

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-51
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
КІЧУК А.А.

Керівник доцент, кандидат психологічних наук
Милославська О.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 ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ.....	5
1.1 Поняття емоційного інтелекту в психологічній науці	5
1.2 Емоційний інтелект: теоретичні аспекти та моделі	9
1.3 Зміст поняття готовності до самозмін в сучасній психології	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ ПОБУДОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ.....	26
2.1 Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки	26
2.2 Характеристика методик та методів дослідження	27
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ.....	29
3.1. Особливості емоційного інтелекту у осіб різних вікових груп.....	29
3.2. Особливості готовності до самозмін у осіб різних вікових груп	33
3.3. Специфіка взаємозв'язку емоційного інтелекту з готовністю до самозмін у осіб різних вікових груп	35
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Сучасний світ є орієнтованим на координовану і ефективну взаємодію між людьми. В досягненні такої взаємодії важливу роль відіграє така навичка, як емоційний інтелект, який дозволяє вибудовувати спілкування з оточуючими за найкращим для всіх сторін сценарієм. Людина, яка володіє емоційним інтелектом, значно розширює свої можливості у спілкуванні, що допомагає їй досягати своїх цілей у різних сферах життя.

Сучасне життя стає все більш складним і динамічним. Люди стикаються з постійними змінами, як особистими, так і суспільними. Потреба у самозмінах є важливою складовою життя людини, оскільки від задоволення цієї потреби залежить її ефективність та успішність, рівень самоповаги.

Взаємозв'язок цих двох феноменів є актуальною науковою проблемою, розв'язання якої дозволить зрозуміти механізми, які лежать в основі цих феноменів, та як вони впливають один на одного і на життя людини в цілому.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного інтелекту і готовності до самозмін.

Мета дослідження – встановити взаємозв'язок емоційного інтелекту і готовності до самозмін.

Гіпотеза - між емоційним інтелектом і готовністю до змін існують взаємозв'язки як у осіб віком 18-35, так і у осіб віком 36-64. Структура зв'язків між досліджуваними феноменами демонструє відмінності в залежності від віку.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблем емоційного інтелекту та готовності до самозмін у психологічній науці.
2. Визначити особливості емоційного інтелекту у осіб різного віку.
3. Виявити взаємозв'язок емоційного інтелекту та готовності до самозмін.
4. Встановити взаємозв'язок окремих компонентів емоційного інтелекту з компонентами готовності до самозмін.

Методи дослідження:

1. Критерій Колмогорова-Смірнова
2. U-критерій Манна-Уїтні
3. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

Спираючись на означені задачі та мету дослідження нами було обрані такі методики дослідження:

1. Опитувальник емоційного інтелекту К. Барчард,
2. Тест «Риси емоційного інтелекту» (К. Петрідес),
3. Опитувальник «Потенціал самозмін» особистості.

Вибірка складається з двох груп: особи від 18 до 35 років чоловічої та жіночої статі, та особи від 36 до 65 чоловічої та жіночої статі. Планована кількість вибірки 70 осіб.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

1.1 Поняття емоційного інтелекту в психологічній науці

Протягом багатовікової історії людства, емоції є невід'ємною частиною його існування. Емоції супроводжують індивіда із самого народження та до останніх секунд життя, та можна сказати, що саме вони роблять людину живою, допомагаючи не тільки реагувати на навколишній світ, а й комунікувати один з одним, виражати свої почуття та переживання. Якщо звернутися до психології, то емоції - це «психічні стани людини, в яких реалізується безпосереднє ситуативне переживання (задоволення, радість, страх) особистістю значущості явищ та ситуацій, що на неї діють, а також задоволення чи незадоволення її актуальних потреб» [42].

Емоції допомагають людині оцінювати дійсність та проявляти своє як позитивне так і негативне ставлення до тої чи іншої ситуації, об'єктів, подій, осіб тощо. Самі емоції та їхня інтенсивність може бути обумовлена не тільки об'єктивними подіями та ситуаціями, а і особистісними переживаннями, за допомогою яких емоції розвиваються та трансформуються. Також важливим моментом є те, що емоції як такі слугують певним регулятором у спілкуванні, через що активно впливають на вибір кола спілкування, партнерів та на самі моделі поведінки та особливості такої взаємодії.

Отже, звернемося до одного з основних та важливих понять у психології емоцій - терміну емоційний інтелект. Загалом, у сучасному світі, де емоційна стабільність та соціальні взаємодії відіграють ключову роль, поняття емоційного інтелекту набуває все більшої ваги. Вивчення цього явища допомагає зрозуміти, як люди усвідомлюють, керують та використовують свої емоції для досягнення особистих і професійних цілей. У цьому розділі ми розглянемо основні теорії та моделі емоційного інтелекту, такі як модель Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT) та модель Гоулмана, а також обговоримо складові ЕІ, його важливість та вплив

на різні аспекти життя [43].

Перш за все в контексті нашого дослідження ми маємо визначити що саме означає поняття емоційного інтелекту та історію його розвитку. Загалом, історія існування його терміну тісно пов'язана з іншим наближеним до нього у етапах розвитку – «соціальний інтелект». На відміну від доволі нового терміну «емоційного інтелекту», соціальний інтелект у наукових працях бере початок ще з теорії Чарльза Дарвіна. Автор у роботі «Вираження емоцій у людей та тварин» акцентував увагу на важливості зовнішніх проявів емоцій у процесі виживання та адаптації особи у навколишньому середовищі [12].

Фактично він наголосив на тому, що емоційний інтелект у сучасному його розумінні відігравав ключову роль у житті людини в доісторичні часи, адже допомагав уживатися та знаходити спільну мову з іншими людьми свого або сусідських племен.

Надалі питанням емоцій та контролю над ними займався і видатний класик психологічної науки, засновник психоаналізу Зігмунд Фрейд. Не дивлячись на це, вперше термін «соціальний інтелект» з'явився у 1920 році. Його виокремив американський психолог та педагог Едвард Торндайк. За його визначенням соціальний інтелект - це певна здатність розуміти людей, поводитися з ними та розумно діяти у стосунках із ними [34].

Фактично це означало, що це явище містить у собі далекоглядність в міжособистісній комунікації, та прирівнювалося до прояву певної розумності та мудрості у таких стосунках. Вже через шість років було створено перший методологічний спосіб виміряти явище соціального інтелекту за допомогою теста-анкети «George Washington Social Intelligence Test». Не дивлячись на широке поширення та популярність цього методу він зазнав сильної критики від науковців [34].

Наступний важливий крок у вивченні та розвитку цього явища зробив Г. Олпорт у 1937 році. Він визначав його як певну здатність індивіда вірно оцінювати людей та передбачувати їхні подальші дії та поведінку, що допомагало більш вільно адаптуватися у міжособистісних стосунках [2].

Ще одним вченим який допоміг у розвитку та дослідженні інтелекту є Девід Векслер. Він визначає це поняття як загальну здатність людини діяти усвідомлено, раціонально мислити та успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем. Вже потім він у своїй публікації означив що здібності людини можна розділити на інтелектуальні та неінтелектуальні. До останніх він відніс особистісні, афективні та соціальні, та зацентрував увагу на тому, що саме ці здібності є ключовим моментом у досягненні людиною життєвого успіху [43].

Загалом важливо означити, що вплив Девіда Векслера, зберігався ще багато років аж до початку другої половини ХХ століття, адже він не тільки вносив корективи у вивченні поняття інтелект, а займався розробкою методів його дослідження, а саме тестів інтелекту. З другої половини ХХ століття у науковому полі з'явився термін «емоційний інтелект», адже до цього це поняття було розпливчате та об'єднувалося з соціальним інтелектом. Першим, хто звернув увагу саме на емоційний інтелект був Майкл Белдок у роботі «*Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication*». Після нього цю тенденції підхопив Ханскарл Лейнер у своїй публікації «*Emotional intelligence and emancipation.*» [43].

Також одними з перших, хто досліджував явище «емоційного інтелекту» є Дж. Мейер і П. Селловею. Автори разом запропонувати перше визначення поняття емоційний інтелект та продемонстрували, що його можна дослідити, ба більше виміряти за допомогою певних методик. Загалом розквіт теорії емоційного інтелекту припав на 1980-ті та 1990-ті роки, та пов'язаний з такими відомими іменами як Говард Гарднер, Рувен Бар-Он, Вейн Пейн, Пітера Саловей і Джон Майер та інші. В цей час явище емоційного інтелекту розвивалося дуже швидко. У 1983 році американський психолог Говард Гарднер представив свою відому модель інтелекту, у якій розділив його на два типи: внутрішньоособистісний та міжособистісний. [22].

Вже потім Вейн Пейн видав роботу, яка була присвячена розвитку емоційного інтелекту. Пізніше у 1988 році Рувен Бар-Он у своїй докторській дисертації ввів нове поняття емоційного коефіцієнта EQ. У 1990 році була

опублікована одна з ключових праць, присвячених вивченню цього явища - стаття Джона Майера та Пітера Саловея «Емоційний інтелект». У ній вчені визначили емоційний інтелект у більш сучасному його розумінні, що значно привернуло увагу наукової спільноти до цього явища та і до сьогодні його дослідженням займаються безліч вчених психологічної науки по всьому світу [20].

Ще одним видатним ім'ям цього етапу став Деніел Гоулман і декілька його науково-популярних книжок, а саме «Емоційний інтелект», «Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ», «Емоційний інтелект у бізнесі» а також подальші публікації. У своїй першій книзі «Емоційний інтелект», він дослідив історію розвитку цього явища та зробив розгорнутий огляд на сучасні наукові уявлення та теорії пов'язані із ним [3].

Також важливим є те, що він зробив і особистий вклад у розвинення цього напрямку психології, створивши свою власну модель емоційного інтелекту, яка згодом була названа змішаною моделлю. Через деякий час інший дослідник Рувен Бар-Он також запропонував свою модель під назвою «Модель емоційного інтелекту Бар-Она», а також важливе доповнення до своїх робіт - тест EQ-і (Emotional Quotient Inventory) призначений для оцінки рівня емоційного інтелекту [3].

У нашому сьогоднішні продовжується активне дослідження емоційного інтелекту. Сучасні дослідження охоплюють різні аспекти, такі як вимірювання EQ, його розвиток та застосування у різних контекстах. EQ вважається важливим фактором для успіху як у професійному, так і в особистому житті, і його вивчення продовжує розвиватися завдяки новим технологіям та підходам у психології.

Як ми бачимо історія дослідження емоційного інтелекту триває не так багато часу, але включає в себе безліч талановитих дослідників, які доклали багато зусиль щоб це явище досягло сучасного етапу розвитку та розуміння. Але, яке ж визначення можна дати цьому явищу? Підсумовуючи означені вище етапи його розвитку, поняття емоційний інтелект можна визначити як - це концепція,

яка була вперше запропонована Пітером Саловей і Джоном Майєром у 1990 році, а згодом популяризована Даніелем Гоулманом. За Гоулманом, емоційний інтелект (ЕІ) визначається як певна здатність людини розпізнавати, усвідомлювати власні емоції та емоції інших, керувати цими емоціями та використовувати їх для підвищення якості життя [8].

Якщо звернутися за визначенням цього терміну до іншого класика цієї галузі психологічної науки Рувена Бар-Она, то він визначав емоційний інтелект як сукупність некогнітивних умінь, навичок та компетенцій, які впливають на здатність людини ефективно долати виклики та справлятися з тиском зовнішнього середовища. [1].

Отже, підсумовуючи ми можемо надати більш загальне визначення емоційного інтелекту, за яким, це здатність людини розуміти й управляти своїми емоціями, думками, мотиваціями та поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також управляти емоційним станом інших людей, пізнавати і переживати свої істинні потреби і розвивати свої сильні сторони. Саме коли людина розвиває свій емоційний інтелект, вона починає більше уваги приділяти своїм емоціям, почуттям та реакціям, а також потребам, і одночасно з тим з розумінням та підтримкою відноситися до емоцій людей навколо, навчається приймати їх розуміючи їхні потреби, мотивацію і поведінку.

Таким чином, розглянувши історію розвитку концепції емоційного інтелекту та різні визначення цього терміну, можна зрозуміти, наскільки важливою є ця складова для особистого та професійного життя. Починаючи з класичних теорій Гоулмана, Майєра-Саловея-Карузо та Бар-Она, стає очевидним, що емоційний інтелект охоплює широкий спектр навичок і здібностей, які сприяють кращому розумінню та управлінню емоціями. Всі ці моделі демонструють, як емоційний інтелект впливає на міжособистісні відносини, успіх на роботі та загальне задоволення життям.

1.2 Емоційний інтелект: теоретичні аспекти та моделі

Отже, як ми зрозуміли емоційний інтелект - це багатогранна концепція, яка досліджується в різних теоретичних та практичних рамках. Існує кілька основних моделей емоційного інтелекту, кожна з яких пропонує свій підхід до визначення, вимірювання та розуміння ЕІ. Розглянемо декілька основних.

Однією з найвідоміших і широко визнаних є модель Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT), яка акцентує увагу на здатності обробляти емоційну інформацію і використовувати її для керування мисленням та поведінкою. Модель Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT) є однією з найраніше розроблених моделей емоційного інтелекту. Вона була розроблена психологами Пітером Саловеєм, Джоном Майєром та Девідом Карузо та базується на ідеї того, що емоційний інтелект включає в себе певний набір здібностей, які можна виміряти за допомогою спеціально розроблених тестів, таких як Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), який був запропонований авторами концепції [15, 20].

Також вчені у своєму науковому дослідженні звернулися до структури емоційного інтелекту, та запропонували поділення моделі на такі компоненти:

- **Сприйняття емоцій.** Воно являє собою здатність ідентифікувати та інтерпретувати емоційні сигнали, які проявляються через міміку, інтонацію голосу та поведінкові реакції. Ця здатність є базовим елементом, що забезпечує ефективну орієнтацію в соціальному середовищі. Наприклад, це вміння розпізнавати емоційні стани, такі як радість чи смуток, на основі виразу обличчя іншої людини.
- **Використання емоцій** передбачає здатність застосовувати емоційні стани для підвищення ефективності когнітивних процесів та розв'язання проблем. Емоції можуть виконувати роль спрямовуючого фактора, допомагаючи зосередити увагу на ключових завданнях або підтримувати мотивацію до їх виконання. Наприклад, відчуття натхнення чи захоплення здатне стимулювати творче мислення та генерацію нових ідей.
- **Розуміння емоцій.** Це здатність аналізувати емоції, розуміти їхні причини та передбачати їхній розвиток. Вона включає розуміння складних

емоційних переходів, таких як перехід від гніву до заспокоєння.

- Управління емоціями визначається як здатність ефективно регулювати як власні емоційні реакції, так і емоційні стани інших осіб з метою досягнення бажаних результатів. Це передбачає здатність до контролю над негативними емоціями, а також до посилення позитивних емоційних станів. Наприклад, вміння зберігати спокій у стресовій ситуації або підтримувати іншу людину в подоланні її емоцій є ключовим аспектом цього компонента. [21].

Ця теорія є популярною та досі актуальною. Дослідники та практикуючі психологи застосовують її у своїй практичній діяльності. Так наприклад її застосовують у багатьох сферах людської діяльності таких як освіта, організаційна психологія, медицина, керівництво тощо. Наведемо декілька прикладів, як можна застосовувати цю теорію у нашому житті. У галузі освіти викладачі можуть застосовувати знання про емоційний інтелект для формування позитивного емоційного середовища у навчальних групах, що має значно підвищувати ефективність освітнього процесу. У контексті організаційної діяльності керівники, які володіють навичками розуміння та регулювання емоцій, здатні не лише формувати більш злагоджені та продуктивні робочі колективи, але й підтримувати високий рівень мотивації та задоволеності працівників.

Якщо звернутися до медицини, то медичні працівники можуть використовувати емоційний інтелект для поліпшення комунікації з пацієнтами, що сприяє кращому розумінню їхніх потреб і підвищенню якості медичної допомоги. Список практичного застосування не закінчується на означених прикладах, та може продовжуватися ще у багатьох сферах. Таким чином, модель Майєра-Саловея-Карузо є важливим інструментом для розуміння і розвитку емоційного інтелекту, що має широке застосування у багатьох аспектах життя та професійної діяльності.

Наступною моделлю емоційного інтелекту, на яку, на нашу думку, потрібно звернути увагу є модель Гоулмана. Модель емоційного інтелекту, розроблена Деніелом Гоулманом, є однією з найвпливовіших і

найобговорюваніших у наукових і практичних колах. Вперше представлена у 1995 році у його праці «Емоційний інтелект: Чому він може важити більше, ніж IQ», ця концепція акцентує увагу на значущості емоційних здібностей для досягнення успіху як у професійній діяльності, так і в особистісному розвитку.[9].

Гоулман трактує емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, аналізувати та керувати як власними емоціями, так і емоційними станами інших людей. Він поділяє емоційний інтелект на п'ять основних компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Розглянемо їх більш детально:

- Самосвідомість - це здатність усвідомлювати власні емоції, а також аналізувати їхній вплив на мислення та поведінку. Особистості з високим рівнем самосвідомості мають чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони, що сприяє їхній впевненості у прийнятті рішень та ефективності діяльності.
- Саморегуляція представляє з себе вміння контролювати власні емоційні стани й адаптувати їх до поточних обставин. До цього явища відносять здатність управляти імпульсивними реакціями та не допускати домінування негативних емоцій. Фактично саморегуляція допомагає підтримувати стабільність та зосередженість, що особливо важливо у стресових ситуаціях.
- Мотивація, у свою чергу, це внутрішній стимул, певний рушійний механізм, який спонукає людину досягати своїх цілей і бути продуктивною. Люди з високим показником емоційної мотивації зазвичай амбітні, оптимістичні та здатні довгостроково працювати задля досягнення своїх цілей та бажань.
- Емпатія - це здатність розуміти емоції оточуючих, співчувати їм і враховувати ці емоції у міжособистісних взаємодіях. Емпатичні люди можуть встановлювати глибокі міжособистісні стосунки, що є ключовим аспектом ефективного лідерства, командної роботи, а також підтримки загалом.
- Соціальні навички є здатністю налагоджувати взаємодію з іншими, будувати та підтримувати стосунки. Вони охоплюють як уміння ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, так і працювати в команді та впливати на

поведінку оточуючих. [10, 25].

Як ми бачимо модель запропонована дослідником не тільки вивчає емоційний інтелект, а й структурує його складові, охоплюючи важливі аспекти, які впливають на існування та розвиток емоційного інтелекту. Якщо говорити про практичне застосування моделі Гоулмана то важливо означити, що його використання є широким, і охоплює різні аспекти життя та професійної діяльності.

Таким чином, модель Гоулмана підкреслює важливість емоційних здібностей не лише для особистого благополуччя, але й для досягнення професійного успіху. Вона демонструє, що емоційний інтелект є критично важливим для ефективного функціонування в сучасному світі, де міжособистісні стосунки та комунікація відіграють неабияку роль.

Важливим внеском у теоретичну розробку емоційного інтелекту є і теорія емоційного інтелекту Бар-Она, створена у 1980-х роках є однією з найбільш відомих та всеохоплюючих моделей. Саме ця модель вирізняється серед інших завдяки своєму широкому підходу, оскільки розглядає емоційний інтелект як сукупність різноманітних міжособистісних, внутрішньоособистісних, адаптивних умінь і навичок управління стресом.[3].

Це відрізняється від, наприклад, моделі Гоулмана, яка більше фокусується на компетенціях, важливих для лідерства та професійної діяльності. Ця модель була розроблена Реувеном Бар-Оном майже півстоліття тому але й досі залишається важливою як для академічного дослідження, так і для практичного застосування.

Бар-Он визначає емоційний інтелект як комплекс міжособистісних і внутрішньоособистісних здібностей, а також адаптивних навичок, які дозволяють індивіду ефективно впоратися з вимогами та тиском навколишнього середовища. Його модель складається з п'яти основних компонентів: внутрішньоособистісні навички, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом та загальний настрій [5].

Внутрішньоособистісні навички включають самосвідомість, самооцінку,

самоконтроль, незалежність і самореалізацію. Фактично цей аспект безпосередньо стосується здатності розуміти та керувати своїми власними емоціями. Всі ці навички є необхідними для життя людини, особливо для власного розвитку та покращення особистого благополуччя.

Наступними є міжособистісні навички. Вони, в свою чергу, охоплюють емпатію, соціальну відповідальність та міжособистісні стосунки. Це аспект більш стосується здатності розуміти та співпрацювати з оточуючими, створювати і підтримувати здорові стосунки [3].

Ще однією важливою складовою є адаптивність. Вона передбачає реалістичне мислення, гнучкість та навички вирішення проблем. Фактично це здатність ефективно реагувати на зміни та виклики, швидко адаптуватися до нових обставин. Ця складова емоційного інтелекту є ще однією ключовою відмінністю моделі Бар-Она від моделей інших авторів, адже вони більше акцентують увагу на соціальній та емоційній взаємодії [3].

Управління стресом включає стресостійкість і контроль імпульсів. Ця складова емоційного інтелекту допомагає людині ефективно управляти стресом і контролювати свої емоційні реакції в складних ситуаціях, що допомагає зменшити або уникнути паніки, та гострої реакції на певні життєві події, ним самим зберегти стабільний емоційний стан та зменшити нервозність.

Останнім аспектом, на який наголошував у своїй моделі емоційного інтелекту Бар-Он, є загальний настрій. Він охоплює оптимізм та щастя. Фактично це здатність індивідуума підтримувати позитивний настрій і загальне задоволення життям, що є ключовим для емоційного благополуччя. До речі, це є однією з ключових відмінностей цієї теорії від інших моделей, адже в них автори не виокремлюють загальний настрій як важливу складову емоційного інтелекту. Також автор додає вимір оптимізму та задоволення життям, що є важливими для загального емоційного благополуччя [4].

Якщо говорити про практичне застосування моделі Бар-Она, то воно є затребуваним та часто використовується у різних галузях життя. Наприклад, у дослідженнях на робочих місцях було показано, що високий рівень емоційного

інтелекту за Бар-Оном корелює з високою продуктивністю праці, задоволеністю роботою та кращими міжособистісними стосунками серед колег [4].

В освітніх закладах розвиток емоційного інтелекту сприяє більш ефективній адаптації студентів до навчального процесу, підвищує їхні комунікативні здібності та загальний рівень задоволеності від освітнього середовища. [17].

Один із конкретних прикладів застосування моделі Бар-Она можна знайти у дослідженні, яке було проведено серед керівників компаній. Дослідження показало, що ті керівники, які демонстрували високий рівень емоційного інтелекту, ліпше справлялися зі стресом, мали кращі відносини зі своїми співробітниками і досягали вищих показників продуктивності компанії [24].

Таким чином, модель Бар-Она є потужним інструментом для оцінки та розвитку емоційного інтелекту в різних сферах життя. Вона дозволяє зрозуміти, як емоційні та соціальні здібності впливають на успіх і благополуччя, і надає конкретні напрями для вдосконалення цих навичок. Крім того, Бар-Он розробив інструмент для оцінки емоційного інтелекту - EQ-i, який використовується в багатьох дослідженнях і практичних додатках, що робить його модель дуже практичною і широко застосовуваною. Інші моделі, такі як MSCEIT Майєра-Саловея-Карузо, мають свої власні методи оцінки, які можуть відрізнитися за фокусом і методологією.

Отже, нами було розглянуті моделі емоційного інтелекту, зокрема модель Гоулмана, Майєра-Саловея-Карузо (MSCEIT) та модель Бар-Она. Всі вони представляють різні підходи до розуміння і вимірювання цієї складної людської здатності. Кожна з них робить акцент на різних аспектах емоційного інтелекту, таких як сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями.

Узагальнюючи, можна сказати, що емоційний інтелект є багатогранним поняттям, яке охоплює різні аспекти взаємодії з емоціями. Кожна з моделей надає унікальний інструментарій для розуміння і вдосконалення емоційної компетентності, що є критично важливим як в особистому житті, так і у професійній діяльності.

1.3 Зміст поняття готовності до самозмін в сучасній психології

Готовність до самозмін - це багатовимірне психологічне явище, яке складається із здатності та бажання індивіда здійснювати значущі зміни у своєму житті та мотивації. Це явище розглядається як процес, що має на меті особистісний розвиток або пристосування до нових умов. У сучасній психологічній науці цей термін охоплює складний комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, спрямованих на досягнення самоактуалізації та особистісного вдосконалення.

Загалом, важливо означити, що сучасне розуміння готовності до самозмін формується на основі багатьох теоретичних підходів та наукових досліджень, які висвітлюють різні аспекти цього явища. Одним з ключових елементів готовності до самозмін є усвідомлення необхідності змін, що передбачає глибоке розуміння власних потреб, цілей та можливостей. Це усвідомлення дозволяє індивіду чітко бачити необхідність трансформацій, а також підкріплює його мотивацію до активних дій. [39].

Інший важливий аспект - це емоційна мотивація до змін. Вона відображає внутрішні почуття та бажання, які підштовхують індивіда до самоудосконалення. Емоції, такі як натхнення, бажання досягти успіху, а також здатність керувати негативними емоціями, як-от страх та невпевненість, грають вирішальну роль у процесі готовності до самозмін [44].

Якщо говорити про поведінковий аспект готовності до самозмін, то необхідно звернути увагу, що він складається з конкретних дій та стратегій, які індивід застосовує для досягнення своїх цілей. Наприклад, це може бути вироблення нових звичок, освоєння нових навичок або зміна старих моделей поведінки. Поведінковий компонент також охоплює здатність до тривалої самодисципліни та адаптації до нових умов [45].

Також готовність до самозмін фактично залежить і від зовнішніх факторів, таких як соціальні чинники (вплив суспільства та оточення, підтримка з боку

близьких), а також культурних та економічних умови, які можуть як стимулювати, так і гальмувати процеси особистісних змін. Так наприклад, важка економічна ситуація у житті індивіда може стимулювати його до змін у своїй поведінці та житті, та стати мотивацією. Або ж навпаки загальна економічна криза у країні може запевнити людину у даремності змін та пригальмувати процес особистісного розвитку [45].

Таким чином, сучасне розуміння готовності до самозмін відображає інтегративний підхід, що враховує як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні обставини, які впливають на індивіда. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі готовності до самозмін, і розробити ефективні стратегії для сприяння особистісному розвитку та адаптації.

У дослідженні концепції готовності до самозмін, важливо звернутися і до історії формування та розвитку цього поняття. Загалом концепція готовності до самозмін має глибокі корені в історії психології та філософії. Її розвиток можна простежити від античних філософів до сучасних психологічних теорій. Вже з часів античності видатні філософи, зокрема Сократ, Платон і Арістотель, підкреслювали значущість самопізнання та особистісного розвитку як ключових аспектів гармонійного існування людини. Вони вважали, що особиста трансформація і самовдосконалення є ключовими для досягнення добродісного життя [29].

Вже пізніше у XIX столітті з розвитком психології як науки з'явилися перші теорії, що стосувалися особистісного розвитку та змін. Вільгельм Вундт і Вільям Джеймс звертали увагу на важливість волі та мотивації у процесах змін [29].

На початку XX століття психоаналітичні теорії Зигмунда Фрейда також внесли значний вклад у розуміння внутрішніх конфліктів та механізмів змін. Фрейд вважав, що зміни особистості можливі через усвідомлення та роботу з підсвідомими процесами. Пізніше гуманістична психологія, представлена такими фігурами, як Абрагам Маслоу та Карл Роджерс, акцентувала увагу на самоактуалізації та особистісному зростанні. Вони підкреслювали, що кожна

людина має потенціал для розвитку і змін, якщо створені відповідні умови [29].

У нашому сьогоденні сучасні підходи до готовності до самозмін об'єднують різні аспекти когнітивної, емоційної та поведінкової психології. Зокрема, теорії когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) Аарона Бека та Альберта Елліса розглядають зміни як процес переосмислення та адаптації когнітивних схем. Останнім часом дослідження в галузі позитивної психології та нейропсихології доповнюють розуміння готовності до самозмін, підкреслюючи роль позитивних емоцій, нейропластичності мозку та важливість підтримки соціального середовища [29].

Отже, як ми побачили історія розвитку концепції готовності до самозмін простягається не на одне століття. Насьогодні як і було означено вище основний акцент у дослідженнях роблять та аналізі та детальному розгляді таких внутрішніх компонентів концепції як когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

Перш за все розглянемо когнітивний аспект готовності до самозмін. Він охоплює процеси мислення, які допомагають індивіду усвідомити необхідність змін і оцінити свої ресурси та можливості для їх здійснення. Цей аспект складається з двох основних компонентів: усвідомлення необхідності змін та аналіз особистих ресурсів і можливостей.

Усвідомлення потреби в змінах виступає фундаментальним і найбільш значущим етапом у формуванні готовності до самозмін. Воно передбачає усвідомлення особистістю невідповідності поточного стану її потребам, цілям або бажанням, що створює необхідність впровадження змін задля покращення якості життя або досягнення визначених результатів.

Цей процес може бути ініційований через низку ключових чинників. Зокрема, значну роль відіграє особистий досвід, який часто виступає тригером для переосмислення життєвих обставин та власних дій. Життєві кризи, невдачі або нові можливості здатні спонукати людину до перегляду своїх цілей і стратегії їх досягнення. Наприклад, втрата роботи може стати стимулом для освоєння нових професійних навичок або зміни кар'єрного напрямку. [39].

По-друге, важливу роль відіграє зворотний зв'язок від інших людей. Думки та поради від близьких, колег або фахівців можуть допомогти людині побачити необхідність змін. Цей зворотний зв'язок часто є важливим чинником, що стимулює самоаналіз та саморефлексію [39].

По-третє, саморефлексія - це процес, під час якого людина роздумує про свої цілі, цінності та дії. Вона дозволяє побачити розрив між бажаним та реальним станом справ. Саморефлексія допомагає усвідомити, що існуючий стан не відповідає внутрішнім потребам і вимогам, що створює мотивацію для змін [39].

Усвідомлення потреби в змінах охоплює не лише розуміння необхідності трансформацій, але й усвідомлення потенційних переваг, які ці зміни можуть принести. Це формує внутрішню мотивацію та готовність до початку процесу змін, що є вирішальним етапом на шляху до самовдосконалення та досягнення особистісного розвитку.

Другою ключовою складовою когнітивного аспекту є аналіз особистих ресурсів та можливостей. Після усвідомлення необхідності змін цей етап передбачає оцінку власного потенціалу, включно зі знаннями, навичками, здібностями та іншими ресурсами, які можуть бути задіяні для досягнення поставлених цілей. Оцінка внутрішніх ресурсів розпочинається з аналізу професійних та особистісних знань і навичок. Особистість має критично оцінити, наскільки її поточний рівень компетенцій відповідає вимогам нових обставин або запланованих змін. Наприклад, у разі рішення змінити професійну сферу, людина повинна визначити, які з її поточних навичок можуть бути адаптовані до нової діяльності, а які вимагають розвитку або доповнення. Крім того, значну увагу необхідно приділити оцінці особистісних якостей, таких як стійкість, самодисципліна, здатність до саморегуляції та адаптивність. Ці характеристики є основою для подолання викликів, які неминуче супроводжують процес змін. У підсумку, адекватний аналіз власних можливостей сприяє створенню реалістичного плану дій та підвищує ймовірність успішної реалізації змін. [40].

Ці особистісні характеристики відіграють ключову роль у реалізації успішних змін, оскільки вони забезпечують здатність індивіда долати труднощі, підтримувати мотивацію та зосереджуватися на досягненні поставлених цілей. Важливим елементом аналізу внутрішніх ресурсів є також оцінка мотивації та бажання до змін. Людина має визначити рівень своєї внутрішньої готовності та бажання розпочати процес трансформації, адже саме мотивація є тією рушійною силою, яка стимулює до активних і цілеспрямованих дій. [36].

Аналіз зовнішніх ресурсів передбачає оцінку таких важливих аспектів, як соціальна підтримка, матеріальні ресурси та доступ до інформації й освітніх можливостей. Соціальна підтримка, що включає допомогу від членів родини, друзів, колег або інших значущих осіб, забезпечує як моральну, так і практичну опору, сприяючи успішному впровадженню змін. Матеріальні ресурси, такі як фінансові можливості, також є ключовим чинником, адже вони визначають здатність людини інвестувати у професійний розвиток, навчання чи реалізацію інших важливих кроків, необхідних для досягнення цілей [41].

Доступ до освітніх і інформаційних ресурсів формує ще одну важливу складову процесу змін. Людина повинна оцінити, наскільки ефективно вона може отримувати нові знання й навички через формальні навчальні програми, тренінги чи самостійне навчання. Така оцінка дозволяє структуровано планувати розвиток і ефективно працювати над досягненням визначених цілей [36]

Одночасно важливим елементом аналізу є виявлення можливих бар'єрів, що можуть ускладнити процес змін. Ці перешкоди поділяються на внутрішні та зовнішні. Внутрішні бар'єри можуть включати сумніви, страх перед невідомим, низьку самооцінку або тривогу. Зовнішні бар'єри, у свою чергу, пов'язані з такими факторами, як економічні труднощі, обмеження соціального середовища чи нестача доступних можливостей. Усвідомлення цих обмежень дозволяє адекватно оцінити наявні ресурси та спланувати стратегії для їх подолання [39].

Таким чином, аналіз особистих ресурсів і можливостей допомагає людині оцінити рівень готовності до змін, визначити доступні ресурси та ідентифікувати бар'єри, які потрібно подолати. Це дозволяє сформулювати реалістичний план дій і

забезпечити стратегії для успішної трансформації.

Особливу увагу слід приділити емоційному аспекту готовності до змін, адже він тісно пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту. Емоційний компонент включає мотивацію до змін і здатність справлятися з негативними емоціями, такими як страх чи невпевненість. Емоційна мотивація виступає одним із центральних елементів, що стимулюють активність і рішучість. Такі емоції, як натхнення, радість і прагнення досягти успіху, забезпечують енергію для подолання труднощів і досягнення поставлених цілей. Натхнення може мати як зовнішнє походження (успішні приклади, мотиваційна література чи фільми), так і внутрішнє (усвідомлення власного потенціалу та бажання реалізувати свої мрії). Ці переживання створюють позитивний емоційний фон, який підтримує процес змін. Позитивні емоції, зокрема радість від навіть незначних досягнень, сприяють збереженню мотивації, зміцнюють віру у власні сили та стимулюють продовження роботи над собою. Відчуття задоволення на кожному етапі досягнення цілей допомагає підтримувати ентузіазм і налаштування на подальший прогрес [44].

Бажання досягти успіху є ще одним важливим чинником емоційної мотивації. Воно може бути зумовлене прагненням до самореалізації, потребою у визнанні чи бажанням досягти певного рівня життєвого комфорту. Це прагнення створює сильний емоційний заряд, який підтримує людину навіть у складних ситуаціях та допомагає долати труднощі. [40].

Також неможливо не означити і управління страхами та невпевненістю у контексті емоційного компоненту концепції готовності до самозмін. Процес змін часто супроводжується негативними емоціями, такими як страх перед невідомим, страх невдачі або відчуття невпевненості у своїх силах. Ефективне управління цими емоціями є ключем до успішного здійснення змін [45].

Страх перед невідомим, зумовлений браком інформації або непередбачуваністю майбутнього, є одним із найпоширеніших бар'єрів. Подолання цього страху можливе завдяки збору додаткової інформації, прогнозуванню можливих сценаріїв та підготовці до різних варіантів розвитку

подій. Планування альтернативних шляхів і розробка стратегій для подолання труднощів забезпечують відчуття контролю над ситуацією. [39].

Страх невдачі також є значним бар'єром, який може зупинити людину на шляху до змін. Він виникає через побоювання, що зусилля будуть марними і не принесуть бажаних результатів. Для управління цим страхом важливо зосередитися на процесі, а не лише на кінцевому результаті. Прийняття того, що невдачі є невід'ємною частиною навчання та розвитку, допомагає зменшити страх і сприймати їх як можливість для зростання та покращення. Відчуття невпевненості у своїх силах також може заважати процесу змін. Це відчуття часто пов'язане з низькою самооцінкою та сумнівами у власних здібностях. Для подолання цієї невпевненості важливо розвивати самоповагу та самовпевненість. Це може включати практику самопідтримки, встановлення досяжних цілей та регулярне відзначення своїх досягнень. Підтримка з боку оточуючих також грає важливу роль у підвищенні впевненості [45].

Таким чином, емоційний компонент готовності до самозмін є багатовимірним явищем, яке включає як позитивні емоції, що стимулюють мотивацію, так і ефективні механізми управління негативними переживаннями. Гармонійне поєднання цих елементів дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу, необхідну для досягнення цілей і реалізації власного потенціалу в умовах змін.

І останнім компонентом є поведінковий аспект. У свою чергу він включає конкретні дії, спрямовані на самозміну, та вироблення нових звичок, які підтримують ці зміни на тривалий період. Цей аспект забезпечує практичну реалізацію змін, перетворюючи наміри та плани в реальні досягнення [40].

Дії, спрямовані на самозміну, є головною складовою поведінкового аспекту готовності до змін. Цей процес починається з конкретних кроків, які людина вживає для досягнення своїх цілей. Важливо, щоб ці дії були чітко сплановані та систематично виконували.

Перший етап у процесі самозмін - це розробка структурованого плану дій. Планування передбачає чітке формулювання цілей, визначення ключових

завдань для їх досягнення, встановлення термінів виконання та оцінку необхідних ресурсів. План має бути реалістичним, враховувати можливі труднощі та передбачати шляхи їх подолання. Наприклад, у випадку, коли людина ставить за мету покращити своє здоров'я, план може включати такі компоненти, як регулярні фізичні вправи, зміна раціону харчування, періодичні медичні обстеження, а також заходи для підтримки мотивації на цьому шляху. Такий підхід забезпечує структурованість та орієнтує людину на поступове досягнення бажаних результатів. Другим кроком є початок реалізації плану. Важливо зосередитися на виконанні перших конкретних дій, навіть якщо вони здаються незначними. Зазвичай початок дії є найважчим етапом, оскільки він потребує подолання внутрішніх бар'єрів та психологічної інертності. Виконання невеликих завдань допомагає створити відчуття досягнення, зменшує стрес і забезпечує поступовий прогрес. Наприклад, якщо завдання здається складним, його можна розбити на підетапи, що дозволяє людині відчувати контроль над ситуацією. [44].

Здатність до адаптації та гнучкість також є невід'ємними складовими успішної реалізації дій, спрямованих на самозміну. Людина повинна бути готовою до коригування плану в залежності від змін у зовнішніх обставинах або внутрішніх ресурсах. Це може включати зміну підходів, пошук альтернативних рішень або переоцінку пріоритетів. Гнучкість дозволяє зберігати ефективність і мотивацію навіть у разі непередбачених складнощів, а також сприяє адаптації до нових викликів, забезпечуючи рух уперед. [41].

Вироблення нових звичок є другим важливим компонентом поведінкового аспекту готовності до самозмін. Звички формуються через повторення дій і стають автоматичними поведінковими реакціями, які не вимагають значних когнітивних зусиль. Вироблення позитивних звичок сприяє стійким змінам і полегшує досягнення довгострокових цілей [39].

Процес формування звичок починається з вибору чіткої та конкретної поведінкової дії, яка повинна стати звичкою. Ця дія має бути чітко визначеною, доступною для виконання і відповідати реаліям життя людини. Після визначення

дії важливо забезпечити її регулярність, адже саме постійне повторення формує автоматизм. Для цього можна використовувати такі інструменти, як встановлення нагадувань, створення спеціальних ритуалів або інтеграція дії у звичний розпорядок дня. З часом ці дії закріплюються у свідомості, створюючи основу для стабільних і стійких змін. [39].

Мотивація та підкріплення також відіграють важливу роль у формуванні звичок. Позитивне підкріплення, таке як винагороди за виконання дії, допомагає закріпити нову поведінку. Важливо, щоб винагороди були значущими та стимулювали продовжувати практику. Наприклад, після тижня регулярних тренувань можна дозволити собі улюблений відпочинок або придбати щось приємне. Вироблення нових звичок передбачає подолання старих, шкідливих звичок. Це може вимагати значних зусиль і самоконтролю, оскільки позбавлення від усталених моделей поведінки може бути складним завданням. Однак заміна негативних звичок на позитивні є ключем до стійких змін і покращення якості життя [41].

Отже, підсумовуючи ми можемо сказати, що всі ці аспекти є необхідними на шляху до самозміни. Емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти можуть працювати тільки у синергії, адже при відсутності одного з них, загальна концепція руйнується.

Таким чином готовність до самозмін є комплексним поняттям, яке охоплює усвідомлення необхідності змін, аналіз особистих ресурсів та можливостей, емоційну мотивацію та управління страхами, а також конкретні дії і вироблення нових звичок. Історичний розвиток цього поняття відображає еволюцію поглядів на саморозвиток і самовдосконалення. Ключовими складовими готовності до самозмін є когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, кожен з яких має значний вплив на процес трансформацій. На формування готовності також впливають зовнішні фактори, зокрема соціальна підтримка, культурні традиції та економічні обставини. Усвідомлення цих елементів і чинників є важливим для успішного планування та впровадження особистісних змін.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Нами було проведено теоретичний аналіз історії формування та розвитку поняття «емоційний інтелект». Розглянувши історію розвитку концепції емоційного інтелекту та різні визначення цього терміну, можна зрозуміти, наскільки важливою є ця складова для особистого та професійного життя. Починаючи з класичних теорій Гоулмана, Майєра-Саловея-Карузо та Бар-Она, стає очевидним, що емоційний інтелект охоплює широкий спектр навичок і здібностей, які сприяють кращому розумінню та управлінню емоціями. Всі ці моделі демонструють, як емоційний інтелект впливає на міжособистісні відносини, успіх на роботі та загальне задоволення життям.

2. Нами було розглянуто основні теоретичні моделі, а саме модель Гоулмана, модель Майєра-Саловея-Карузо та модель Бар-Она. Кожна з них розглядає поняття емоційного інтелекту з особливої точки зору, що дозволяє більш детально та глибоко дослідити це явище.

3. Також нами було розглянуто визначення та історичний розвиток концепції готовності до самозмін. Історичний контекст розвитку концепції готовності до самозмін відображає еволюцію наукових підходів до розуміння людської природи та потенціалу до змін, поєднуючи філософські, психоаналітичні, гуманістичні та когнітивно-поведінкові підходи. Ще одним важливим етапом було визначення складових компонентів готовності до самозмін, а саме когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів, а також зовнішніх чинників впливу.

Підсумовуючи можна зробити висновок, що теоретичний аналіз емоційного інтелекту та готовності до самозмін допоміг нам більш детально розглянути ці поняття, а також дослідити основні концепції та моделі, які допоможуть нам у подальшому практичному дослідженні.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ ПОБУДОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

2.1 Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного інтелекту і готовності до самозмін.

Мета дослідження – встановити взаємозв'язок емоційного інтелекту і готовності до самозмін.

Відповідно до мети дослідження нами визначено такі **завдання дослідження**:

1. Визначити особливості емоційного інтелекту та готовності до самозмін у осіб різного віку.
2. Виявити взаємозв'язок емоційного інтелекту та готовності до самозмін.
3. Встановити взаємозв'язок окремих компонентів емоційного інтелекту з компонентами готовності до самозмін.

Гіпотеза - між емоційним інтелектом і готовністю до змін існують взаємозв'язки як у осіб віком 18-25, так і у осіб віком 35-45. Структура зв'язків між досліджуваними феноменами демонструє відмінності в залежності від віку.

У нашому дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 18 до 64 років. Відповідно до мети нашого дослідження, нами було сформовано дві групи респондентів за віком. До першої групи увійшли особи віком від 18 до 35 років, таких осіб виявилось 39. До другої групи увійшли особи віком від 36 до 64 років, відповідно до групи віднесли 31 респондента. У вибірці представлені люди різної статі та соціального статусу, як студенти, так і вже працюючі особи. Також важливо означити, що для проведення дослідження додаткові вимоги не висувалися.

2.2 Характеристика методик та методів дослідження

Для проведення нашого дослідження ми використовували метод тестування респондентів за допомогою Google Forms.

З метою вивчення рівня конкретних аспектів емоційного інтелекту ми використали опитувальний емоційного інтелекту К. Барчард, адаптований у варіанті Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофанової та О. М. Разумникової. За допомогою цього опитувальника визначаються сім основних шкал емоційного інтелекту. Кожна шкала охоплює певні психологічні характеристики, що визначають поведінкові та емоційні особливості респондентів у контексті взаємодії з собою та іншими людьми.

Наступна методика - тест «Риси емоційного інтелекту» К. Петрідес. Відповідно до моделі К. Петрідеса, тест оцінює чотири основні сфери емоційного інтелекту: благополуччя, самоконтроль, емоційність та соціальність.

Для дослідження рівня готовності до самозмін, ми використовували опитувальник «Потенціал самозмін» особистості. Опитувальник містить п'ять шкал, які відображають різні аспекти поняття «готовність до самозмін».

Для перевірки даних на нормальність розподілу було використано критерій Колмогорова-Смірнова. Критерій продемонстрував, що розподіл відрізняється від нормального.

Оскільки дані не відповідають нормальному розподілу, для порівняння рівнів емоційного інтелекту та готовності до самозмін між двома віковими групами ми використовуємо U-критерій Манна-Уїтні.

Не відповідність нормальному розподілу вибірки обумовлює і використання коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. У нашому дослідженні він використовується для визначення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та готовності до самозмін.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. Відповідно до мети та завдань дослідження було сформовано діагностичну вибірку досліджуваних. У першу групу увійшли респонденти 18 – 35 років, загалом 39 людей. До другої групи увійшли особи віком від 36 до 64 років, відповідно до групи були віднесені 31 респондент. Загальна кількість респондентів склала 70 осіб, у віковому діапазоні від 18 до 64 років.

2. Відповідно до мети та завдань дослідження було використано відповідні психодіагностичні методики. Ці методики допомогли нам детально та всебічно визначити показники емоційного інтелекту та готовності до самозмін у осіб різного віку. Також нами були використані адекватні методи статистичної обробки даних, а саме середні показники, критерій Колмогорова-Смірнова, та виходячи з результатів останнього (вбірка відхиляється від нормальної), непараметричні методи U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що дозволило дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та готовності до самозмін у осіб різного віку.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ ОСБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІН У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

3.1. Особливості емоційного інтелекту у осіб різних вікових груп

Для виявлення особливостей емоційного інтелекту у різних вікових груп були проведені методики «Опитувальник емоційного інтелекту» (К. Барчард) та тест «Риси емоційного інтелекту» (К. Петрідес).

Середні показники компонентів емоційного інтелекту різних вікових груп за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» (К. Барчард) представлені на рисунку 3.1.

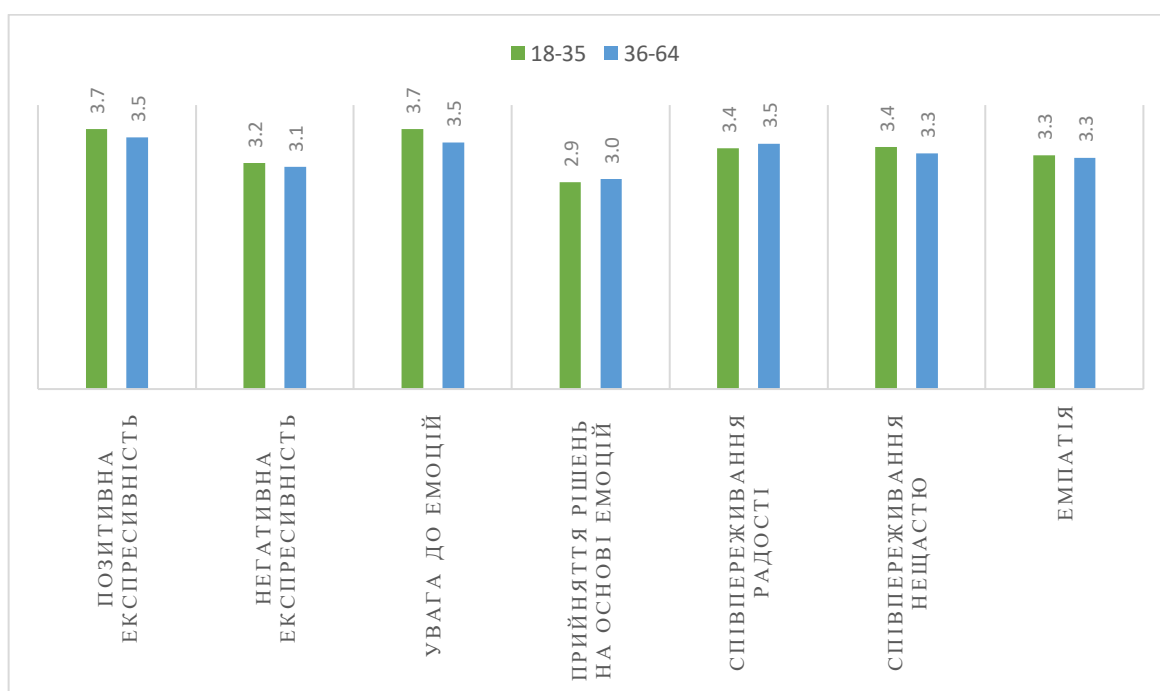


Рис. 3.1. Середні показники компонентів емоційного інтелекту різних вікових груп за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» (К. Барчард)

Для порівняння результатів різних вікових груп був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники рис емоційного інтелекту у осіб різних вікових груп (U)

Шкали	Сума рангів (18-35 років)	Сума рангів (36-64 роки)	U	p
Позитивна експресивність	1433	1052	556,0	0,573
Негативна експресивність	1436	1050	553,5	0,549
Увага до емоцій	1494	992	495,5	0,199
Прийняття рішень на основі емоцій	1373	1113	592,5	0,888
Співпереживання радості	1337	1149	556,5	0,573
Співпереживання нещастю	1447	1039	542,5	0,466
Емпатія	1403	1082	586,0	0,833

Як видно із даних, наведених у таблиці, за жодним компонентом емоційного інтелекту відмінності між показниками різних вікових груп не досягають рівня значущості, а саме: за шкалою «Позитивна експресивність» ($U = 556$), за шкалою «Негативна експресивність» ($U = 553,5$) за шкалою «Увага до емоцій» ($U = 495,5$), за шкалою «Прийняття рішень на основі емоцій» ($U = 592,5$) за шкалою «Співпереживання радості» ($U = 556,5$), за шкалою «Співпереживання нещастю» ($U = 542,5$) та за шкалою «Емпатія» ($U = 586$).

Відсутність відмінностей між досліджуваними групами дозволяє стверджувати, що представникам обох груп однаково притаманними є наступні вияви компонентів емоційного інтелекту:

- здатність виражати свої позитивні емоції, такі як радість, захоплення, ентузіазм, оптимізм;
- здатність виражати негативні емоції, такі як гнів, роздратування, обурення, тощо;

- здатність звертати увагу на власні емоційні переживання, усвідомлювати їх та розбиратися у власних почуттях;

- вплив емоцій на процес ухвалення рішень, вибір на користь інтуїтивного, або, навпаки, раціонального рішення;

- здатність співпереживати радісним та позитивним подіям інших людей;

- здатність співпереживати чужим труднощам, болю та нещастям;

- здатність розуміти та відчувати емоції інших людей.

Середні показники компонентів емоційного інтелекту різних вікових груп за методикою «Риси емоційного інтелекту» (К. Петрідес) представлені на рисунку 3.2.

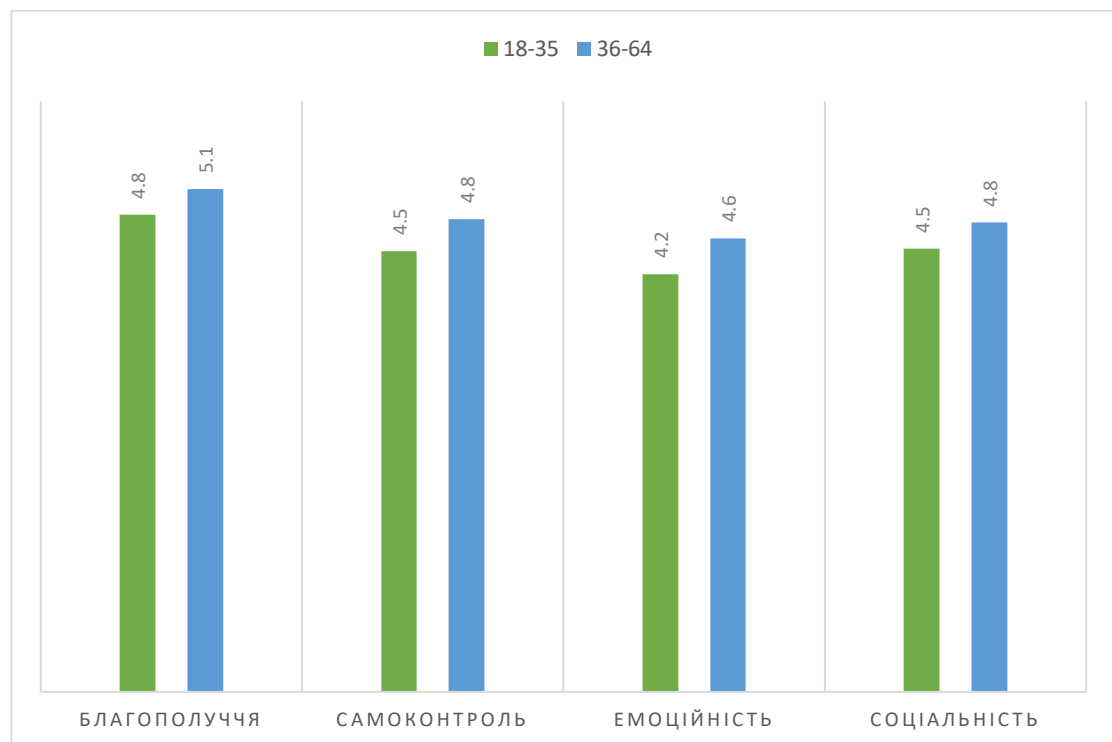


Рис. 3.2. Середні показники компонентів емоційного інтелекту різних вікових груп за методикою «Риси емоційного інтелекту» (К. Петрідес)

Для порівняння результатів різних вікових груп був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники рис емоційного інтелекту у осіб різних вікових груп (U)

Шкали	Сума рангів (18-35 років)	Сума рангів (36-64 роки)	U	p
Благополуччя	1278	427,0	427	0,036*
Самоконтроль	1170	535,0	535	0,417
Емоційність	1228	477,5	477,5	0,134
Соціальність	1244	461,5	461,5	0,091

Примітка: * $p \leq 0,05$

Як видно із даних, наведених у таблиці, за шкалою «Благополуччя» показник у групі осіб віком від 18 до 35 років вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі осіб віком від 36 до 64 років ($U = 427$, $p \leq 0,05$).

Отже, особи віком від 18 до 35 років більш позитивно та оптимістично налаштовані в ставленні до свого життя, вважають його повним і значущим, більш впевнені у собі та вважають себе щасливими.

За іншими компонентами емоційного інтелекту відмінності між показниками осіб різних вікових груп не досягають рівня значущості, а саме: за шкалою «Самоконтроль» ($U = 535$), за шкалою «Емоційність» ($U = 477,5$) та за шкалою «Соціальність» ($U = 461,5$).

Відсутність відмінностей між досліджуваними групами дозволяє стверджувати, що представникам обох груп однаково притаманними є наступні вияви компонентів емоційного інтелекту:

- управління своїми емоціями, контроль імпульсивних реакцій, дотримання рівноваги в емоційно-напружених ситуаціях;
- здатність розпізнавати та розуміти свої емоції, а також емоції інших людей;
- здатність встановлювати соціальні контакти та знаходити спільну мову з іншими людьми.

3.2. Особливості готовності до самозмін у осіб різних вікових груп

Для виявлення особливостей готовності до самозмін у осіб різних вікових груп була проведена методика «Потенціал самозмін особистості».

Середні показники осіб різних вікових груп за компонентами готовності до самозмін представлені на рисунку 3.3.

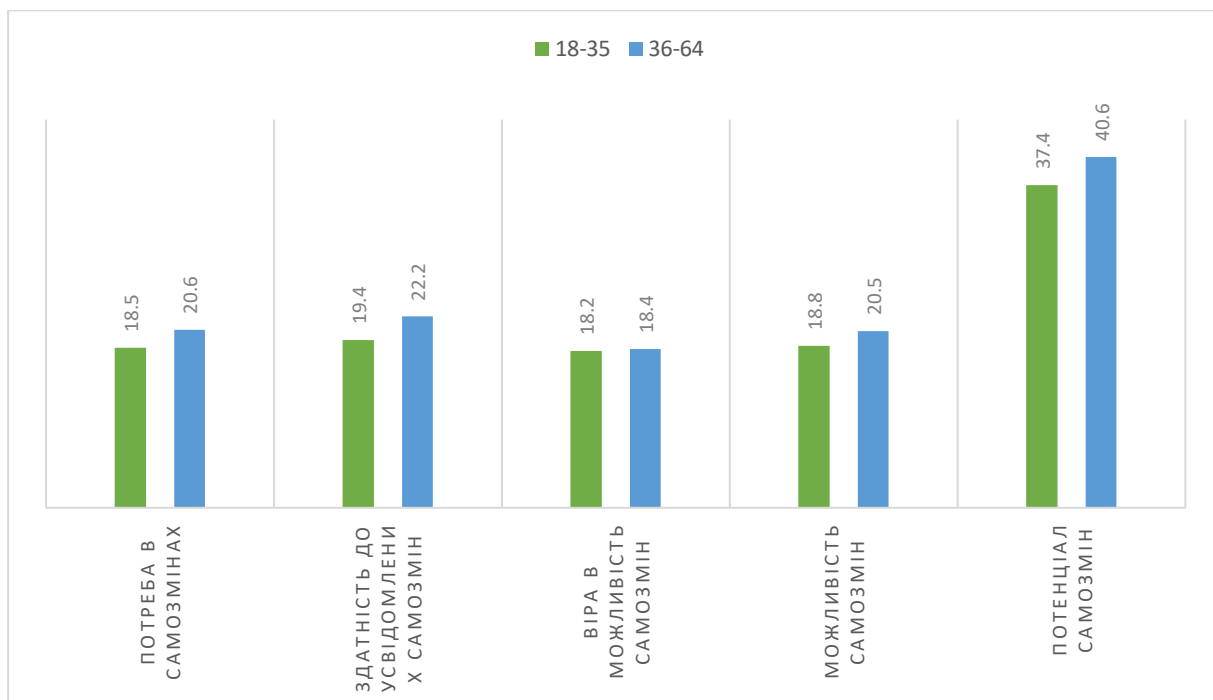


Рис. 3.3. Середні показники компонентів готовності до самозмін різних вікових груп за методикою «Потенціал самозмін особистості»

Для порівняння результатів осіб різних вікових груп був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники готовності до самозмін у осіб різних вікових груп (U)

Шкали	Сума рангів (18-35 років)	Сума рангів (36-64 роки)	U	p
Потреба у самозмінах	1257,5	1227,5	477,5	0,134
Здатність до усвідомлених самозмін	1205,5	1279,5	425,5	0,034*
Віра в можливість самозмін	1351,5	1133,5	571,5	0,698
Можливість самозмін	1261,5	1223,5	481,5	0,147
Потенціал самозмін	1327,5	1157,5	547,5	0,503

Примітка: * $p \leq 0,05$

Як видно із даних, наведених у таблиці, за шкалою «Здатність до усвідомлених самозмін» показник у групі осіб віком від 36 до 64 років вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі осіб віком від 18 до 35 років ($U = 425,5$, $p \leq 0,05$).

Отже, особи віком від 36 до 64 років виявляють більшу здатність ставити перед собою цілі, пов'язані з особистісними змінами, та послідовно працювати над їхнім досягненням. Вони виявляють сильнішу самодисципліну та можуть ефективно організувати процес свого розвитку.

За іншими компонентами готовності до самозмін відмінності між показниками осіб різних вікових груп не досягають рівня значущості, а саме: за шкалою «Потреба у самозмінах» ($U = 477,5$), за шкалою «Віра в можливість самозмін» ($U = 571,5$), за шкалою «Можливість самозмін» ($U = 481,5$) та за шкалою «Потенціал самозмін» ($U = 547,5$).

Відсутність відмінностей між досліджуваними групами дозволяє стверджувати, що представникам обох груп однаково притаманними є наступні вияви компонентів готовності до самозмін:

- прагнення до розвитку і трансформацій у житті, сильна мотивація до змін

та прагнення досягати нових цілей;

- віра у власні можливості здійснювати зміни, позитивне ставлення до власного потенціалу змін і впевненість у своїх можливостях;

- здатність адаптуватися до нових умов та реалізовувати зміни у своєму житті;

- здатність до змін загалом.

3.3. Специфіка взаємозв'язку емоційного інтелекту з готовністю до самозмін у осіб різних вікових груп

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту (за методикою Барчард) та готовності до самозмін у осіб віком від 18 до 35 років був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Взаємозв'язки готовності до самозмін з рисами емоційного інтелекту у осіб віком від 18 до 35 років (r)

Шкали	ПЕ	НЕ	УЕ	ПРОЕ	СР	СН	Е
Потреба у самозмінах	0,369*	0,024	0,374*	0,094	0,061	-0,029	0,026
Здатність до усвідомлених самозмін	0,417**	0,104	0,149	-0,061	0,059	-0,021	0,471**
Віра в можливість самозмін	0,383*	0,128	0,195	-0,193	-0,065	-0,072	0,443**
Можливість самозмін	-0,368*	-0,074	-0,101	0,073	0,018	-0,064	-0,468**
Потенціал самозмін	0,317*	0,122	0,382*	-0,074	-0,001	0,013	0,415**

Примітка: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$

Як бачимо з даних, наведених у таблиці, у групі осіб віком від 18 до 35 років встановлено сильно виражений статистично значущий зв'язок між деякими рисами емоційного інтелекту та компонентами готовності до самозмін.

На значущому рівні додатно корелюють:

- компонент готовності до змін «Потреба у самозмінах» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,369$, $p \leq 0,05$) та «Увага до емоцій» ($r = 0,374$, $p \leq 0,05$);

- компонент готовності до змін «Здатність до усвідомлених самозмін» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,417$, $p \leq 0,01$) та «Емпатія» ($r = 0,471$, $p \leq 0,01$);

- компонент готовності до змін «Віра в можливість самозмін» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,383$, $p \leq 0,05$) та «Емпатія» ($r = 0,443$, $p \leq 0,01$);

- компонент готовності до змін «Потенціал самозмін» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,317$, $p \leq 0,05$), «Увага до емоцій» ($r = 0,382$, $p \leq 0,05$) та «Емпатія» ($r = 0,415$, $p \leq 0,01$).

Зміст взаємозв'язків, виявлених у групі осіб віком від 18 до 35 років, свідчить про наступне: зростання прагнення до розвитку і трансформацій у житті, мотивації до змін; здатність ставити перед собою цілі, що ведуть до особистісних змін та здатності до послідовної роботи над їх досягненням; віри у власні можливості здійснювати зміни та збагачення потенціалу самозмін в цілому у групі осіб віком від 18 до 35 років супроводжується наступним:

- посиленням здатності до вираження таких почуттів, як радість, ентузіазм, захоплення, задоволення, тощо;

- удосконаленням здатності брати до уваги власні емоції та переживання, збільшенням здатності розбиратися у власних почуттях;

- розвитком здатності співчувати іншим, розуміти їх емоції, мотиви та почуття, якісно взаємодіяти з оточуючими, вибудовуючи міцні соціальні контакти.

Крім цього, наявний сильно виражений від'ємний статистично значущий зв'язок між можливістю самозмін та позитивною експресивністю ($r = - 0,368$, $p \leq 0,05$) та емпатією ($r = - 0,468$, $p \leq 0,01$).

Отже, зменшення вираженості зазначених вище рис емоційного інтелекту відбувається разом із актуалізацією психічної ригідності, що обмежує здатність до змін, посиленням прагнення до відсутності будь-яких змін та втратою психологічної гнучкості у ситуаціях вибору та змін.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту (за методикою Барчард) та готовності до самозмін у осіб віком від 36 до 64 років був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язки готовності до самозмін з рисами емоційного інтелекту у осіб віком від 36 до 64 років (r)

Шкали	ПЕ	НЕ	УЕ	ПРОЕ	СР	СН	Е
Потреба у самозмінах	0,358*	-0,053	0,071	0,113	0,380*	-0,147	0,022
Здатність до усвідомлених самозмін	0,498**	0,178	0,381*	-0,166	0,232	-0,221	-0,054
Віра в можливість самозмін	0,357*	0,039	0,233	0,385*	0,388*	0,032	0,499**
Можливість самозмін	0,386*	0,202	0,277	-0,207	-0,042	0,171	0,063
Потенціал самозмін	0,393*	0,031	0,176	0,232	0,486**	-0,190	0,142

Примітка: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$

Як бачимо з даних, наведених у таблиці, у групі осіб віком від 36 до 64 років встановлено сильно виражений статистично значущий зв'язок між деякими рисами емоційного інтелекту та компонентами готовності до самозмін.

На значущому рівні додатно корелюють:

- компонент готовності до змін «Потреба у самозмінах» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,328$, $p \leq 0,05$) та «Співпереживання радості» ($r = 0,380$, $p \leq 0,05$);

- компонент готовності до змін «Здатність до усвідомлених самозмін» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,498$, $p \leq 0,01$) та «Увага до емоцій» ($r = 0,381$, $p \leq 0,05$);

- компонент готовності до змін «Віра в можливість самозмін» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,357$, $p \leq 0,05$), «Прийняття рішень на основі емоцій» ($r = 0,385$, $p \leq 0,05$), «Співпереживання радості» ($r = 0,388$, $p \leq 0,05$) та «Емпатія» ($r = 0,499$, $p \leq 0,01$);

- компонент готовності до змін «Можливість самозмін» та компонент емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,386$, $p \leq 0,05$);

- компонент готовності до змін «Потенціал самозмін» та компоненти емоційного інтелекту: «Позитивна експресивність» ($r = 0,393$, $p \leq 0,05$) та «Співпереживання радості» ($r = 0,486$, $p \leq 0,01$).

У групі осіб від 36 до 64 років ми бачимо майже ідентичний до групи осіб віком від 18 до 35 років характер взаємозв'язків, за деякими виключеннями. Отже, у цій групі із підсиленням прагнення до розвитку та змін у житті актуалізується здатність поділяти щастя оточуючих, щиро співпереживати позитивним подіям та легко виражати підтримку та своє добре ставлення. Також із розвитком здатності свідомо впливати на зміни у своєму житті підсилюється емпатія, здатність до усвідомлення та розуміння власних емоцій. Із підсиленням віри у власні сили здійснювати зміни а також загальним розвитком потенціалу до самозмін розвивається здатність людини приймати рішення, спираючись на власні емоції, а також здатність вболівати за досягнення інших. Крім цього, на відміну від групи осіб віком від 18 до 35 років, у даній групі розвиток психологічної гнучкості супроводжується підсиленням здатності респондента виражати свої позитивні емоції.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту (за методикою Петрідеца) та готовності до самозмін у осіб віком від 18 до 35 років

був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Взаємозв'язки готовності до самозмін з рисами емоційного інтелекту у осіб віком від 18 до 35 років (r)

Шкали	Благополуччя	Самоконтроль	Емоційність	Соціальність
Потреба у самозмінах	0,502**	0,509***	0,415**	0,597***
Здатність до усвідомлених самозмін	0,508***	0,497**	0,475**	0,558***
Віра в можливість самозмін	0,418**	0,561***	0,576***	0,509***
Можливість самозмін	-0,517***	-0,507***	-0,405**	-0,456**
Потенціал самозмін	0,529***	0,535***	0,510***	0,512***

Примітка: ** - $p \leq 0,01$, *** - $p \leq 0,001$

Як бачимо з даних, наведених у таблиці, у групі осіб віком від 18 до 35 років встановлено сильно виражений статистично значущий зв'язок між всіма компонентами готовності до самозмін та всіма рисами емоційного інтелекту.

На значущому рівні додатно корелюють:

- компонент готовності до змін «Потреба у самозмінах» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,502$, $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($r = 0,709$, $p \leq 0,001$), «Емоційність» ($r = 0,415$, $p \leq 0,01$) та «Соціальність» ($r = 0,597$, $p \leq 0,001$);

- компонент готовності до змін «Здатність до усвідомлених самозмін» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,508$, $p \leq 0,001$), «Самоконтроль» ($r = 0,497$, $p \leq 0,01$), «Емоційність» ($r = 0,475$, $p \leq 0,01$) та «Соціальність» ($r = 0,558$, $p \leq 0,001$);

- компонент готовності до змін «Віра в можливість самозмін» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,418$, $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($r =$

0,561, $p \leq 0,001$), «Емоційність» ($r = 0,576$, $p \leq 0,001$) та «Соціальність» ($r = 0,509$, $p \leq 0,001$);

- компонент готовності до змін «Потенціал самозмін» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,529$, $p \leq 0,001$), «Самоконтроль» ($r = 0,535$, $p \leq 0,001$), «Емоційність» ($r = 0,510$, $p \leq 0,001$) та «Соціальність» ($r = 0,512$, $p \leq 0,001$).

Зміст взаємозв'язків, виявлених у групі осіб віком від 18 до 35 років, свідчить про наступне: зростання тенденції до самоактуалізації, пошуку нових можливостей, стремління до інновацій та різноманітності, позитивного ставлення до змін і орієнтації на особистісний розвиток здібності планомірно втілювати задумане у життя у групі осіб віком від 18 до 35 років супроводжується наступним:

- посиленням позитивного ставлення до життя, задоволеності ним, загального оптимізму, а також впевненості в своїх силах і собі;

- підвищенням здатності керувати власними емоціями, навіть у доволі стресових ситуаціях, контролю над власними миттєвими реакціями, підтримання рівноваги в напружених ситуаціях;

- актуалізацією здатності людини розпізнавати та оцінювати власні емоції та емоції та почуття оточуючих;

- зростанням рівня навичок спілкування з оточуючими, здатності встановлювати та підтримувати соціальні контакти.

Крім цього, наявний сильно виражений від'ємний статистично значущий зв'язок між можливістю самозмін та благополуччям ($r = - 0,517$, $p \leq 0,001$), самоконтролем ($r = - 0,507$, $p \leq 0,001$), емоційністю ($r = - 0,405$, $p \leq 0,01$) та соціальністю ($r = - 0,456$, $p \leq 0,01$).

Отже, зменшення вираженості зазначених вище рис емоційного інтелекту відбувається разом із актуалізацією ригідності, посиленням прагнення до незмінності та втратою гнучкості у ситуаціях, що потребують змін.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту (за методикою Петрідеса) та готовності до самозмін у осіб віком від 18 до 35 років

був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Взаємозв'язки готовності до самозмін з рисами емоційного інтелекту у осіб віком від 36 до 64 років (r)

Шкали	Благополуччя	Самоконтроль	Емоційність	Соціальність
Потреба у самозмінах	0,483**	0,579***	0,633***	0,014
Здатність до усвідомлених самозмін	0,618***	0,604***	0,650***	0,470**
Віра в можливість самозмін	0,026	-0,024	0,038	0,457**
Можливість самозмін	0,456**	0,582***	0,064	0,488**
Потенціал самозмін	0,513**	0,519**	0,595***	0,100

Примітка: ** - $p \leq 0,01$, *** - $p \leq 0,001$

Як бачимо з даних, наведених у таблиці, у групі осіб віком від 36 до 64 років встановлено сильно виражений статистично значущий зв'язок майже між всіма компонентами готовності до самозмін та рисами емоційного інтелекту.

На значущому рівні додатно корелюють:

- компонент готовності до змін «Потреба у самозмінах» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,483$, $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($r = 0,579$, $p \leq 0,001$) та «Емоційність» ($r = 0,633$, $p \leq 0,001$);

- компонент готовності до змін «Здатність до усвідомлених самозмін» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,618$, $p \leq 0,001$), «Самоконтроль» ($r = 0,604$, $p \leq 0,001$), «Емоційність» ($r = 0,650$, $p \leq 0,001$) та «Соціальність» ($r = 0,470$, $p \leq 0,01$);

- компонент готовності до змін «Віра в можливість самозмін» та «Соціальність» ($r = 0,457$, $p \leq 0,01$);

- компонент готовності до змін «Можливість самозмін» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,456$, $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($r = 0,582$, $p \leq 0,001$) та «Соціальність» ($r = 0,488$, $p \leq 0,01$);

- компонент готовності до змін «Потенціал самозмін» та риси емоційного інтелекту: «Благополуччя» ($r = 0,513$, $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($r = 0,519$, $p \leq 0,01$) та «Емоційність» ($r = 0,595$, $p \leq 0,001$).

У групі осіб віком від 36 до 64 років ми бачимо майже ідентичний до групи осіб віком від 18 до 35 років характер взаємозв'язків, за деякими виключеннями. У цій групі зростання тенденції до самоактуалізації не супроводжується зростанням здатності встановлювати та підтримувати соціальні контакти. Також відсутній зв'язок між вірою у власні можливості змінюватись та задоволеністю життям, здатністю розпізнавати та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Загальний потенціал до самозмін не має зв'язку із навичками спілкування з оточуючими. Крім цього, на відміну від групи осіб віком від 18 до 35 років, у даній групі розвиток психологічної гнучкості, що сприяє здатності до змін супроводжується підсиленням позитивного ставлення до життя та оптимізму, а також здатності керувати власними емоціями; при цьому, не виявлено взаємозв'язку зі здатністю до міжособистісної чутливості.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

За отриманими емпіричними результатами можна зробити наступні висновки:

1. Визначено, що за шкалою «Благополуччя» показник у групі осіб віком від 18 до 35 років вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі осіб віком від 36 до 64 років. За такими шкалами, як «Самоконтроль», «Емоційність» та «Соціальність» вірогідні відмінності між досліджуваними групами виявлені не були.

2. Встановлено, що у групі осіб віком від 36 до 64 років показник за шкалою «Здатність до усвідомлених самозмін» вірогідно перевищує показник за

цією шкалою у групі осіб віком від 18 до 35 років. За такими шкалами, як «Потреба у самозмінах», «Віра в можливість самозмін», «Можливість самозмін» та «Потенціал самозмін» вірогідних відмінностей між досліджуваними групами не демонструють.

3. Встановлено, що молодша вікова група 18–35 років демонструє значущі кореляції між компонентами емоційного інтелекту, такими як «позитивна експресивність» і «увага до емоцій», з потребою у самозмінах, що свідчить про їхню емоційну відкритість і активність у процесах саморозвитку. У старшій групі 36–64 років відзначено сильніший зв'язок між «самоконтролем» та «усвідомленими самозмінками», а також між «емоційністю» і здатністю до змін, що вказує на зрілий підхід до саморегуляції та адаптивності.

ВИСНОВКИ

У цьому дослідженні нами було проведено теоретичний аналіз проблем емоційного інтелекту та готовності до самозмін у психологічній науці. У ході роботи була досягнута мета та виконані всі поставлені завдання дослідження.

1. Емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного розвитку, який дозволяє людині не тільки усвідомлювати і контролювати власні емоції, але й розуміти та управляти емоціями інших. Він є ключовим фактором у досягненні життєвих і професійних цілей, а також у розвитку стійкості до життєвих викликів. У сучасній психології дослідження емоційного інтелекту набуває дедалі більшої актуальності через його вплив на різні аспекти життя. Готовність до самозмін охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистісного зростання, які сприяють адаптації до змін у житті та досягненню особистих цілей. Це поняття відображає бажання та здатність індивіда вносити значущі зміни в життя, що робить його актуальним напрямком досліджень у сучасній психології.

2. Дослідження підтвердило, що емоційний інтелект є значущим фактором, який впливає на готовність до самозмін у різних вікових групах. Було встановлено, що особи віком від 18 до 35 років більш оптимістично сприймають власне життя, мають більшу впевненість у собі та частіше відчують себе щасливими. В той же час особи віком від 36 до 64 років відрізняються вищою організованістю та дисципліною у процесі самозмін, виявляють більше здатності до планування та реалізації роботи над особистісними змінами, що відображає їхню зрілість і можливість усвідомленого підходу до самозмін.

3. В контексті кореляції між компонентами емоційного інтелекту та готовністю до змін, було виявлено, що у обох вікових групах встановлено сильно виражений статистично значущий зв'язок між деякими рисами емоційного інтелекту та компонентами готовності до самозмін. А саме: разом із посиленням складових готовності до самозмін «Потреба у самозмінах», «Здатність до усвідомлених самозмін», «Віра в можливість самозмін» та «Потенціал самозмін» більшої вираженості набувають такі компоненти емоційного інтелекту як

«Позитивна експресія» та «Емпатія»; та такі риси емоційного інтелекту як «Благополуччя», «Самоконтроль», «Емоційність» та «Соціальність».

4. Дослідження виявило суттєві відмінності у структурі кореляцій між компонентами емоційного інтелекту та готовності до самозмін у двох вікових групах. У молодшій групі (18-35 років) спостерігається позитивна кореляція між «Увагою до емоцій» та «Потребою у самозмінах» та «Потенціалом самозмін»; між «Емпатією» та «Здатністю до усвідомлених самозмін» та «Потенціалом самозмін». У старшій групі (36-64 років) виявлено зв'язок між «Співпереживанням радості» та «Потребою у самозмінах», «Вірою в можливість самозмін» та «Потенціалом самозмін»; між «Увагою до емоцій» і «Здатністю до усвідомлених самозмін». Зміст виявлених кореляцій свідчить про різницю у ролі емоційного інтелекту та його компонентів у процесі самозмін. Так, представники молодшого віку спираються на емоції у підході до процесу самозмін. Тим часом як особи старшого віку демонструють вищу здатність до усвідомленої регуляції емоцій і самоконтролю в процесі змін.

Таким чином, дослідження підтвердило гіпотезу про існування взаємозв'язків між емоційним інтелектом і готовністю до змін, продемонструвавши значущі вікові відмінності в структурі цих взаємозв'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ackley D. Emotional intelligence: A practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2016. V. 68(4). 269 p.
2. Allport G.W. Personality: A psychological interpretation. N.Y : Henry Holt. 1937. 516 p.
3. Baron R. The emotional quotient inventory (EQI) Technical manual. Toronto : Multy-health systems, 1997. 340 p.
4. Bar-On, R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. *Measuring Emotional Intelligence: Common Ground and Controversy*. Hauppauge, N.Y: Nova Science Publishers. 2004. P. 115-145.
5. Bar-On, R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. V. 18, P. 13-25.
6. Boyatzis R., Goleman D., Rhee K. Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P. 343-362
7. Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., Caputi, P. A Critical Evaluation of the Emotional Intelligence Construct. *Personality and Individual Differences*. 2000. V. 28, P. 539-561.
8. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 386 p.
9. Goleman D. Emotional intelligence. Why it Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books. 2005. 352 p.
10. Gross, J. J. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*. 2002. V. 39, P. 281-291.
11. Guilford J. P. The nature of human intelligence. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 p.
12. Hess, U., Thibault, P. Darwin and emotion expression. *American Psychologist*. 2009. V. 64(2), P. 120–128.

13. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence. *Intelligence*. 1999. № 27. P. 267–298.
14. Mayer J. , Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*.1993. Vol. 17. No 4. P. 433–442.
15. Mayer J. D., Salovey P. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*.2004. Vol.15. No 3. P. 197–215.
16. Mayer, J. D., Salovey, P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York : Basic Books. P. 3-31
17. Parker, J.D.A., Creque, R.E., Barnhart, D.L., Harris, J.I., Majeski, S.A., Wood, L.M., Bond, B.J., & Hogan, M.J. Academic achievement in high school: Does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*. 2004. V. 37(7), P. 1321-1330.
18. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. № 3. P. 136-139.
19. Petrides K. , Furnham A. Trait Emotional Intelligence: Behavioral Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*. 2003. V. 17, P. 39-57.
20. Salovey P. Emotional intelligence. *Handbook of emotions*. New York : The Guilford Press, 2008. P. 533-547.
21. Salovey P. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. № 9. P. 185-211.
22. Schutte N.S. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*. 1998. V. 25. P. 167-177.
23. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998. V. 25, P. 167-177.
24. Wong, C. S., Law, K. S. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*. 2002. V. 13(3), P. 243-274

25. Гоулмен Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.
26. Дерев'янку С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів. 2020. Випуск 7. С. 23–29
27. Дерев'янку С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.
28. Дмитрієва О.А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №9. с.8-12.
29. Калашнікова Л.М., Іванова О.І. Самовдосконалення як особливий вид діяльності особистості. *Педагогіка та психологія*. 2013. Вип. 43. С. 73-82.
30. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 26. С. 278-295
31. Коpecь Л.В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. Київ, Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458с.
32. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. Книга Плюс, 2018. 264 с.
33. Милославська О.В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Милославська Олена Володимирівна ; Нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Х., 2011. 19 с.
34. Милославська О.В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціального інтелекту. *Вісник національного університету оборони України : зб наук. пр.* Київ, 2012. Вип. 5. С. 240-245.
35. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6 (97). С. 2-15.

36. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
37. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр. / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. Вища школа, 2003. 126 с.
38. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр./ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
39. Періг І. Мотивація самозмін як умова розвитку особистості. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 106-112. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21pimuro.pdf>
40. Пугарський С. В. Мотивація до самозмін як умова розвитку особистості : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю „053 — психологія“ / С. В. Пугарський. Тернопіль: ТНТУ, 2021. 67 с.
41. Радомський І. П. Теоретичні проблеми психології саморозвитку особистості. *Юридична психологія та педагогіка*. 2010. Вип. 2. С. 24-29.
42. Сергеєнкової О.П. Синявського В.В. Психологічний словник. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
43. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2013. Вип. 33. С. 207-223.
44. Федан О.В. Теоретичні підходи до проблеми саморозвитку особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. Вип. 2. С. 201-210.
45. Фельдман Баретт Л. Як народжуються емоції. Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 480 с.
46. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. *Соціальна психологія : Український науковий журнал*. 2007. № 4. С. 68-79.

АНОТАЦІЯ

Кічук А.А. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та готовності до самозмін у осіб різного віку : кваліфікаційна робота мігістра/ А.А. Кічук. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2024. - 48 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку емоційного інтелекту та готовності до самозмін. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також містить 7 таблиць та список використаних джерел, який складається з 46 найменувань. У першому розділі представлений теоретичний аналіз аспектів емоційного інтелекту та готовності до самозмін, обґрунтовано наявність потенційних зв'язків між цими феноменами та особливостей їх прояву у осіб різного віку. У другому розділі представлено план дослідження, опис методик, виборки та методів обробки отриманих результатів. У третьому розділі проаналізовано результати проведеного емпіричного дослідження. Вибірка складається з 70 осіб віком від 18 до 64 років.

Ключові слова: емоційний інтелект, готовність до самозмін, компоненти емоційного інтелекту та готовності до самозмін.

ANNOTATION

Kichuk A.A. Peculiarities of the relationship between emotional intelligence and readiness for self-change in individuals of different ages : master's qualification work / A.A. Kichuk: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2024. - 48 с.

The qualification work is devoted to the study of the relationship between emotional intelligence and readiness for self-change. The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, and also contains 7 tables and a list of references consisting of 46 titles. The first chapter presents a theoretical analysis of the aspects of emotional intelligence and readiness for self-change, substantiates the existence of potential links between these phenomena and the peculiarities of their manifestation in people of different ages. The second section presents the research design, description of methods, sample, and methods of processing the results. The third section analyzes the results of the empirical study. The sample consists of 70 people aged 18 to 64 years.

Key words: emotional intelligence, readiness for self-change, components of emotional intelligence and readiness for self-change.