, що в юнацькому віці емоційна сфера особистості характеризується сенситивністю до впливів навколишнього середовища, переживань інших людей [3].

Тим не менше, юна особа стикається з численними труднощами у міжособистісній комунікації, пов'язані з розумінням емоцій інших людей та вираженням власних емоцій та почуттів. Серед причин труднощів виокремлюють: егоцентризм, тривогу, страх осуду, норми поведінки в родині тощо [8].

Зокрема, дослідження емоційного інтелекту в юнацькому віці Л.О. Колісник свідчить про те, що переважна частина юнаків та юних дівчин демонструють середній рівень емоційного інтелекту. Втім, у багатьох з опитаних виявлені труднощі з ідентифікацією, тобто розпізнаванням та розумінням емоцій інших людей, що може пояснювати труднощі юних осіб в міжособистісній взаємодії [5].

Стаючи більш зрілою, молода особистість поступово адаптується до нових умов життя. У період молодості, або ранньої дорослості, зазвичай, здобувають професійну підготовку, будують кар'єру, створюють сім'ю. До дорослої особи з боку суспільства висувуються нові вимоги та обов'язки, пов'язані з різними сферами її життя. Саме тому, навіть при регуляції власних емоцій така особистість керується суспільними нормами: молода людина, на відміну від осіб юнацького та підліткового віку, приймає більш виважені рішення, її емоційні реакції є врівноваженішими, що пов'язано з її розвиненою здатністю до рефлексії та саморегуляції.

Зокрема, результати дослідження Л.О. Колісник свідчать про те, що аспірантам властивий вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, у порівнянні зі студентами молодших курсів [5].

У молодому віці особистість потребує близьких, інтимних стосунків з іншими людьми, у побудові яких важливу роль відіграє емоційний інтелект, зокрема здатність розпізнавати та управляти своїми емоціями та емоціями інших, емпатія тощо. Дослідження закордонних науковців підтверджує те, що молоді люди з високим рівнем емоційного інтелекту будують більш надійні та безпечні стосунки з партнером,

особливо завдяки здатності ефективно вирішувати конфлікти з ним, розуміти його емоції, виражати співчуття [28].

Отже, емоційний інтелект відіграє важливу роль в житті особистості в юнацькому та молодому віці, допомагаючи досягти успіху у своїй професійній діяльності, будувати дружні та інтимні стосунки, вирішувати конфлікти.

1.4. Психологічні особливості переживання стресу у юнацькому та молодому віці

Згідно з класичним розумінням поняття «стрес», запропонованим Г. Сельє, це явище розглядалось як неспецифічна фізіологічна реакція організму на висунуті до нього вимоги середовища, тобто на певні стресори.

З часом поняття стресу почало ставати ширшим. Сучасні науковці Кросвел та Локвуд розглядають стрес як сукупність індивідуальних реакцій на стресори – чинники, які несуть можливу небезпеку для життєдіяльності людини. Ці реакції охоплюють психологічні (вираження та регуляція емоцій, які виникли у відповідь на стресор), поведінкові (стратегії з подолання стресу, певні дії), когнітивні (оцінка загрози) та фізіологічні (зміни у функціонуванні нервової, ендокринної, імунної та вегетативної систем) [16]. Додатково відзначимо важливість когнітивних реакцій, тобто суб'єктивної оцінки стресору, враховуючи висновок Т. Циганчук про те, що не сама стресова ситуація призводить до стресу, а її сприйняття особистістю [17]. Наприклад, оцінка її як позитивної чи негативної, неконтрольованою, неясною, новою тощо [22].

Розглянемо класифікації стресорів – факторів виникнення стресу. У контексті нашої роботи вважаємо за доцільне розділити стресори на повсякденні (труднощі, що часто зустрічаються) та надзвичайні, або екстремальні (виходять за межі звичайного існування, несуть за собою значне погіршення самопочуття людини та її функціонування загалом).

Повсякденні стресори пов'язані з різними сферами життєдіяльності людини: професійна сфера (конфлікти з колегами, великі навантаження, відповідальність, погані умови роботи і таке інше), соціальна сфера (конфлікти з друзями, сусідами,

порушення особистих кордонів тощо), фінансова сфера (брак коштів, борги і таке інше), сімейна сфера (розлучення, конфлікти з членами родини тощо) [12]. Для студентів актуальними є стресори, пов'язані з навчанням: недостатній відпочинок, великий обсяг навчального матеріалу, відсутність належних умов для навчання, нове оточення [22].

Надзвичайні, екстремальні стресори включають у себе природні, техногенні та соціальні катаклізми, гострі та хронічні захворювання, згвалтування, травми і таке інше [12]. Сюди ж відносяться пандемія COVID-19 та війна.

Окрім характеру та тривалості дії стресору на реагування та переживання стресу впливають такі фактори: психологічні характеристики особистості (тип темпераменту, риси характеру), життєвий досвід особистості, її фізичні та емоційні ресурси, ступінь загрози ситуації [6]. Т. Циганчук серед індивідуальних характеристик, що впливають на переживання стресу, особливу увагу приділяє стресостійкості особистості, яка пов'язана з емоційним інтелектом, емоційною стійкістю, здатністю до саморегуляції та самоконтролю [18].

Для кращого розуміння особливостей переживання стресу важливо проаналізувати етапи його протікання. Г. Сельє виділяв такі стадії розвитку стресу:

1. Стадія тривоги. Людина на цьому етапі переживає напруження, певне піднесення, відбувається мобілізація її внутрішніх ресурсів, спрямованих на боротьбу зі стресором. Такий стрес виконує позитивну функцію, допомагає адаптуватись до змін навколишнього середовища, і його можна класифікувати як еустрес.

2. Стадія резистентності. За тривалої дії стресора в людини формується певна толерантність до нього, її ресурси поступово виснажуються, але людина все ще здатна долати труднощі.

3. Стадія виснаження. Якщо людині протягом довгого періоду не вдається впоратись за стресором, її сили вичерпуються, вона відчуває пригнічення і не здатна самотійно подолати труднощі. На цій стадії існує великий ризик виникнення порушень фізичного та психічного здоров'я людини. Такий стрес можна класифікувати як дистрес [17].

Дослідники виділяють наступні симптоми стресу: когнітивні (погіршення

когнітивних функцій, поява негативних думок, проблеми з прийняттям рішень), емоційні (дратівливість, підозрілість, незадоволеність собою та життям загалом тощо), поведінкові (шкідливі звички, прокрастинація або надмірне навантаження роботою), фізіологічні (зниження імунітету, втома, біль у різних частинах тіла, проблеми з серцем і таке інше) [17].

Проблема переживання стресу в юнацькому та молодому віці в екстремальних умовах пандемії COVID-19 та війни відобразилось у дослідженнях українських психологів.

У дослідженні А. Лісовенко та М. Крюкової було виявлено, що в умовах пандемії серед студентів з максимальним вираженням стресу спостерігались негативна самооцінка, зневіра у власних здібностях та можливостях, песимістичність, неприйняття себе та свого минулого, зниження продуктивності, погіршення міжособистісної комунікації, проблеми з вираженням емоцій та почуттів, низький рівень психологічного благополуччя тощо [7].

Дослідження В. Плохих та Л. Супоневої торкається проблеми психологічних захистів особистості в умовах пандемії: вченими було виявлено, що вплив екстремальних умов призвів до зростання рівня напруженості психологічних захистів у студентів. Цікавим є також те, що в групі студентів з низьким рівнем стресу активізовані такі психологічні захисти, як витіснення та інтелектуалізація, що й пояснює їхню байдужість до впливу пандемії [14].

Н. Савелюк досліджувала особливості прояву різних симптомів стресу серед студентів під час повномасштабного вторгнення: когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних. Психологиня виявила, що найбільш поширеними серед студентської молоді є інтелектуальні ознаки стресу, трохи менше виражені емоційні ознаки, поведінкові та фізіологічні. Серед інтелектуальних симптомів найбільш вираженими є проблеми з концентрацією, негативні та нав'язливі думки, поведінкових – проблеми з самоорганізацією, низька продуктивність, зниження або підвищення апетиту, емоційних – підвищена тривожність, дратівливість, підозрілість, фізіологічних – втома, біль, прискорення пульсу [16].

Таким чином, переживання стресу, особливо пов'язаного з екстремальними

впливами війни та пандемії COVID-19, виснажує людину та негативно відбивається на психіці та здоров'ї осіб в юнацькому та молодому віці, призводячи до напруження психологічних захистів та появи когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних симптомів.

Висновки до розділу 1

1. Виявлено, що в науковій літературі існують різні підходи до вивчення емоційного інтелекту: його розглядають як сукупність здібностей (Дж. Майер, П. Селовей), об'єднання здібностей, знань та особистісних особливостей (Р. Бар-Он, Д. Гоулман), «емоційну розумність» (Е.Л. Носенко), багаторівневу систему, яка охоплює різні рівні психічного відображення (М. Шпак). Узагальнюючи, розуміємо емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, яка охоплює різні сфери психічного, зокрема емоційну, когнітивну та мотиваційну, і включає в себе як внутрішньоособистісний (ідентифікація, аналіз та вираження своїх емоцій, управління ними, використання їх для підвищення ефективності своєї діяльності тощо), так і міжособистісний (емпатія, розуміння та управління емоціями інших, здатність встановлювати емоційні зв'язки з іншими) компоненти. Емоційний інтелект відіграє такі важливі функції в житті особистості, як регулятивну, мотиваційну, оцінну, стресозахисну, адаптивну та комунікативну.

2. Визначено, що психологічні захисти – несвідомі розумові процеси, які захищають психіку людини від внутрішніх або зовнішніх загроз (бажань, думок, почуттів, інформації, конфліктів) і можуть бути як патологічними, так і нормальними процесами, що сприяють адаптації. Згідно з класифікацією Р. Плутчика, виділяють такі захисти: заміщення, компенсація, заперечення, витіснення, регресія, проєкція, раціоналізація, реактивне утворення.

3. Виявлено, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у навчальній діяльності юнака, побудові ним близьких та дружніх стосунків й здобутті прихильності з боку однолітків, а саме інтелектуальні емоції, вміння виражати свої емоції та керувати ними, розуміти емоції інших, проявляти емпатію. У юнацькому віці особи стикаються з труднощами в міжособистісній комунікації, викликаними

недостатнім розумінням емоцій, як своїх, так й інших людей. З віком емоційні реакції молоді особи стають врівноваженішими, вона починає краще усвідомлювати свої емоції та управляти ними, що сприяє успішній адаптації до суспільства та його норм, побудові інтимних стосунків з іншими людьми, ефективному вирішенню конфліктів.

4. Стрес – це сукупність індивідуальних реакцій на стресори – чинники, які несуть загрозу для життєдіяльності людини: повсякденні (пов'язані зі звичним життям особистості) та надзвичайні, або екстремальні (виходять за межі звичайного існування). Переживання стресу в юнацькому та молодому віці, зокрема пов'язаного із пандемією COVID-19 та війною, супроводжується посиленням напруження психологічних захистів, зокрема раціоналізації та інтелектуалізації, та такими негативними симптомами, серед яких когнітивні (проблеми з концентрацією, нав'язливі думки), емоційні (проблеми з вираженням емоцій та почуттів, підвищена тривожність, дратівливість), поведінкові (проблеми із самоорганізацією, низька продуктивність, зміни в апетиті) та фізіологічні (втома, біль, порушення роботи серця і таке інше).

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЗАХИСТАМИ У ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Обґрунтування емпіричного дослідження

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості молодого і юнацького віку в умовах тривалого екстремального впливу.

Предмет дослідження – психологічні захисти в організації емоційних процесів у осіб молодого та юнацького віку в умовах тривалого екстремального впливу.

Мета дослідження – визначити зв'язок емоційного інтелекту з психологічними захистами в осіб молодого та юнацького віку в умовах тривалого екстремального впливу.

Гіпотеза – в осіб з вищим рівнем емоційного інтелекту менш виражена схильність до застосування психологічних захистів та нижчий рівень стресогенної психічної напруги, стійких проблемних психічних станів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи та теорії до визначення поняття «емоційний інтелект», поняття «психологічні захисти» та поняття «стрес», розглянути особливості формування цих феноменів у молодому та юнацькому віці.
2. Дослідити зв'язок емоційного інтелекту та активації психологічних захистів в осіб молодого та юнацького віку.
3. Дослідити особливості емоційного інтелекту та психологічних захистів в осіб з різним рівнем стресогенної психічної напруги.
4. Виявити статеві відмінності в розвитку емоційного інтелекту та психологічних захистів.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь жінки та чоловіки віком від 18 до 25 років (медіана – 20 років). Вибірка складала 84 особи: 49 жінок та 35 чоловіків. 58% вибірки після

початку повномасштабного вторгнення залишилась у своєму рідному місті, 22% – переїхали до іншого міста України та 20% виїхали за кордон.

2.3. Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні психодіагностичні методи: «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл, «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон, «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg Personality Inventory, FPI), опитувальник «Індекс життєвого стилю» Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте).

Наведемо опис зазначених методик.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). Опитувальник оцінює емоційний інтелект як сукупність здібностей, пов'язаних з емоціями. Методика містить 30 тверджень, які розподілені за п'ятьма шкалами: «Емоційна обізнаність» (рефлексія, усвідомлення своїх емоцій), «Управління своїми емоціями» (здатність контролювати свої емоції), «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями задля підтримки внутрішньої мотивації), «Емпатія» (співпереживання) та «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших). За результатами опитувальника можна зробити висновок про рівень емоційного інтелекту та його складових.

«Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура-Тесьє-Філліон). Методика призначена для оцінки стану людини, що переживає стрес. Шкала містить 25 питань, які стосуються соматичних, поведінкових та емоційних проявів стресу. Інтегральний показник відображає загальний рівень психічної напруженості особистості.

«Фрайбурзький особистісний опитувальник» (Freiburg Personality Inventory, FPI). Методика призначена для діагностики психічних станів і властивостей особистості. Опитувальник містить 114 тверджень і охоплює 12 шкал: «Невротичність», «Спонтанна агресивність», «Депресивність», «Дратівливість», «Товариськість», «Врівноваженість», «Реактивна агресивність», «Сором'язливість», «Відкритість», «Екстраверсія-інтроверсія», «Емоційна лабільність», «Маскулінність-

фемінність».

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте). Методика призначена для визначення ступеня напруженості основних захисних механізмів: витіснення (придушення думок, емоцій, бажань тощо), заперечення (ігнорування реальності), заміщення (перенесення емоцій), компенсація (уявна або реальна заміна недоліків), гіперкомпенсація (реактивне утворення – перебільшена протилежність), проекція (приписування іншим своїх емоцій, почуттів, думок тощо), інтелектуалізація (відхід у роздуми) та регресія (інфантильна поведінка). Висока загальна напруженість захисних механізмів відображає в особистості наявність внутрішніх невирішених конфліктів.

Організація дослідження. Опитування було проведено через Google-форму, в яку були включені спеціально створені анкети до психологічних методик з відповідними інструкціями. Досліджувані добровільно взяли участь в опитуванні, надавши інформацію про свій вік, стать та місцеперебування. Респондентам надавалося достатньо часу для заповнення Google-форми, і вони мали можливість звернутися за додатковою інформацією у разі потреби.

2.4. Зв'язок емоційного інтелекту та активації психологічних захистів в осіб молодого та юнацького віку

У цьому підрозділі ми досліджуємо зв'язок емоційного інтелекту, його компонентів з рівнем напруженості психологічних захистів в осіб молодого та юнацького віку.

Вважаємо за доцільне почати з аналізу взаємозв'язків емоційного інтелекту один з одним для розуміння його функціонування. До таблиці 1 були занесені показники кореляції за Спірменом між компонентами емоційного інтелекту та його інтегральним показником.

Як ми бачимо з отриманих результатів, позитивно взаємопов'язаними виявились управління своїми емоціями, емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Отже, розвиток одного з цих компонентів підсилює інші: усвідомлення своїх емоцій, вміння їх називати, ними управляти,

сприяє розвитку вміння співпереживати іншим, впливати не тільки на свій стан, але й на стан інших людей.

Таблиця 1

Матриця інтеркореляцій показників емоційного інтелекту в загальній групі досліджуваних

	Статистичний показник	ЕО	УСЕ	С	Е	РЕІЛ
УСЕ	r	,391**				
	p	,000				
С	r	,451**	,638**			
	p	,000	,000			
Е	r	,432**	,163	,409**		
	p	,000	,138	,000		
РЕІЛ	r	,449**	,361**	,457**	,624**	
	p	,000	,001	,000	,000	
ІПЕІ	r	,725**	,725**	,810**	,649**	,721**
	p	,000	,000	,000	,000	,000

Примітки: ЕО – емоційна обізнаність; УСЕ – управління своїми емоціями; С – самомотивація; Е – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІПЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Інтегральний показник емоційного інтелекту має значущі позитивні зв'язки з усіма компонентами: емоційною обізнаністю, управлінням своїх емоцій, самомотивацією, емпатією та розпізнаванням емоцій інших людей. Важливо зазначити, що найміцніший зв'язок виявлено між інтегральним показником та самомотивацією. Це свідчить про те, що всі перераховані компоненти, здібності відіграють важливу роль у функціонуванні емоційного інтелекту особистості, а особливе місце займає самомотивація особистості – її здатність керувати своїми емоціями, використовувати їх для підтримки власної життєдіяльності, ініціативності, мотивації. Це, у свою чергу, дозволяє людині підтримувати та розвивати інші сторони емоційного інтелекту.

Розглянемо взаємозв'язок психологічних захистів особистості. До таблиці 2 були занесені показники кореляції за Спірменом між психологічними захистами та загальним напруженням захистів особистості.

Таблиця 2

Матриця інтеркореляцій показників психологічних захистів в загальній групі
досліджуваних

		В	РЕ	ЗАМ	ЗАП	П	К	Г	РА
РЕ	r	,093							
	p	,399							
ЗАМ	r	,066	,572**						
	p	,550	,000						
ЗАП	r	-,057	,090	,069					
	p	,609	,416	,532					
П	r	,125	,294**	,369**	,075				
	p	,257	,007	,001	,496				
К	r	-,073	,412**	,553**	,245*	,141			
	p	,512	,000	,000	,025	,202			
Г	r	-,003	,195	,185	-,028	,306**	,269*		
	p	,977	,075	,092	,802	,005	,013		
РА	r	,121	,107	,045	,054	,089	,123	,080	
	p	,273	,333	,687	,625	,419	,264	,468	
ЗНЗ	r	,221*	,707**	,743**	,261*	,559**	,657**	,448**	,334**
	p	,043	,000	,000	,016	,000	,000	,000	,002

Примітки: В – витіснення; РЕ – регресія; ЗАМ – заміщення; ЗАП – заперечення; П – проекція; К – компенсація; Г – гіперкомпенсація; РА – раціоналізація; ЗНЗ – загальне напруження захистів; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Як ми бачимо з таблиці 2, із загальним напруженням захистів позитивно пов'язані усі захисні механізми: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація. Особливу роль у напруженні захистів відіграють такі механізми, як заміщення та регресія. Це означає, що саме ці механізми призводять до більшого загального напруження, припускаємо, через те, що вони мають найменш адаптивний характер, тобто їхня активація не допомагає особистості впоратись за стресом, а навпаки, погіршують її самопочуття. Поведінка, викликана активацією цих механізмів, може призводити до конфліктів з оточуючими, внаслідок чого людина переживає ще більший стрес. Як приклад, заміщення власного гніву на свого друга призводить до конфлікту з ним, що є потенційним джерелом стресу та напруги.

Тісно пов'язані між собою регресія, заміщення, проекція та компенсація. На нашу думку, їх об'єднує їхня інфантильність, примітивність. Дитячі форми

реагування, плач, уникання, звинувачення інших у своїх невдачах, недоліках, «виплески» своїх емоцій та почуттів, які приносять дискомфорт, вигадування свого «Я», приписування йому всесильності, – усе це характерне для раннього етапу розвитку людини, яка не здатна до зрілого управління своїми емоціями.

Заперечення позитивно пов'язане з компенсацією. Можемо пояснити це небажанням людини визнавати власні недоліки, дефіцити та прагненням ці нестачі приховати, компенсувати створивши ілюзію та зберігши позитивний образ «Я». Отже, ці два механізми спрацьовують у схожих ситуаціях та підсилюють одне одного.

Гіперкомпенсація – з компенсацією та проекцією. Ці механізми можуть бути пов'язаними та підсилювати одне одного у ситуаціях, коли людина відчуває себе слабкою, тож, аби впоратись з цим відчуттям, вона може проектувати свої слабкості на інших, фантазувати про свою силу або демонструвати надмірну агресивність, аби позбутись свого недоліку.

Перейдемо до аналізу вираженості емоційного інтелекту у вибірці. На рисунку 1 відображені загальні тенденції серед досліджуваних за парціальними та інтегральним рівнями емоційного інтелекту.

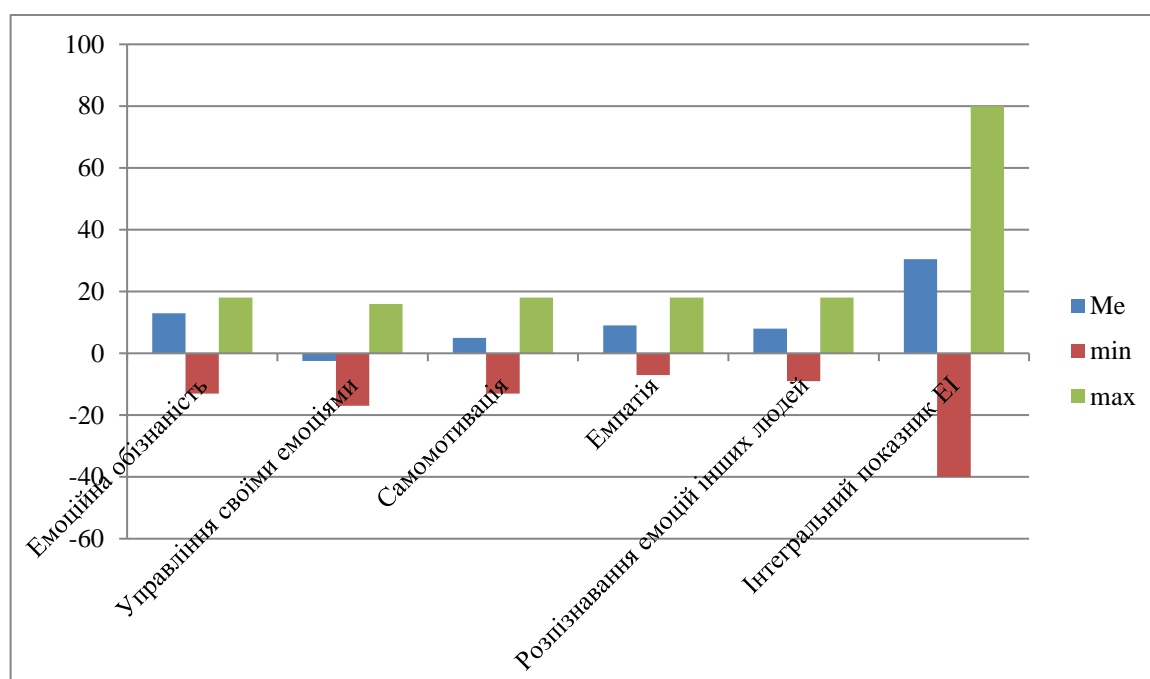


Рис. 1. Значення параметрів емоційного інтелекту у загальній групі досліджуваних

Як бачимо з рисунку, показники парціального емоційного інтелекту в досліджуваних знаходяться на середньому та низькому рівнях. Найбільш розвиненою

є емоційна обізнаність, тобто усвідомлення своїх емоцій, їхньої ролі у житті тощо. Емпатія та розпізнавання емоцій інших – компоненти емоційного інтелекту, пов'язані з іншими людьми, розвинені приблизно однаково і відповідають низькому рівню. На низькому рівні розвинена здатність до самомотивації, на дуже низькому – управління своїми емоціями. Інтегральний показник емоційного інтелекту у вибірці також знаходиться на низькому рівні, що, спираючись на попередні висновки про роль самомотивації у підтримці високого рівня емоційного інтелекту, є закономірним.

Тепер нам варто проаналізувати рівень активації захисних механізмів психіки серед досліджуваних. На рисунку 2 відображені загальні тенденції у вибірці.

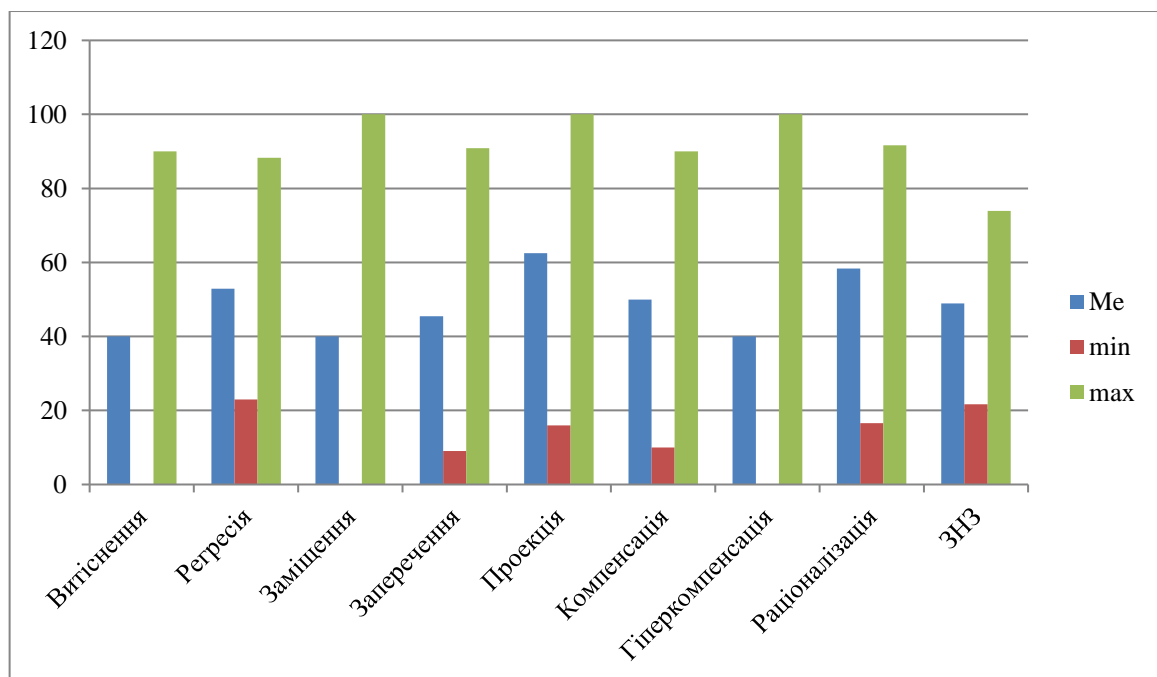


Рис. 2. Значення параметрів психологічних захистів у загальній групі досліджуваних

Спираючись на отримані результати, з усіх захисних механізмів вираженими, тобто такими, що виходять за межі норми, у вибірці є регресія, проекція, компенсація та раціоналізація. Найбільшою мірою активізований механізм проекції – приписування своїх неприйнятних думок, емоцій, почуттів іншим людям. Можливо, його поширеність серед досліджуваних викликана тим, що проекція звільняє людину від відповідальності, потреби усвідомити чи виправити власні недоліки, перенісши їх на оточуючих.

Загальний рівень напруження психологічних захистів є в межах норми, що свідчить про відсутність яскраво виражених внутрішніх конфліктів в досліджуваних.

Перейдемо до дослідження характеру зв'язку між емоційним інтелектом та активізацією психологічних захистів серед осіб молодого та юнацького віку. До таблиці 3 були занесені результати кореляційного аналізу за Спірменом показників емоційного інтелекту та психологічних захистів досліджуваних.

Згідно з таблицею 3, емоційна обізнаність має зворотну кореляцію з заміщенням та компенсацією. Людина, усвідомлюючи свої емоції, приймаючи їх, зокрема і негативні, не має потреби переносити неприємні переживання на інших чи фантазувати, ховаючи свої внутрішні недоліки.

Таблиця 3

Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників емоційного інтелекту і психологічних захистів досліджуваних загальної групи

		ЕО	УСЕ	С	Е	РЕІЛ	ШЕІ
В	r	-.207	-.035	-.288*	-.267*	-.106	-.252*
	p	.058	.753	.008	.014	.339	.021
РЕ	r	-.060	-.335*	-.164	.123	-.047	-.161
	p	.587	.002	.137	.265	.669	.143
ЗАМ	r	-.292*	-.338*	-.094	.016	-.141	-.258*
	p	.007	.002	.397	.882	.201	.018
ЗАП	r	.078	.185	.176	.156	.190	.146
	p	.479	.092	.110	.156	.083	.184
П	r	-.059	-.239*	-.167	-.115	-.127	-.164
	p	.596	.029	.128	.297	.250	.137
К	r	-.235*	-.231*	.038	-.054	.064	-.157
	p	.032	.035	.730	.624	.560	.153
Г	r	-.174	-.358**	-.378**	-.288*	-.201	-.410**
	p	.113	.001	.000	.008	.067	.000
РА	r	.064	.115	.094	.102	.192	.153
	p	.565	.297	.395	.356	.080	.166
ЗНЗ	r	-.231*	-.310*	-.159	-.034	-.018	-.242*
	p	.034	.004	.150	.759	.868	.027

Примітки: ЕО – емоційна обізнаність; УСЕ – управління своїми емоціями; С – самомотивація; Е – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ШЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту; В – витіснення; РЕ – регресія; ЗАМ – заміщення; ЗАП – заперечення; П – проєкція; К – компенсація; Г – гіперкомпенсація; РА – раціоналізація; ЗНЗ – загальне напруження захистів; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Управління своїми емоціями має найбільше статистично значущих зв'язків із

психологічними захистами, серед яких регресія, заміщення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація. Свідомий контроль над своїми емоціями, зокрема в стресових, непередбачуваних, незвичних ситуаціях, в яких людина може почуватись слабкою, розгубленою, дозволяє людині конструктивно переживати свої емоції, не вдаючись до психологічного захисту.

Самомотивація та емпатія мають статистичні зворотні зв'язки із витісненням та гіперкомпенсацією. Людина, здатна до співпереживання, вміння відчувати себе та інших, підтримки внутрішньої мотивації, здатна приймати свої емоції, проживати їх та конструктивно долати проблеми, власні недоліки, не витісняючи свої переживання та не перебільшуючи фальшиві, протилежні почуття.

Виявлено зворотну кореляцію між інтегральним показником емоційного інтелекту, емоційною обізнаністю та управлінням своїми емоціями й загальним напруженням захистів. Це свідчить про те, що чим розвиненіший загальний емоційний інтелект, а особливо здатність до контролю та управління своїми емоціями, тим менший рівень напруженості захисних механізмів психіки. Якщо людина здатна усвідомлювати, контролювати свої емоції, зокрема такі неприємні та дискомфортні, як злість, страх тощо, адекватно їх виражати, то в неї не буде потреби у використанні захисних механізмів для послаблення напруги.

Отже, нами проаналізовано роль емоційного інтелекту та його компонентів у функціонуванні захисних механізмів психіки. У наступному підрозділі порівняємо виразність емоційного інтелекту та захисних механізмів в осіб з різним рівнем психічної напруги.

2.5. Особливості емоційного інтелекту та психологічних захистів в осіб з різним рівнем стресогенної психічної напруги

Стресогенна психічна напруга тісно пов'язана із функціонуванням емоційного інтелекту та активізацією психологічних захистів. Тож нам варто проаналізувати, як саме рівень психічної напруги відображається на показниках емоційного інтелекту та частоті використання тих чи інших психологічних захистів.

До таблиці 4 занесені статистично значущі результати кореляційного аналізу

за Спірменом між психічною напругою та рівнем активізації психологічних захистів у загальній вибірці.

Таблиця 4

Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників психологічних захистів і показника психічної напруги досліджуваних загальної групи

		РЕ	ЗАМ	К	Г	ЗНЗ
ППН	r	.593**	.497**	.249*	.367**	.498**
	p	.000	.000	.022	.001	.000

Примітки: ППН – показник психічної напруженості; РЕ – регресія; ЗАМ – заміщення; К – компенсація; Г – гіперкомпенсація; ЗНЗ – загальне напруження захистів; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Як ми бачимо з отриманих результатів, рівень стресогенної психічної напруги позитивно пов'язаний із напруженням таких захистів, як заміщення, компенсація, гіперкомпенсація і, особливо, з регресією. Це свідчить про те, що в стресових ситуаціях досліджувані частіше відчувають розгубленість, страх, який змушує їх поводитись по дитячому: плакати, уникати, ображатись тощо, аби впоратись із внутрішньою напругою. Окрім цього, вони можуть переносити свою напругу на інших людей, наприклад, у формі агресії, компенсувати свій дискомфорт за рахунок уяви, фантазуючи про свою силу, владу або демонструючи назовні свою впевненість, насправді не відчуваючи її.

Також, рівень психічної напруги має значущий позитивний зв'язок із загальним рівнем напруження захистів, отже переживання стресу призводить до загострення внутрішніх конфліктів.

Розглянемо тепер зв'язок психічної напруги з показниками емоційного інтелекту у загальній вибірці. До таблиці 5 занесені статистично значущі результати кореляційного аналізу за Спірменом між рівнем стресогенної психічної напруги та емоційним інтелектом.

Виявлено значущий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем психічної напруги та управлінням своїми емоціями. Це свідчить про те, що вміння управляти своїми емоціями, контролювати їх, особливо у стресових ситуаціях, призводить до зменшення рівня внутрішньої напруги. І навпаки, стресова, незвична ситуація

призводить до зниження самоконтролю людини.

Таблиця 5

Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників емоційного інтелекту і показника психічної напруги досліджуваних загальної групи

	Статистичний параметр	УСЕ	ПЕІ
ППН	r	-.375**	-.232*
	p	.000	.034

Примітки: ППН – показник психічної напруженості; УСЕ – управління своїми емоціями; ПЕІ – інтегральний показник психічної напруги; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Інтегральний показник емоційного інтелекту також має зворотній кореляційний зв'язок з рівнем психічної напруги. Отже, розвинений емоційний інтелект, зокрема усвідомлення своїх емоцій, управління ними, здатність до співпереживання зменшує рівень стресогенної психічної напруги.

З застосуванням кластерного аналізу (метод k-середніх) по показниках рівня психічної напруги, загальної напруги психологічних захистів і інтегральному показнику емоційного інтелекту було виділено дві групи досліджуваних. До групи 1 досліджуваних увійшли 46 осіб з порівняно вищим рівнем напруги психологічних захистів, до 2 групи увійшло 38 осіб з порівняно вищим рівнем емоційного інтелекту (табл. 6 та 7).

По параметру психічного напруження встановлено суттєве переважання ($U = 74.50$; $p \leq .001$) групи 1 ($Me = 122.50$; $min = 95.00$; $max = 166.00$) над групою 2 ($Me = 86.50$; $min = 30.00$; $max = 125.00$).

За рівнем емоційного інтелекту група 2 суттєво переважає над групою 1 за такими показниками, як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей. Інтегральний показник емоційного інтелекту також є суттєво вищим у групі 2.

Отримані результати свідчать про те, що рівень психічної напруги тісно пов'язаний із функціонуванням емоційного інтелекту: розвинений емоційний інтелект здатен виконувати стресозахисну функцію, зокрема через здатність усвідомлювати та управляти своїми емоціями, вміння підтримувати внутрішню мотивацію в складних ситуаціях, знаходити підтримку в інших людях тощо. Тому

група 2 з більш розвиненими показниками емоційного інтелекту демонструє нижчий рівень психічної напруги.

Таблиця 6

Статистичне порівняння (критерій Манна-Уїтні) показників емоційного інтелекту у групі 1 (n = 46) і у групі 2 (n = 38)

Група	Параметр	ЕО	УСЕ	С	Е	РЕІЛ	ШЕІ
1 n=46	Me	9.00	-5.50	3.00	8.00	6.00	18.50
	min	-13.00	-17.00	-13.00	-7.00	-9.00	-40.00
	max	18.00	14.00	18.00	18.00	16.00	78.00
2 n=38	Me	13.00	5.00	6.50	10.00	10.00	42.00
	min	-6.00	-12.00	-8.00	-6.00	1.00	-12.00
	max	18.00	16.00	18.00	18.00	18.00	80.00
	U	525.00*	346.50**	526.50*	718.00	612.50*	395.00**
	p	.002	.000	.002	.160	.019	.000

Примітки: ЕО – емоційна обізнаність; УСЕ – управління своїми емоціями; С – самомотивація; Е – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ШЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

За рівнем виразності психологічних захистів група 1 значно переважає над групою 2 за такими показниками, як регресія, заміщення, компенсація та гіперкомпенсація. Загальний рівень напруженості захистів у групі 1 також є значно вищим, ніж у групі 2. Це свідчить про те, що психіка учасників групи 1, які переживають вищий рівень психічної напруги, намагаючись впоратись із стресогенною напругою, активізує захисні механізми для її зменшення. Зниження дискомфорту відбувається, зокрема через повернення до інфантильних форм поведінки, спрямування негативних емоцій на менш загрозливий об'єкт, приписування собі бажаних рис або надмірне перебільшення протилежних, фальшивих думок, емоцій тощо.

Таблиця 7

Статистичне порівняння (критерій Манна Уїтні) показників виразності психологічних захистів у групі 1 (n = 46) і у групі 2 (n = 38)

Група	Параметр	РЕ	ЗАМ	К	Г	ЗНЗ
1 n=46	Me	58.82	50.00	60.00	50.00	52.17
	min	29.41	10.00	20.00	10.00	33.70
	max	88.24	100.00	90.00	100.00	73.91
2 n=38	Me	44.12	30.00	35.00	30.00	44.57
	min	23.00	0.00	10.00	0.00	21.70
	max	70.59	60.00	90.00	70.00	60.87
	U	409.50**	427.50**	546.50*	428.00**	425.50**
	p	.000	.000	.003	.000	.000

Примітки: РЕ – регресія; ЗАМ – заміщення; К – компенсація; Г – гіперкомпенсація, ЗНЗ – загальне напруження захистів; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Як ми бачимо з таблиці 8, за виразністю стійких властивостей та станів особистості група 1 значно переважає над групою 2 за такими показниками, як невротичність, депресивність, дратівливість, сором'язливість та емоційна лабільність. Це означає те, що 1 група з вищим рівнем психічної напруги більше схильна переживати тривожність, засмученість, розгубленість, внутрішні страждання і таке інше. У поведінці вони більш напружені, імпульсивні, демонструють слабку здатність до саморегуляції.

Таблиця 8

Статистичне порівняння (критерій Манна-Уїтні) виразності стійких властивостей і станів особистості у групі 1 (n = 46) і у групі 2 (n = 38)

Група	Параметр	Н	СА	ДЕ	ДР	В	СО	ЕЛ	М
1 n=46	Me	8.00	8.00	8.00	7.00	3.50	8.00	8.00	3.00
	min	5.00	3.00	5.00	1.00	1.00	3.00	5.00	1.00
	max	9.00	9.00	9.00	9.00	8.00	9.00	9.00	9.00
2 n=38	Me	6.00	7.00	6.00	6.00	5.00	6.00	6.00	5.00
	min	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	1.00	2.00	1.00
	max	9.00	8.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
	U	329.50*	695.00	291.00*	497.00*	483.50*	437.50*	324.00*	585.00*
	p	.000	.089	.000	.001	.000	.000	.000	.008

Примітки: Н – невротичність; СА – спонтанна агресивність; ДЕ – врівноваженість; ДР – дратівливість; В – врівноваженість; СО – сором'язливість; ЕЛ

– емоційна лабільність; М – маскуліність; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Група 2 значно переважає над групою 1 за такими показниками: врівноваженість та маскуліність. Отже, група 2 з нижчим рівнем напруги більш схильні зберігати спокій у стресі, контролювати ситуацію, діяти більш раціонально.

Отже, ми проаналізували особливості взаємозв'язку рівня стресогенної психічної напруги, емоційного інтелекту та механізмів психологічного захисту. Додатково проаналізували, як саме високий рівень психічної напруги відображається на стійких властивостях та станах особистості. У наступному підрозділі проаналізуємо статеві відмінності і розвитку емоційного інтелекту та психологічних захистів.

2.6. Статеві відмінності в розвитку емоційного інтелекту та психологічних захистів

З метою дослідження статевих відмінностей у функціонуванні емоційного інтелекту та психологічних захистів порівняємо результати жінок та чоловіків за методиками діагностики емоційного інтелекту Холла та «Індексом життєвого стилю». До таблиці 9 були занесені медіана, мінімальні та максимальні показники компонентів емоційного інтелекту та психологічних захистів в обох групах й значення U-критерію Манна-Уїтні за шкалами, в яких виявлено значущі відмінності.

Як бачимо з таблиці, між жінками та чоловіками виявлено суттєві відмінності у виразності емоційної обізнаності: хоча в обох групах вона виражена на середньому рівні, жінки значно краще усвідомлюють свої емоції, ніж чоловіки. Жінки більше схильні рефлексувати щодо своїх емоцій, відслідковувати їх походження, використовувати їх як джерело інформації для кращого управління своєї життєдіяльністю. Можемо пояснити це тим, що в суспільстві жінок заохочують зосереджуватись більше на емоційній сфері, аніж на раціональній, більше виражати свої емоції, говорити про них, таким чином розвивати свою емоційну обізнаність.

Таблиця 9

Статистичне порівняння (критерій Манна-Уїтні) виразності психологічних захистів і показників емоційного інтелекту у групах досліджуваних жіночої ($n = 49$) і чоловічої

(n = 35) статі

Група	Статистичний параметр	ЕО	ЗАМ
Ж 49	Me	13.00	30.00
	min	-5.00	10.00
	max	18.00	100.00
Ч 35	Me	10.00	40.00
	min	-13.00	0.00
	max	18.00	100.00
	U	608.00*	643.00*
	p	.023	.049

Примітки: ЕО – емоційна обізнаність; ЗАМ – заміщення; * – $p \leq .050$.

Виявлено значущі відмінності між жінками та чоловіками в активації такого захисного механізму, як заміщення: у чоловіків цей механізм є більш напруженим, ніж у жінок, хоча в обох групах показник напруженості не перевищує норми. Тим не менш, це свідчить про те, що чоловіки частіше схильні направляти неприємні почуття, напруження на слабший об'єкт, наприклад, жінку або слабшого чоловіка у вигляді агресії, як фізичної, так і вербальної. У суспільстві, зазвичай, чоловікам надають більше права і свободи на таку поведінку, ніж жінкам, які мають бути доброзичливими та турботливими.

Зважаючи на те, що емоційний інтелект та психологічні захисти, їхнє функціонування тісно пов'язані з особистісними рисами, станами, варто проаналізувати й їх. З цією метою до таблиці 10 були занесені статистично значущі результати порівняння виразності стійких властивостей і станів особистості в групах жінок та чоловіків.

Спираючись на отримані результати, бачимо, що чоловіки мають більш виразні товариськість, реактивну агресивність, екстраверсію та маскуліність, аніж жінки. Це свідчить про те, що чоловіки частіше прагнуть до міжособистісної взаємодії, соціальної активності. Вони більшою мірою демонструють імпульсивну, дещо агресивну поведінку, прагнуть до домінування, орієнтуються на зовнішній світ: події, інших людей тощо. Маскуліність асоціюється із переважанням раціональної сфери

над емоційною.

Таблиця 10

Статистичне порівняння (критерій Манна-Уїтні) виразності стійких властивостей і станів особистості у групах досліджуваних жіночої (n = 49) і чоловічої (n = 35) статі

Група	Статистичний параметр	T	PA	E	M
Ж 49	Me	3.00	5.00	4.00	3.00
	min	1.00	3.00	1.00	1.00
	max	8.00	9.00	7.00	8.00
Ч 35	Me	5.00	7.00	6.00	5.00
	min	1.00	1.00	1.00	1.00
	max	9.00	9.00	8.00	9.00
	U	479.00**	593.00*	622.50*	478.00**
	p	.000	.015	.029	.000

Примітки: T – товариськість; PA – реактивна агресивність; E – екстраверсія; M – маскулінність; * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Це частково пояснює статеві відмінності у виразності психологічних захистів та емоційного інтелекту: жінки проявляють більшу емоційну рефлексію, усвідомлення власних емоцій та почуттів, доброзичливість, а чоловіки – нижчий рівень емоційної усвідомленості, схильність уникати неприйнятних почуттів, спрямовуючи їх на інших у формі агресивної поведінки.

Таким чином, нами були виявлені статеві відмінності в розвитку емоційного інтелекту та психологічних захистів. Додатково було проаналізовано відмінності виразності стійких властивостей і станів особистості між жінками та чоловіками.

Висновки до розділу 2

1. Нами було виявлено, що в розвитку емоційного інтелекту відіграють роль усі його компоненти: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Найважливіша роль у функціонуванні загального емоційного інтелекту відводиться самомотивації.

Визначено, що із загальним напруженням захистів позитивно пов'язані усі захисні механізми, особливу роль у напруженні захистів відіграють такі механізми, як заміщення та регресія, які додатково посилюють та загострюють внутрішні конфлікти особистості.

Загальний емоційний інтелект у досліджуваних розвинений на низькому рівні, найбільш розвинутою є емоційна обізнаність, найменш – управління своїми емоціями. Отже, досліджувані здатні на середньому рівні усвідомлювати та відслідковувати свої емоції, але не мають достатніх навичок управління та контролю над ними.

У досліджуваних відсутні загострені внутрішні конфлікти, втім помірно вираженими є такі психологічні захисти, як регресія, проекція, компенсація та раціоналізація, які можуть активізуватись у стресових ситуаціях.

Виявлено, що чим розвиненіший емоційний інтелект, тим нижчий рівень напруженості захисних механізмів. Розвинені емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія і, особливо, здатність до управління своїми емоціями знижують активацію захисних механізмів, серед яких заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, проекція та витіснення.

2. Зафіксований значущий зв'язок між рівнем стресогенної психічної напруги та захисними механізмами: вищий рівень напруги призводить до активізації заміщення, компенсації, гіперкомпенсації та регресії. Розвинений загальний емоційний інтелект та здатність до управління своїми емоціями призводить до зниження психічної напруги в досліджуваних.

Виявлено, що досліджувані з вищим рівнем стресогенної психічної напруги демонструють більш виражені захисні механізми, серед яких регресія, заміщення, компенсація та гіперкомпенсація, аніж ті, в яких рівень напруги нижчий. Окрім цього, група з вищою психічною напругою має більш виразні невротичність, депресивність, дратівливість, сором'язливість та емоційну лабільність й менш виразні врівноваженість, та маскулітність, порівняно з групою, в якій зафіксований нижчий рівень напруги.

3. Виявлено значущі відмінності між жінками та чоловіками у розвитку

емоційного інтелекту: жінки краще усвідомлюють свої емоції, більше схильні рефлексувати щодо них, використовуючи їх при прийнятті рішень, ніж чоловіки.

У чоловіків суттєво більш виражений захисний механізм заміщення, ніж у жінок. Отже, чоловіки частіше схильні направляти неприйнятні переживання на безпечний об'єкт, зокрема слабших чоловіків або жінок.

Чоловіки мають більш виразні товариськість, реактивну агресивність, екстраверсію та маскуліність, аніж жінки. Отже, жінки більше проявляють емоційну рефлексію, усвідомлення власних емоцій та почуттів, доброзичливість, а чоловіки – нижчий рівень емоційної усвідомленості, схильність уникати неприйнятних почуттів, спрямовуючи їх на інших у формі агресивної поведінки.

ВИСНОВКИ

1. Емоційний інтелект – інтегральна характеристика особистості, яка включає в себе внутрішньоособистісний (усвідомлення, прийняття та вираження своїх емоцій, управління ними тощо) та міжособистісний (емпатія, розпізнавання емоцій інших людей, вміння впливати на їхній стан). Емоційний інтелект сприяє успішній соціальній взаємодії, самореалізації особистості, підтримує її психічне благополуччя, зменшує негативний вплив стресу. Психологічні захисти – несвідомі психічні процеси, які активізуються в ситуаціях, що загрожують «Я» людини та викликають внутрішній дискомфорт та напругу. Серед основних захистів виділяють: витіснення, проєкцію, заперечення, компенсацію, реактивне утворення, заміщення, регресію, раціоналізацію, сублімацію.

2. Виявлено тісний зв'язок емоційного інтелекту та його компонентів з активізацією захисних механізмів психіки в осіб молодого та юнацького віку. Розвиток здатності до рефлексії щодо своїх емоцій, вміння підтримувати внутрішню мотивацію, співпереживати іншим, контролювати та стримувати свої емоції в стресових ситуаціях сприяють зниженню активізації психологічних захистів: заміщення, регресії, компенсації, гіперкомпенсації, проєкції та витіснення.

3. В осіб з вищим рівнем стресогенної психічної напруги зафіксовані виражені захисні механізми психіки, емоційна нестабільність, дратівливість, тривожність. Натомість нижчий рівень психічної напруги пов'язаний із високим рівнем емоційного інтелекту, стабільністю, упевненістю.

4. Зафіксовані значущі статеві відмінності в розвитку емоційного інтелекту та захисних механізмів психіки. Жінки є більш інтровертованими, доброзичливими, схильними до рефлексії щодо своїх емоцій. Для них не характерне спрямування своїх неприйнятних емоцій на інших. Чоловіки є більш екстравертованими, агресивними, схильними до спрямування неприйнятних емоцій на безпечніші, слабші об'єкти.

На основі нашого дослідження можемо рекомендувати людям молодого та юнацького віку медитативні, арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані, письмові практики, які допоможуть усвідомлювати власні переживання, регулювати їх та

безпечно проживати стрес. Також рекомендовані вправи, що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, зокрема рефлексивне письмо, емпатичне слухання, ведення щоденника емоцій. За високого рівня психічної напруги варто звертатися по психологічну допомогу.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розширенні вибірки та поглибленому аналізі впливу контексту проживання. Важливим є порівняння особливостей емоційного інтелекту та напруженості психологічних захистів у різних групах молоді: тих, хто залишився вдома в Україні, тих, хто переїхав до іншого міста всередині країни, та тих, хто виїхав за кордон. Це дозволить визначити, як зміна середовища проживання впливає на функціонування емоційного інтелекту та активацію психологічних захистів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у структурі Я-концепції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2012. № 1032(50). С. 6–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2012_1032_50_3.
2. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 7. С. 34–49. URL: <http://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/630/380>.
3. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2017. № 5(50). С. 88–95. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18574/Hruzynska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
4. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Scientific review*. 2015. Т. 4, № 14. 16 с. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/470>.
5. Колісник Л. О. Особливості прояву емоційного інтелекту у старшому юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 214. № 121. С. 169–174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_37.
6. Кресан О. Д. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квіт. 2023 р. Черкаси, 2023*. С. 256. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/3119/1/2023_КресанЗбірник%20конференції_Черкаси2023.pdf.
7. Лісовенко А. Ф., Крюкова М. А. Біолого-психофізіологічні та психологічні прояви стресу в умовах пандемії. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. № 23. С. 133–138. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/24.pdf>.
8. Ляц О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. . . . канд. психол. наук : 053. Київ, 2020. 458 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertat_liashch_1594029119.pdf.

9. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. С. 20–23. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>.
10. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 417–427. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158093/157480>.
11. Мрочко І. О., Левицька Л. В. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 14. С. 232–235. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2017_14_55.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf.
13. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, № 18. С. 116–123. URL: https://www.researchgate.net/publication/314501345_EMOCIJNIJ_INTELEKT_AK_FORMA_PROAVU_VAZLIVOI_SKLADOVOI_OSOBISTISNOGO_POTENCIALU_-_REFLEKSIVNOI_SVIDOMOSTI/fulltext/58c816a345851591df3180ba/EMOCIJNIJ-INTELEKT-AK-FORMA-PROAVU-VAZLIVOI-SKLADOVOI-OSOBIŠTISNOGO-POTENCIALU-REFLEKSIVNOI-SVIDOMOSTI.pdf.
14. Плохих В. В., Супонєва Л. В. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID–обмежень. *Наука та освіта*. 2021. № 3. С. 12–21. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13290/1/Plokhikh.pdf>.
15. Резнікова О. А. Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. № 1150(7). С. 40–44. URL: http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/1150.pdf.
16. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і*

перспективи. 2022. № 18. С. 141–152. URL: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>.

17. Сидорук В. С. Особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні : кваліфікаційна робота бакалавра : 053. Запоріжжя. 2024. 58 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/19517/Сидорук%20В.С..pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

18. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. 2010. № 16. С. 564–574. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1160/1/Циганчук.pdf>.

19. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. № 37. С. 246–249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_67.

20. Шпак М. М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. № 10(55). С. 125–134. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12).

21. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Т. 2, № 3. 14 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11.

22. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. Ів. Франка, 2012. 362 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Stres-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorhanizuvannia-osobystosti.-SHtepa-O.-S..pdf>.

23. Assessing Ego defense mechanisms by questionnaire: psychometric properties and psychopathological correlates of the Greek version of the Plutchik's life style index / A.-I. Pappas et al. *Journal of personality assessment*. 2011. Vol. 93, no. 6. P. 605–617. URL: <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.608759>.

24. Emotional intelligence : an international handbook / ed. by R. Schulze, R. D. Roberts. Cambridge, MA : Hogrefe & Huber Publishers, 2005. 365 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=iJibEAAAQBAJ&oi=f>

[nd&pg=PA31&dq=mayer+and+salovey+emotional+intelligence+components∓ots=5Z1z9cX9g8&sig=vy5K1ISRnYnUS54wNxZV5q8Zv2A&redir_esc=y#v=onepage&q=mayer%20and%20salovey%20emotional%20intelligence%20components&f=false.](#)

25. Hoffman P. M. Attachment styles and use of defense mechanisms: a study of the adult attachment projective and Cramer's defense mechanism scale: doctoral dissertation. Knoxville, 2006. 78 p. URL: https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/4254/.

26. Kramer U. Coping and defense mechanisms: what's the difference?– second act. *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice*. 2009. Vol. 83, no 2. P. 207–221. URL: <https://doi.org/10.1348/147608309X475989>.

27. Pavitra K., Norsiah F. Models of emotional intelligence: a review. E-Bangi. 2019. Vol. 16, Special Issue 7. P. 1–9. URL: <https://journalarticle.ukm.my/20058/1/34511-107724-1-SM.pdf>.

28. The moderating role of social intelligence in explaining attachment style and emotional intelligence among young adults / M. Anwer et al. *Pakistan journal of psychology*. 2017. No. 48(2). P. 3–20. URL: https://www.researchgate.net/publication/328232872_THE_MODERATING_ROLE_OF_SOCIAL_INTELLIGENCE_IN_EXPLAINING_ATTACHMENT_STYLE_AND_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_AMONG_YOUNG_ADULTS.

29. Theories of emotions. A general psychoevolutionary theory of emotion / ed. by R. Plutchik, H. Kellerman. New York : Academic, 1980. P. 3–33. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7>.

АНОТАЦІЯ

Тимохіна В. Зв'язок емоційного інтелекту з психологічними захистами у осіб молодого та юнацького віку

У роботі досліджується взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та напруженістю психологічних захистів у молоді 18-25 років в умовах тривалого екстремального впливу – війни. Використані методики: «Діагностика емоційного інтелекту», «Шкала психологічного стресу PSM-25», «Фрайбурзький особистісний опитувальник», «Індекс життєвого стилю». Узагальнено підходи розуміння емоційного інтелекту і класифікації психологічних захистів. Виявлено, що розвинені емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія та здатність керувати своїми емоціями знижують активацію психологічних захистів заміщення, регресії, компенсації, гіперкомпенсації, проєкції, витіснення. Розвинений емоційний інтелект сприяє зниженню психічної напруги. Виявлено статеві особливості: жінки більше схильні рефлексувати щодо емоцій, а у чоловіків більш виражений захисний механізм заміщення. Результати можуть бути використані для психокорекційної та консультативної роботи.

Ключові слова: молодий та юнацький вік, емоційний інтелект, психологічні захисти, екстремальний вплив.

ANNOTATION

Tymokhina V. The Relationship Between Emotional Intelligence and Defense Mechanisms in Adolescents and Young Adults

This study explores the relationship between the level of emotional intelligence and the activation level of psychological defense mechanisms in young people aged 18-25 under prolonged extreme conditions – namely, war. The following methods were used: «Emotional Intelligence Diagnosis», «Psychological Stress Measure PSM-25», the «Freiburg Personality Inventory» and «Lifestyle Index». The study summarizes approaches to understanding emotional intelligence and classifications of psychological defenses. It was found that developed emotional awareness, self-motivation, empathy, and the ability to regulate one's emotions reduce the activation of defense mechanisms such as substitution, regression, compensation, overcompensation, projection and repression. A well-developed level of emotional intelligence contributes to a reduction in psychological tension. Gender differences were identified: women are more inclined to reflect on their emotions, while men show a more pronounced substitution defense mechanism. The results can be used in psychocorrectional and counseling work.

Keywords: adolescence and young adulthood, emotional intelligence, psychological defenses, extreme impact.