

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА
з загальної психології
на тему: «Емоційний інтелект у структурі стресостійкості особистості»

Студентка 2 курсу групи ПС 02-21
факультету туризму, бізнесу і психології
Спеціальності 053 Психологія
Панасюк Анастасія-Мар'яна Павлівна
Науковий керівник: д. психол. н.,
професор Бондаренко О.Ф.

кафедра психології і туризму _____

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

КИЇВ – 2023

ПЛАН

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ	7
1.1. Визначення поняття емоційного інтелекту	7
1.2. Психологічні аспекти самосвідомості та самоствавлення в структурі емоційного інтелекту гармонійної особистості.....	13
РОЗДІЛ II МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ.....	18
2.1 Методичний інструментарій емпіричного дослідження.....	18
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	21
РОЗДІЛ III ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ВИСОКОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....	31
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Інформаційний динамізм ХХІ століття, швидкість оновлення та модернізації галузей економіки, видозмінність соціальний, економічних, політичних, суспільних та морально-духовних цінностей людства – це все дві сторони прогресу людської цивілізації з регресом її певних аспектів та постановкою нових проблемних явищ, в тому числі і професійного психологічного аспекту. В такому ракурсі проблема особистісної гармонізації емоційного інтелекту в аспекті забезпечення власного вибору майбутнього професійного вектору розвитку та становлення впевненості в собі прямо пропорційно дорівнює стану фізичного та психологічного благополуччя життя людини, її особистісного самоствердження, та досягнення особистістю вершин власного професіоналізму. Проте монотонність чи динамізм деяких життєвих ситуацій, багатозадачність та новітність технологій виконання робочого циклу для соціономічного типу призводить до явища дисбалансу рівня психологічного емоційного здоров'я людини, стає причиною професійної деформації та деперсоналізації особистості в соціумі. На сьогодні емоційне благополуччя особистості виступає визначальним фактором забезпечення повноцінного здоров'я індивіда і постає як ключовий сегмент безперервності розвитку його трудової професійної діяльності та саморозвитку.

Тому проблема дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту набуває все більшого значення та є актуальною темою дослідження. Розуміння власного внутрішнього світу та власних емоцій, вміння ними керувати сприяє більш гармонійній взаємодії особистості в соціумі, а розуміння та прийняття неповторності внутрішнього світу та емоційних переживань іншої людини сприяє налагодженню дружніх та толерантних відносин.

Емоційний інтелект є важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний аспект у міжособистісних стосунках, регулювати емоції у такий спосіб, щоб сприяти успішній пізнавальній діяльності та спілкуванню з оточуючими. В багатьох дослідженнях було показано, що люди з високою емоційною компетентністю краще за інших здатні ідентифікувати власні почуття, почуття інших людей та розв'язувати різні життєві проблеми, а також виявлено, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє особистісному зростанню, реалізації поставлених цілей, досягненню успіху та поліпшенню міжособистісних стосунків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дане явище в психологічному ракурсі дослідження вивчали зарубіжні та вітчизняні науковці: К. Маслач, М. Буриш, С. Джексон, Г. Діон, Н. Водоп'янова, Н. Левицька, Т. Зайчикова, Т. Форманюк, Л. Карамушка, Н.Є. Водоп'янова, В.Є. Семеніхіна, Б. Вайт та інші.

Метою курсової роботи є вивчення місця емоційного інтелекту у структурі стресостійкості особистості.

Об'єкт: емоційний інтелект у структурі стресостійкості особистості.

Предмет дослідження: особливості вияву емоційного інтелекту в розвитку самоствавлення особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту у структурі стресостійкості особистості;
2. Дослідити психологічні аспекти самосвідомості та самоствавлення в структурі емоційного інтелекту гармонійної особистості
3. Описати методики організації дослідження;
4. Дослідити рівень емоційного інтелекту особистості на почуття впевненості в собі за вибіркою дослідження;
5. Розробити практичні рекомендації щодо покращення даного показника в молоді.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження є фундаментальні положення теорії психології, наукові концепції вітчизняних та зарубіжних вчених, які розглядають закономірності розвитку і діяльності особистості під впливом суспільства, вивчення процесів і явищ механізму формування психологічної самосвідомості та рівня емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі в особистості.

Для вирішення поставлених у роботі завдань було використано систему *методів дослідження*, а саме: загальнонаукові методи: діалектичний метод, аналізу і синтезу, наукової абстракції, анкетування, методи логічного узагальнення; аналітичні методи: порівняльно-правовий; табличний та графічний, системно-структурний.

Методика для проведення дослідження: використання «Методики дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі) та методики «Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевського» для оцінки стану психологічних особливостей позитивного самоствавлення та проведення анкетування щодо аналізу особливостей самооцінки в залежності від успішності учбової діяльності та освітньої кваліфікації.

Гіпотеза дослідження: ступінь рівня емоційного інтелекту прямо залежно впливає на почуття особистості в аспекті її впевненості в собі та саморозвитку.

Вибірка включала 50 студентів першого, другого та четвертого. Вік респондентів 17-22 роки. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою методів математичної статистики та розрахунків і побудови графічних інтерпретацій результатів дослідження. Для обробки даних та побудови графіків і результатів роботи було застосовувано програму Excel та табличний метод підрахунків.

В основі емпіричного дослідження – зріз опитування по обраним методикам серед студентів 1, 2, 4 курсів. Вибірка містить 50 опитаних респондентів (студентів 1, 2, 4 курсів) в такому розподілі: визначення рівня емоційного інтелекту студентської аудиторії з різним локусом самоствавлення та

впевненості в собі, де 26% - це студенти першого курсу (13 студентів); 24% студентів другого курсу (12 студентів); 50% - студенти четвертого курсу (25 студентів).

Новизна дослідження полягатиме в отриманні практичних навиків та підходів до стимулювання формування позитивного самовираження і в психологічній свідомості молоді під впливом функціонування зовнішніх чинників, набуття ним професійних навичок та особистісних якостей для подальшого життя в соціумі.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ

1.1. Визначення поняття емоційного інтелекту

У фаховій літературі немає єдиного підходу до трактування поняття «емоційний інтелект»; тому він виступає і як соціально-культурний феномен, і як індивідуальні риси особистості. Зокрема, Бабатіна С. В. визначає поняття емоційного інтелекту як особливість, що характеризує властивість індивіда не ставати жертвою зовнішніх обставин і активності соціального оточення, свого роду особистісну готовність захищатися в тих умовах взаємодії з іншими і впливу інших, які у цьому плані виявляються нейтральними, «не небезпечними» для інших особистостей [1, с. 84]

У психології це поняття вважається важливим, оскільки емоційний інтелект є ключовим фактором успіху в соціальних відносинах та в різних професійних сферах. Ю. Л. Руцук розглядає поняття емоційного інтелекту як відхилення від норм безпечної поведінки, що реалізується через сукупність соціальних, психічних і моральних виявів. До першої групи виявів він відносить статусні характеристики жертви і поведінкові відхилення від норм індивідуальної та соціальної безпеки, до другої – власне патологічну віктимність, страх злочинності та інших аномалій, до третьої – інтеріоризацію віктимогенних норм, правил поведінки віктимної та злочинної субкультури, віктимні внутрішньо особистісні конфлікти [12, с. 11].

Емоційний інтелект важливий, оскільки допомагає людям успішніше спілкуватися з іншими, керувати власними емоціями, амбіціями та поглядами. З іншого боку під емоційним інтелектом розуміється здатність людини ефективно сприймати, використовувати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Емоційний інтелект - це здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших людей. Емоційний інтелект такі структурні одиниці (рис. 1.1):



Рис. 1.1 Структура емоційного інтелекту

Джерело: побудовано автором на основі [2, с. 90]

Емоційний інтелект складається з кількох компонентів, таких як (табл. 1.1):

Таблиця 1.1

Компоненти емоційного інтелекту

Назва компоненту	Характеристика
Сприйняття емоцій	здатність розпізнавати та розуміти власні емоції та емоції інших людей.
Використання емоцій	здатність користуватися своїми емоціями для підтримки власних цілей та розуміння та взаємодії з іншими людьми.
Розуміння емоцій	здатність аналізувати та розуміти емоції, що супроводжують певні ситуації та події.
Керування емоціями	здатність контролювати та регулювати свої емоції, а також емоції інших людей, що сприяє побудові позитивних взаємин та вирішенню конфліктів.

Джерело: побудовано автором на основі [3, с. 10]

Емоційний інтелект може бути розвинутий, існують різні методи тренування та розвитку емоційного інтелекту, такі як навчання емоційній грамотності, медитація та інші. Особливо важливим розвиток емоційного інтелекту є в сфері роботи з людьми, таких як менеджмент, педагогіка, психологія, медицина та інші.

К.В. Вишневецький виділяє два рівні емоційного інтелекту особистості:

1. первинний – ґрунтується на соціальному статусі людини, детермінований її приналежністю до певної соціальної страти, яка має ті чи інші статусні характеристики на рівні соціуму:

вторинний – зумовлений індивідуальними рисами особистості.

Перший рівень стає контекстом для конкретного втілення другого. Обидва взаємно впливають та потенціюють один одного. Учений підкреслює, що соціальні фактори, соціальний статус особистості, її стратова приналежність визначають комплекс основних потенцій емоційного інтелекту, а особистісні якості проявляються через моделі способу життя і механізми поведінки тає реалізаторами цих потенцій.

Емоційний інтелект індивідуалізується і реалізується під впливом особистісного та ситуативного факторів. Серед чинників, які визначають ступінь прояву та залежність емоційного інтелекту через соціальні групи та окремих індивідів у сучасному суспільстві, можна виділити, зокрема, соціальну дезінтеграцію, зниження ефективності моральноправових регуляторів поведінки особистості, соціальну ізоляція особистості, що призводить до недостачі соціальної підтримки, дефекти морально-правової соціалізації особистості. Важливо також підкреслити, що, окрім соціальних та особистісних, є певні вікові фактори ризику диспрояву рівня емоційного інтелекту особистості під впливом несприятливих чинників. Чимало учених перелічують серед таких факторів специфічні анатомо-фізіологічні, гормональні, емоційно-особистісні та психосексуальні зміни дитячого та підліткового віку, які роблять потенційну жертву більш вразливою, булінг, насилля, дитячі травми [16, с. 225].

Емоційний інтелект згідно з визначенням Дж. Мейера, М. Селовея є комплексом ментальних здатностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій інших.

Структура емоційного інтелекту охоплює чотири базові ментальні здатності: усвідомлена регуляція емоцій; розуміння (осмислення) емоцій; розрізнення та вираження емоцій; асиміляція емоцій у мисленні.

Здатність до усвідомленої регуляції емоцій передбачає наявність навиків, що допомагають не прямо, а опосередковано керувати емоційними реакціями, які виникають мимовільно та не можуть бути проконтрольовані безпосередньо [28]. Серед таких навиків – переосмислення суб'єкта та об'єкта емоції, зміщення акцентів так, щоб суб'єкт міг зайняти активну позицію щодо події чи факту, які викликають емоцію (замість «світ страшний» – «я відчуваю страх»); свідоме обмеження чи збільшення потоку інформації, яка викликає ту чи іншу емоцію («подумаю про це пізніше» або, навпаки, «дізнаюсь про це більше») та інші. Усі вони спираються на механізми психологічного захисту різного рівня – від сублимації та почуття гумору до витіснення та заперечення [5, с. 133]. Здатність до розуміння емоцій, а також їх розрізнення та вираження прямо корелює з інтелектуальним розвитком і соціальною компетентністю особистості – її обсягом знань, умінь і навиків, які стосуються соціальної комунікації.

Нездатність до розпізнавання та називання власних емоцій – алекситимія за Р. Сіфнеос – призводить до зростання кількості психосоматичних захворювань, важких психологічних станів тривоги, страхів, тривожно-депресивних розладів, наростання потенціалу емоційних «вибухів», станів незадоволення собою та життям, ігнорування важливих мотивів та потреб, труднощів у встановленні теплих, довірливих соціальних контактів, отримання соціальної підтримки [19, с. 5].

Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості:

- 1) самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самореалізація, незалежність;
- 2) навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність та взаєморозуміння;
- 3) здатність до адаптації – вміння вирішувати проблеми, проявляти гнучкість, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватись до нових умов;

4) управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивністю;

5) переважаючий настрій.

Автор розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у прояві толерантності та контролі імпульсивності, управління стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності. В даній моделі емоційного інтелекту об'єднуються розумові та особистісні якості, що сприяють кращій адаптації людини до різних життєвих ситуацій, допомагають гармонійно взаємодіяти з оточенням та бути задоволеним життям.

Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, вміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати та розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з оточуючими [20, с. 123]. Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає наступні компоненти:

1) емоційна самосвідомість – це здатність людини прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив своїх власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, а також передбачає наявність адекватної самооцінки, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей та наявність почуття власної гідності;

2) самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до перемоги, впевненість в собі, ініціативність та оптимізм;

3) соціальна чутливість – це співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштовуватись на широкий діапазон емоційних сигналів;

4) управління стосунками – передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця. Доцільно зазначити, що у змішаних моделях емоційний інтелект

розглядається як сукупність розумових, особистісних та мотиваційно-вольових рис, характеристик самосвідомості та соціальних навичок, що сприяють адаптації особистості до життя та досягненню успіху в соціумі.

В психології виділяють ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка виявляється в залежності від характеру його внутрішніх опосередкуючих компонентів.

Найнижчому рівні сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення емоційного реагування по механізму умовного рефлексу, тобто на сенсорноперцептивному рівні усвідомлення ситуацій, здійснення активності з переважанням зовнішніх компонентів емоційного інтелекту над внутрішніми, на низькому рівні її усвідомлення, при низькому виявленні самоконтролю з високою ситуативною зумовленістю. Середньому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення зовнішньої активності доволі, на підставі уявлень, із застосування певних вольових зусиль, що відповідним чином відбиватиметься у свідомості на рівні емоційних переживань; переважанні внутрішнього над зовнішнім; високому рівні виявлення самоконтролю, поєднання у копінгових стратегіях концентрації на задачі зі стратегією емоційного реагування, позитивне ставлення до себе, високий рівень самооцінки. Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини і базується на наявності у суб'єкта відповідних настанов щодо можливих для нього особисто альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях життєдіяльності [12, с. 10]. Поведінка суб'єкта мотивується не зовнішніми обставинами, а із середини. Самоконтроль має інтернальний локус, і людина у зовнішній поведінці виявляє досить помірний рівень сенситивності до можливих емоціогенних подразників та інтенсивності реагування на них. Найвищий рівень емоційного інтелекту характеризується високою самооцінкою у всіх аспектах її виявлення та досить високим рівнем психологічного благополуччя.

Загалом, роль емоційного інтелекту у спричиненні життєвого успіху людини ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнавати витoki

власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, самомотивувати власну діяльність, виявляти наполегливість у досягненні її мети. Інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту у свідомості людини є почуття психологічного благополуччя, у формі якого фіксується її позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності, самооцінка та вибір стратегій психологічного подолання актуальних критичних ситуацій і спілкування.

1.2. Психологічні аспекти самосвідомості та самоствавлення в структурі емоційного інтелекту гармонійної особистості

Новітній етап в історії суспільства та людської цивілізації в аспекті сучасного професіоналізму та ролі особистості в соціумі, процес формування культурної спадщини певного народу, побудові принципів загально прийнятої поведінки, культури спілкування та мови висловлення власних поглядів спричинив за собою появу в останні роки радикальної переоцінки цінностей професійного розвитку індивіда.

На сьогоднішній день суспільне життя функціонує в кругообігу доволі жорстких канонів та вимог до компетентності, поведінки, культури, професіоналізму до індивіда в соціумі та обов'язковій наявності необхідних професійно важливих якостей у фахівців-практиків і, відповідно, підтвердження останніми їх професійних та особистісних якостей стосовно забезпечення можливості виконання завдань керівництва під час робочого процесу на фірмі, які попередньо формуються під час само формування студентами власної самосвідомості особистості при підготовці індивіда в соціумі в системі надання знань та професійних навичок вищими навчальними закладами країни [13, с. 106]. Більшість науковців, представників галузі філософії, психології, соціології та педагогіки схиляються до думки про

ототожнення поняття самосвідомість і самоусвідомлення та про те, що ці дві характеристики притаманні всім людям.

Отже, в загальному поняття «самоусвідомлення» розглядається різними авторами як: (рис. 1.2)

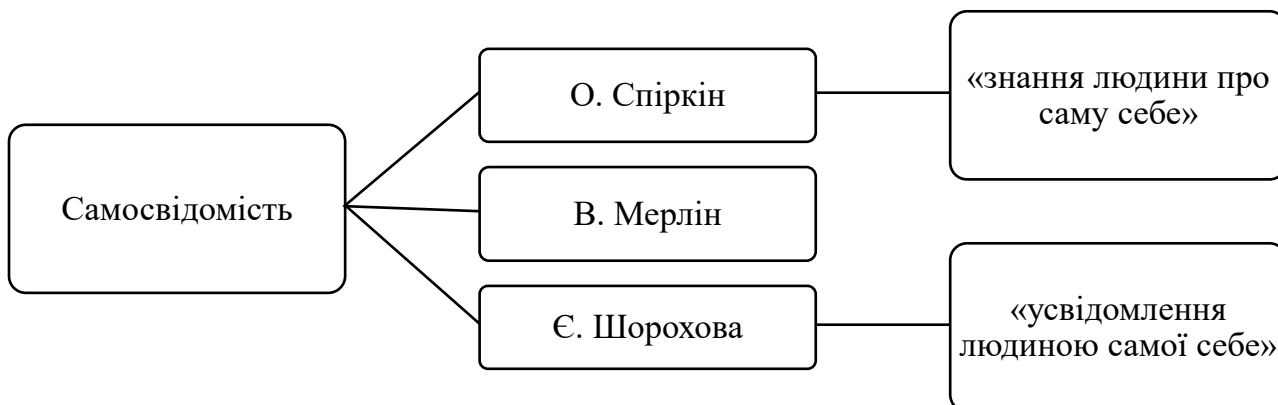


Рис. 1.2 Підходи до трактування самосвідомості різними науковцями

Джерело: побудовано автором на основі [24, с. 5]

Якщо розглядати основні відмінності між поняттями «самосвідомість» і «самоусвідомлення» з погляду різноманітних підходів їх трактування, то найдоцільнішим є потреба зазначити, самоусвідомлення особистості пов'язано з її свідомістю, тому ці поняття з різних сторін є ототожненням явище усвідомлення особистістю своєї певної індивідуальності в соціумі.

Свідомість уявляється тут як сукупність нашарувань генетично різнорідних, які формуються у різний час виниклих і за різними законами рухомих структур. Адже самоусвідомлення людиною самої себе як індивіда в соціумі не може здійснитися без усвідомлення середовища, в якому вона живе. Формування самосвідомості, як зазначає науковець та психолог Є. Шорохов, здійснюється ще в процесі виділення людиною себе із зовнішнього світу. Специфіка самоусвідомлення проявляється там, де існує відмінний від свідомості предмет і спосіб відображення навколишнього світу. Тому самосвідомість відображає активного діяльного суб'єкта, яким виступає особистість як певна цілісність.

Структура самосвідомості розглядалася в різні часи такими провідними спеціалістами як філософ та соціолог Г. Гегель, І. Кант. В історичному

генезисі дослідження поняття «самосвідомість» неодноразово зустрічається його прив'язка до таких ознак, як інтегративність і свобода. А свобода, за трактуванням І. Канта, є об'єктом самоусвідомлення як певного рівня мислення індивідом. Це суттєва властивість, завдяки якій взагалі можливі розумна діяльність, наукове пізнання і застосування його результатів.

Для Г. Гегеля самосвідомість трактується як певний аспект або момент діяльності, явище в соціумі за якого індивідуальне зливається із загальним, так що з'являється «Я», яке перетворюється та ототожнюється з поняттям «Ми», і «Ми». Також Г. Гегель виділяє три основні ступені розвитку самосвідомості, відповідні ступенями зрілості суб'єкта та характером його взаємодії зі світом (табл. 1.1, Додаток А) Отже, відповідно до таблиці 1.1 в роботі можна узагальнити та зазначити те, що розвиток самосвідомості постає закономірним стадіальним процесом, етапи якого відповідають як фазам індивідуального життєвого шляху людини, так і етапам всесвітньої історії [6, с. 25].

Також науковці зазначають, що структура свідомості прямо проявляється через рівень власного емоційного інтелекту та не зводиться виключно до раціонального мислення. Так Л. Виготський створив культурно-історичну теорію розвитку психіки і свідомості людини, а В. Зінченко, який головним елементом формування свідомості людини вважав процес виховання виділив таку структурну складову емоційного інтелекту в такій інтерпретації: (рис. 1.3)

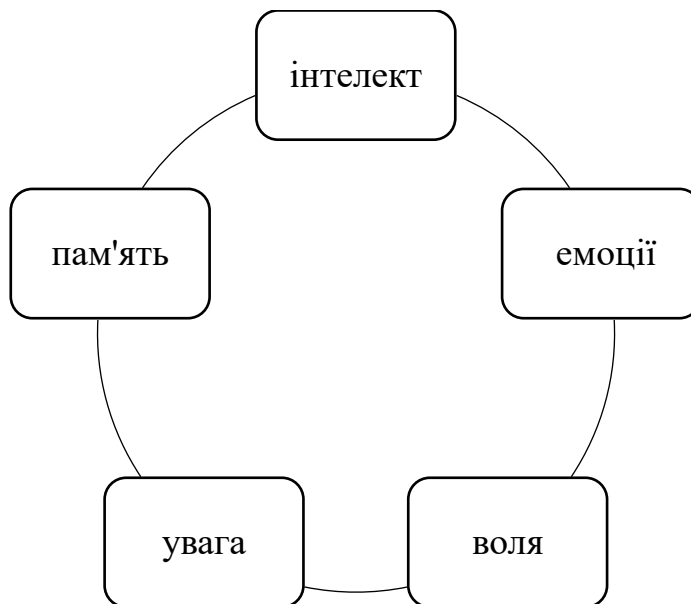


Рис. 1.3 Структурна складова свідомості

Джерело: побудовано автором на основі [8, с. 12]

Професійне самосвідомість характеризує певний рівень самовизначення студента, що продекларовано на рис. 1.4:

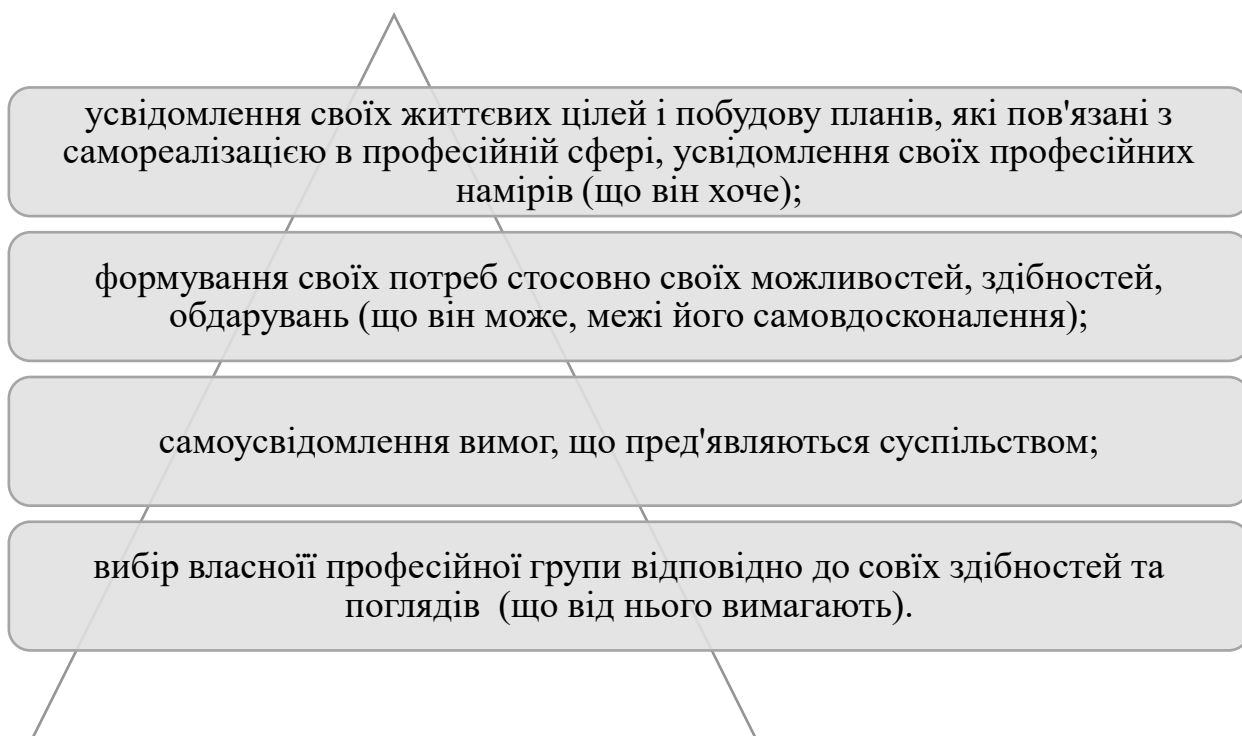


Рис 1.4 Рівні професійної самосвідомості

Джерело: побудовано автором на основі [9, с. 14]

У суспільнорозвиненої людини занурення у світ зовнішньої реальності не веде до відключення самосвідомості від самої себе. Адже свідомий стан психіки, що постійно супроводжується почуттям свого «Я», хоча несе певний

рівень самосвідомості, проте може мати різні характеристики — від самого загального, скороминого контролю над потоком думки до зверненої до зовнішніх об'єктів, до поглиблених роздумів над самим собою, коли саме усвідомлення «Я» виявляється основним об'єктом свідомості.

Професійне самосвідомість формується під впливом зовнішніх факторів навколишнього професійного середовища і професійної діяльності та відповідно до внутрішніх чинників формування певного рівня свідомості та поглядів в індивіда, відповідно до його типу темпераменту, способу життя, характеру, вибору середовища спілкування, творчих здібностей чи прояву певних талантів [7, с. 47]. Більш диференційована структура само свідомості на пряму «Я-концепції» є трактування її як сукупності певної системи установок, що спрямовані на себе, як сенс особистості за допомогою основних структурних компонентів Я-концепції як трьох її складових: когнітивної, емоційної та поведінкової. Тут система «Я-концепція» відіграє трояку роль. (рис. 1.5)



Рис 1.4 Тривимірна концепція «Я-концепція» самосвідомості

Джерело: побудовано автором на основі [13, с.108]

Самосвідомість як складова свідомості, являє собою процес проєкції на власну індивідуальність зовнішнього і внутрішнього досвіду, порівняння цих компонентів з наявним соціокультурним знанням і подальшим запитом на

самовдосконалення. У процесі розвитку самосвідомості особистості відбувається самоусвідомлення, самопізнання, яке проявляється в самоспостереженні своїх станів, переживань, думок, в аналізі мотивів вчинків та інших вчинків особистості.

Отже, активність самої особистості, що спрямована на свідомість при здійсненні вибору професійного шляху, визначення і вибір життєвих планів, готовності до їх коригування, прогнозування кар'єри в майбутньому виступає ключовим аспектом в сучасних умовах динаміки виробництва та постійних інновацій в бізнесу та рухомих каталізатором постійного самовдосконалення самосвідомості індивіда в соціумі та рівня його впевненості в собі.

РОЗДІЛ II МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

2.1 Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Сьогодні розвитку особистості в соціумі, формування індивідуальності під егідою сучасних детермінант впливу спілкування, оточення, інтересів, сімейних відносин, власних вподобань... Все це диктує перед науковцями необхідність подальшого вивчення проблеми розуміння рівності формування гармонійних взаємовідносин особистості та соціуму і мінімізація явища невпевненості особистості у власних силах при невдачах чи вияві конкурентів, що й до сьогоднішнього дня залишається вкрай складною дилемою через брак детально розроблених наукових теорій у цьому напрямі [1, с. 84]. У цьому підрозділі буде розглянуто, за допомогою яких емпіричних методів було зроблено дослідження, що стосується особливостей вимірювання рівня емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі особистості [19, с.10].

Для вивчення місця та ролі емоційного інтелекту у структурі стресостійкості особистості було обрано кілька методик. Зокрема сам рівень емоційного інтелекту респондентів дослідження буде вивчено за допомогою використання «Методики дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі)» (Додаток Б) та методики «Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевского» (Додаток Ж) для оцінки стану психологічних особливостей позитивного самоствавлення та проведення анкетування щодо аналізу особливостей самооцінки в залежності від успішності учбової діяльності та освітньої кваліфікації.

Це дасть змогу довести або спростувати сформовану гіпотезу дослідження, що ступінь рівня емоційного інтелекту прямо залежно впливає на почуття особистості в аспекті її впевненості в собі та саморозвитку.

В таблиці 2.1 перелічено напрям дослідження та методику, яка для цього буде використана. Так як оригінали методик – англійською мовою, всі методики протрактовані в Додатках українською мовою (переклад).

Таблиця 2.1

Перелік методик для дослідження емоційного інтелекту в студентів

Мета	Методика
Дослідження рівня емоційного інтелекту респондентів дослідження	Методики дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі) (Додаток Б)
Дослідження рівня самосвідомості в структурі емоційного інтелекту особистості	Методика здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова (Додаток В)
Тривожність	Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (Додаток Г)
Рівень самостійності респондента	Опитувальник способів подолання труднощів (Додаток Д)
Оцінка стану психологічних особливостей позитивного самоствалення	методика «Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевского» (Додаток Ж)

Джерело: розробка автора

Здійснення оцінки рівня та особливостей емоційного інтелекту респондентів буде здійснено на основі застосування методики здатності до самоуправління та саморозвитку - Методика дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі).

Для вимірювання рівня вираженості тривожності використано Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна. Опитувальник складається з питання та три шкали, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових ступеня тривожності особистості. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень тривожності.

Опитувальник «Опитувальник способів подолання труднощів» призначений для діагностики рівня планування та цілепокладання. Він містить 25 запитань, за допомогою яких оцінюють 6 шкал: «Шкала «Планомірність» вимірює ступінь залученості суб'єкта в процес тактичного щоденного планування за певними принципами; Шкала «Цілеспрямованість» вимірює здатність суб'єкта концентруватися на досягненні мети; Шкала

«Наполегливість» вимірює схильність суб'єкта до докладання вольових зусиль для завершення початої справи та впорядкованої активності; Шкала «Фіксація» вимірює схильність суб'єкта до фіксації на завчасно запланованій структурі організації подій в часі, його залежність від чіткого розкладу, ригідність у відношенні планування; Шкала «Самоорганізація» вимірює схильність суб'єкта до використання зовнішніх ресурсів організації діяльності. Шкала «Орієнтація на даний» вимірює часову орієнтованість на теперішнє» [30].

Високий сумарний загальний бал свідчить про вміння суб'єкта планувати та організовувати свою діяльність, проявляти наполегливість та цілеспрямованість на шляху до мети. Низькі показники характеризують людину, яка не займається щоденним плануванням справ [32].

Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевського – це своєрідна багатомірна модель психологічного благополуччя, що була розроблена психологом та соціологом В.К. Гербачевським у межах евдемоністичного підходу. В загальному, опитувальник «Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевського» являє собою теоретично обґрунтований інструмент, який визначає ступінь вираженості рівня психологічного благополуччя та його складових та здійснюється у відповідності до стандартного алгоритму адаптації зарубіжних опитувальних методик та вияву проблем відчуття в підлітка самотності, прагнення до захисту від однокласників, відчуття депресії та стресу. Ця адаптована версія опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» - надійна, валідна, чітка та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя у досліджуваних процесах і механізмах та використовується у напрямі реалізації практики психологічного консультування та корекції, діагностики, психологічного супроводу професійної та навчальної діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя особистості соціумі і рівня її психологічного комфорту в соціумі.

Однією з сучасних результативних діагностичних методик є методика К. Томаса «Стиль поведінки у конфліктній ситуації». При створенні

опитувальника вчені виділили певні види реакцій особистості в стресовій конфліктній ситуації. Опитувальник представлений з 75 тверджень, різних значень, що стосуються стану психологічного благополуччя індивідуальності в соціумі, що має два варіанти відповідей: «так» чи «ні». Відповіді оцінюються за такою методикою підрахунку як в (табл. 2.2, Додаток 3).

Результатами можуть бути високі оцінки по всіх шкалах після побудови профілю особистості для визначення максимуму чи мінімуму прояву агресивності проти інших студентів в університеті в аспекті агресивної поведінки чи прояву різних видів злості, стресу особистістю під впливом дисфакторів її розвитку.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є підтвердження впливу взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та почуття впевненості в собі особистості в соціумі. Загальнонаукову методологію даного дослідження склали принципи суб'єктного підходу. Це дозволило розглядати студентів як активний суб'єкт сприйняття. Емпіричне дослідження проводилося в січні 2023 року на базі онлайн-опитування Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника. Вибірка включала 50 студентів першого, другого та четвертого. Вік респондентів 17-22 роки. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою методів математичної статистики та розрахунків і побудови графічних інтерпретацій результатів дослідження. Для обробки даних та побудови графіків і результатів роботи було застосовувано програму Excel та табличний метод підрахунків.

В основі емпіричного дослідження – зріз опитування по обраним методикам серед студентів 1, 2, 4 курсів. Вибірка містить 50 опитаних респондентів (студентів 1, 2, 4 курсів) в такому розподілі: визначення рівня

емоційного інтелекту студентської аудиторії з різним локусом самоставлення та впевненості в собі, де 26% - це студенти першого курсу (13 студентів); 24% студентів другого курсу (12 студентів); 50% - студенти четвертого курсу (25 студентів). Вибірка включала 50 студентів першого, другого та четвертого. Вік респондентів 17-22 роки. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою методів математичної статистики та розрахунків і побудови графічних інтерпретацій результатів дослідження. Для обробки даних та побудови графіків і результатів роботи було застосовувано програму Excel та табличний метод підрахунків.

Загалом дослідження впливу організаційно-психологічних чинників на стан емоційного інтелекту студентів з аспекті його впливу на стан впевненості в собі проводилося на базі філософського факультету та факультету менеджменту. Задачею було поставлено визначення рівня емоційного інтелекту в даній вибірці студентів та його ефективне використання під час організації власного студентського дозвілля з урахуванням рівня супутних чинників, зокрема прояву булінгу серед одногрупників та конфліктних стресових ситуацій в студентському соціумі[15, с. 15].

Найперше було підраховано результати опитування за шкалою методики «Методики дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі)» (Додаток Б) і узагальнено подано отримані результати на рисунку 2.1.



Рис.2.1 Рівень мотиваційної складової в визначенні досягнення у студентів філологічного факультету та факультету менеджмент, %

Джерело: побудовано автором на основі [1, с. 84]

Відповідно до результатів дослідження серед студентської аудиторії вищий рівень мотиваційних навиків та впевненості у власних силах складової емоційного інтелекту було виявлено у студентів філософського факультету - 74% відсотків респондентів, а в студентів факультету менеджменту – 69 % відповідно, що пов'язано з підходами обох студентських груп до організації власного часу дозвілля та часу навчального процесу і різність структури циклу роботи і організації виконання поставлених завдань та реакції на невдачі.

Середній рівень прояву даного психологічного феномену мають студенти з таким розподілом по вибірці факультетів – 26% опитаних першого факультету та економічного напрямку майбутні фахівці з показником 31%. Це пояснюється і психологією складу розумових здібностей та аналітичним і філологічним складом розуму двох студентських напрямів, адже студенти природних наук більше схильні до відкладання справ у разі їх невдачі, ніж студенти точних дисциплін. При цьому студентів, у яких не простежувалось взаємозалежність емоційного інтелекту та самоствердження (самоствердження в соціумі)– не було виявлено.

Отримані результати дають можливість для планування продовження емпіричного дослідження в напрямку аналізу причин виникнення академічного відтермінування в студентів певного циклу роботи та зростання прояву прокрастинації серед студентської аудиторії на сьогодні у разі невдач і небажання використовувати власний емоційний потенціал у даному напрямі. Для цього було розроблено та надано опитувальник у форматі анкети, де містилися питання різного формату з відкритою та закритою відповіддю щодо власних (для кожного студента) причин визначення і оцінювання рівня власного емоційного інтелекту. Відсоткове співвідношення результатів графічно та узагальнено підраховано на рисунку 2.2.

Найбільший відсоток відповідей припадає на пояснення студентами такого типу поведінки щодо виконання поставлених питань в аспекті самого методу чи варіанту прояву власних здібностей в соціумі – 55%. На другому місці причини такої інтепретації результатів серед студентської вибірки – це

складність завдань та падіння віри в себе через боязнь критики з боку оточуючих, на які відноситься 15% відповідей.

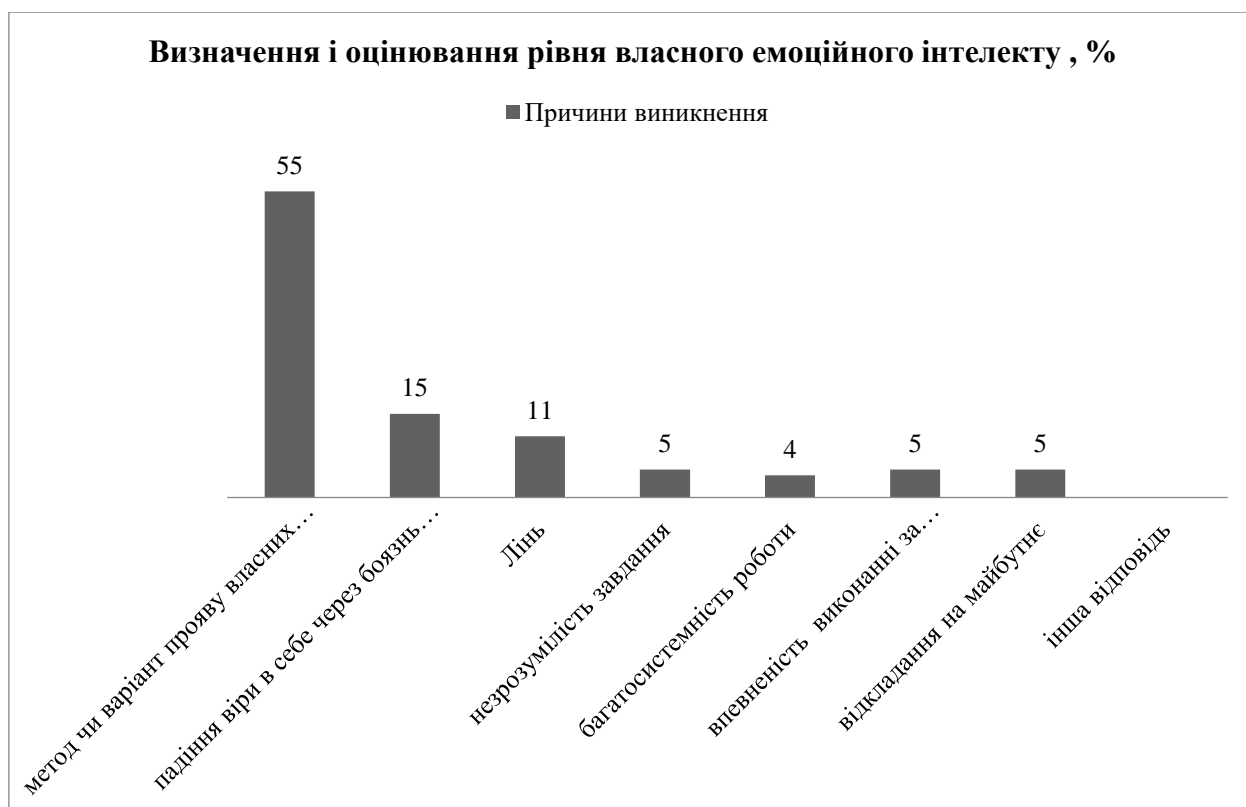


Рис. 2.2 Визначення і оцінювання рівня власного емоційного інтелекту , %

Джерело: побудовано автором на основі [2, с. 89]

Фактор «лінь», як причина невикористання інтелектуальних емоційних здібностей є зазначеним в 11% респондентів, а незрозумілість самого завдання та багатосистемність роботи в напрямку самовираження і впевненість в тому, що це не можна виконати в майбутньому (підсвідоме відкладання проблеми) підпадає 5-4% відповіді опитаних. До категорії «інше» були віднесені відповіді студентів в аспекті пояснення небажання, а саме через загальну нестачу часу, відсутність мотивації, окремі конфлікти з викладачами чи однолітками.

Наступна категорія дослідження серед студентів – це дослідження рівня здатності студентів до самоменеджменту в аспекті врахування показників навичок планування та цілепокладання, самоменеджменту організації свого робочого часу та загального дозвілля, раціональність денного режиму студентів. Результати графічно подано на рисунку 2.3. Це показує наявність взаємовпливу прояву емоційного інтелекту студентів та їх результативності



Рис. 2.3 Показники/розподіл напрямів організації часового простору студентів під час навчання, %

Джерело: побудовано автором на основі [2, с. 89]

Загалом, було встановлено, що 14% студентів приділяють суттєву увагу плануванню власної діяльності, але не створюють цілі, в тому числі і не лише того, що стосується навчання, а й інших видів діяльності. Студенти, серед загальної вибірки, які займаються цілепокладанням – є 18% респондентів, а студентів які і планують, і складають цілі – 26% від загальної кількості всієї аудиторії. Студенти, які комбінують самоменеджмент та власну діяльність було найбільше – 30% всіх опитаних, зокрема з них 85% навчаються на економічному факультеті менеджменту. Загалом з даного підрахунку самоменеджментом займається 58% усіх респондентів, а цільовим плануванням власного часового розподілу – приблизно 75% студентів. Інше як категорія містила в собі симбіоз даних понять як проведення власного способу розподілу часу та режиму для і на неї припадало 15% всіх питаних з вибірки.

Важливість реалізації виконання академічних завдань для студенської аудиторії відображає певну послідовність, з якою студент виконує ці завдання, що переростають в цикл з певними затратами часу на кожному етапі реалізації роботи. Відтак 34% опитаних зазначили, що спершу починають виконують ті

завдання, які мають короткий термін здачі. Всі вищеназвані показники є важливими для 8% досліджуваних респондентів, що очікують високу оцінку за власні старання. На отримання високої оцінки, власне, або ж уникнення незадовільного балу чи перездачі дисципліни, зорієнтовані 10% студентів, судячи з відповідей та підрахування результатів опитування. 12% опитаних зазначили, що для них не важливий жоден з перелічених чинників та вони обирають перелік і послідовність розв'язання завдань рандомно.

Далі буде досліджено рівень вміння планувати власну діяльність як одну з складових повноцінного саморозвитку соособистості в складі повноцінного емоційного інтелекту (рис. 2.4).



Рис.2.4 Ступінь ваговості показників самоорганізації діяльності студентів, %

Джерело: побудовано автором на основі [3, с. 11]

За методикою визначення ступеня мотивації досягнення / уникнення невдач було встановлено такі результати: за підрахунками 30% опитаних студентів мають високі показники та вагомий рівень мотивації діяльності; 34% - середні значення та опосередкований вплив мотивації власних дій під час організації навчального процесу і 36% - низькі показники та відповідно високий рівень розвитку явище прокрастинації студентів під час навчального етапу,

особливо в середині навчального процесу. Тобто, 30% залучені до щоденного тактичного планування, а решта відсотку студентів роблять це з перервами, або ж взагалі не планують діяльність, хаотично виконуючи заплановані дії з навчання, які необхідні для здобуття професії в ВУЗі.

Шкала «Цілеспрямованості» показала також, що значний відсоток студентської аудиторії, а саме приблизно 80% опитаних респондентів мають високий рівень цілеспрямованості і здатні концентруватися на меті для досягнення максимізації власних результатів; 20% - середній рівень мотиваційного показника та відповідно й середні показники успішності власної «навчальної роботи».

За шкалою «Наполегливість», відповідно до рис. 2.9 було визначено такий розподіл серед студентів: в 38% студентів присутній наявний високий рівень самомотивації та самоорганізації; 36% опитаних мають середній показник; 26% володіють низьким рівнем наполегливості. За показником шкали «Фіксація» були отримані такі результати високий рівень мотиваційних задатків у 76% опитаних студентів та концентрування власного часу в аспекті виконання всіх умов поставленої задачі; 22% - середній рівень даного показника; 2% - низький рівень фіксації. За шкалою «Самоорганізація» виявлено наступну інтерпретацію показників: 26% опитаних мають високий і середній рівень самоорганізації діяльності, 48% студентів показали низький рівень. В тому числі серед всіх опитаних 52% студентів продемонстрували використання зовнішніх додаткових ресурсів в організації власної навчальної діяльності.

Показник орієнтування при формування шкали «Орієнтація на теперішнє» серед всієї вибірки студентів 60% продемонстрували високий рівень за данною шкалою; 30% студентів - середній рівень; 10% - низький рівень орієнтації та майбутні очікування від результатів отриманих знань через відчутність чіткого уявлення плану дій. Тобто більшість опитаних респондентів орієнтовані на фразу побудови власних дій за концепцією «тут і тепер».

Наступним чинником визначення рівня взаємозалежності рівня інтелектуального благополуччя та саморозвитку і впевненості студентів під час навчання в ВУЗах є показник соціально-психологічного клімату групи. Для його визначення було використано методику - Методика здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова (Додаток В). Дана методика дозволяє визначити суб'єктивне відношення кожного члену групи до загальних показників настроїв психологічного благополуччя в студентському колективі. Результати підрахунків графічно подані на рис. 2.5.



Рис.2.5 Рівень соціально-психологічного клімату як чинника роботи студентів, %

Джерело: побудовано автором на основі [3, с. 11]

Дане дослідження соціально-психологічного клімату в студентському колективі дало такі результати: 56% всіх студентів вважали, що у їхній групі сприятливий соціально-психологічний клімат та дружні відносини між одногрупниками в тому числі присутня здорова форма конкурентної боротьби; для 38% в колективі описують умов як малосприятливий клімат для власного навчання; 6% опитаних вважають, що соціально-психологічний клімат, в їхній групі, несприятливий та не допомагає в організації навчального процесу в загальному через прояви булінгу серед студентів та викладачів [17, с. 43].

За сучасного ритму життя більша частина молоді проводить в соціальних мережах та в студентських приміщеннях. Тому дане середовище виступає лівовою частиною життєвого, соціального середовища особистості, що має в основі сукупність освітніх факторів, безпосереднього або

опосередкованого впливу на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку. Дослідження підтвердило прояв явища булінгу в сучасних навчальних закладах серед студентів, при цьому 39 % студентів підтверджують спостереження проявів насильства серед одногрупників, 46 % дали негативну відповідь на дане твердження, а 15 % респондентів не змогли чітко та однозначно відповісти на це запитання. А це прямо впливає на падіння в особистості власного емоційного інтелекту та прояву себе в соціумі [18, с. 123].

У ході проведеного дослідження було виявлено, що саме значення слова «булінг», до моменту дослідження, було знайоме лише 34 % опитаних, 53 % респондентів не знали значення даного слова і 13 % не змогли відповісти, переплутавши його з підвидом спорту - боулінг. Студентів, що дали стверджену відповідь, а це у студенти останніх курсів далі надали власне пояснення розуміння даного терміну в психології. На рис. 2.6 подано підвиди булінгу, що найчастіше траплялися в університеті [15, с. 43].



Рис. 2.6 Образливі дії, які трапляються в університеті між студентами

Джерело: побудовано автором на основі [3, с. 13]

Більшість студентів даного дослідження, а саме 85% респондентів ототожнило таке насильство з фізичними явищами прояву: відчуття загрози з боку слів-погрозам, фізичного побиття, відбирання їжі, грошей та псування речей інших осіб. 20 % студентів вказують саме на акцентованість вербальних

ознак насильства, 12 % респондентів зазначають булінгу на соціальному рівні та 15 % прояви насильства вбачають в образливих відео чи повідомленнях, виставленню провокативних фото або тік-ток записів проти інших дітей, де є пряма присутність тематики їх приниження.

Схильність до самозвинувачення, що слугує підґрунтям нестабільної самооцінки, блокує самоздійснення індивіда в соціумі негативно впливає на весь процес становлення особистості. А висока оцінка свого інтелекту позитивно позначається на здатності юнаків та дівчат до самоповаги, ауто симпатії, позитивного очікування щодо ставлення інших, самовпевненості, саморозуміння та самоприйняття. Все це можна подати за допомогою кореляційного взаємозв'язку (табл. 2.3, Додаток Е)

За результатами таблиці 2.3 видно, що щільність зв'язку між інтелектом та самоповагою і очікуваннями є високою, тобто існує пряма залежність рівня інтелектуальних показників індивіда серед інших особистостей в соціумі та очікуваннями соціуму від здібностей індивіда та відповідно формує певний рівень самоповаги цього аспекту.

Отже емоційний інтелект, як вагомий фактор формування характеру особистості найбільше залежить від впливу соціуму, тому щільність кореляції залежить на пряму найбільше від ступеня ауто симпатії, самоствавлення та саморозуміння особи та ставлення оточуючих до поведінки людини під час різних життєвих ситуацій. Інтегральний показник самосвідомості особистості найбільше залежить від зовнішності людини, а самозвинувачення на пряму залежить від авторитету особи в соціумі.

РОЗДІЛ III ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ВИСОКОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Емоційний інтелект (EI) особистості - це здатність розуміти і управляти своїми власними емоціями та емоціями інших людей. Це також включає в себе здатність сприймати емоційні сигнали та виявляти емпатію. Отримані результати другого розділу обумовлюють розробку практичних рекомендацій щодо розвитку високого рівня емоційного інтелекту особистості.

Особистість з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай може легко розрізнити та навчитися контролювати свої емоції, розуміти емоції інших людей, сприймати соціальні сигнали та реагувати на них, знаходити конструктивні способи вирішення конфліктів і підвищувати загальну якість міжособистісних взаємин. Емоційний інтелект став досить важливим як для професійного, так і для особистісного розвитку, тому що він допомагає людині стати успішнішою в роботі, досягати своїх цілей та покращувати якість свого життя в цілому.

Особистість, яка розвинула свій емоційний інтелект, має здатність:

1. Розуміти свої емоції: розпізнавати їх, давати їм назву, розуміти, що викликає їх появу та як вони впливають на поведінку та рішення.
2. Розуміти емоції інших людей: сприймати емоційні сигнали, які надходять від інших людей, розуміти, що викликає їх появу, та як вони можуть впливати на поведінку та ставлення до них.
3. Управляти своїми емоціями: регулювати свої емоції, щоб вони не заважали досягненню мети або не нашкоджували взаємодії з іншими людьми (контроль за виразом емоцій).
4. Використовувати свої емоції в конструктивний спосіб: знаходити позитивні способи виразу емоцій, використовувати свої емоції для підтримки взаємодії з іншими людьми, а також для створення позитивного настрою та мотивації.

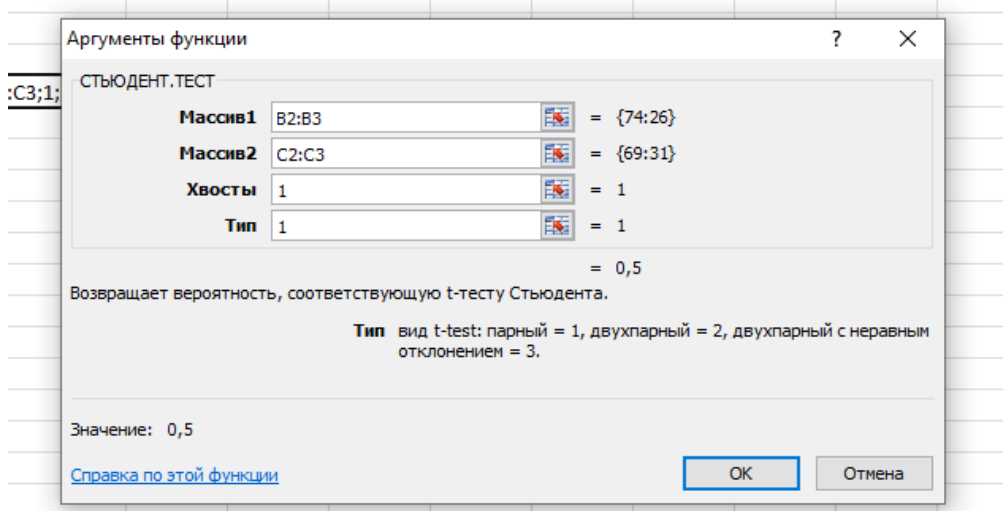
Далі в процесі роботи розрахуємо імовірність гіпотези на основі таблиці 2.1 про рівень мотиваційної складової в визначенні досягнення у студентів в студентів з філологічним складом розвитку вищий, ніж в студентів з математичним складом. Вихідні дані для розрахунків подані в таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

Вихідні дані для розрахунків

показники	філософський факультет, %	факультет менеджменту, %
Високий рівень	74	69
Середній рівень	26	31

Розрахунок коефіцієнта Стьюдента за допомогою програми Ексель:



t (Стьюдент)	0,5000
--------------	--------

Рис. 3.1 Розрахунок коефіцієнта Стьюдента за допомогою програми Ексель

Джерело: розраховано автором за даними рис. 2.1

З даного прорахунку можна зробити висновок про імовірність такого розподілу серед студентів філософського факультету та факультету менеджменту по гіпотезі імовірності, що рівень мотиваційної складової в визначенні досягнення у студентів в студентів з філологічним складом розвитку вищий, ніж в студентів з математичним складом розвитку на 50%. Тобто результативність обох факультетів майже однакова.

Для розвитку емоційного інтелекту особистості можна використовувати різні методи, такі як тренування свідомості, медитація, тренування соціальних навичок та комунікації, психотерапії. На сьогодні існує багато напрямів покращення емоційного інтелекту, структуровано їх подано в таблиці 3.2):

Напрями покращення емоційного інтелекту

Назва	Характеристика
Самоспостереження	Навчитися розпізнавати власні емоції, їхні причини та наслідки.
Розвиток емпатії	Навчитися розуміти і співчувати іншим людям, зокрема, їхнім емоційним станам.
Вміння виражати свої емоції	Навчитися виражати свої почуття зрозуміло та ефективно.
Розвиток соціальної компетентності	Навчитися ефективно спілкуватися з іншими людьми, розуміти їхні потреби та бажання.
Вміння управляти своїми емоціями	Навчитися контролювати свої емоції та реагувати на них адекватно.
Розвиток емоційної стійкості	Навчитися зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях та навчитися діяти ефективно в умовах нестабільності.
Навчання ефективному вирішенню конфліктів	Навчитися розв'язувати конфлікти з іншими людьми ефективно та конструктивно.

Джерело: розробка автора

Ці напрями можуть бути розвинуті за допомогою тренінгів, курсів, роботи з психологом або самостійної роботи над собою.

Для мінімізації прояву виникнення стану фрустрації необхідно паралельно поступово розвивати толерантність до власних невдач та помилок. Для максимізації підтримання рівня власної самооцінки, необхідно щоденно ставити перед собою реальні досяжні цілі, які створюють ситуацію успіху та з метою підвищення імовірності вчасного завершення важливих завдань, варто розуміти важливість та цінність даного завдання. Така практика щодня для студентів в сучасному середовищі сприятиме кращому розумінню себе, своїх потреб, уникати виконання непотрібних завдань, поглиблювати свої знання, уміння та навички і забезпечить кращу результативність власних навчальних дій. Скорочення/зменшення впливу подразників на психіку та сприяння власного саморозвитку та самовдосконалення з аспектом загартування себе перед новими труднощами життя можливе при використанні комплексу медитацію та релаксацію. Ці техніки допоможуть відслідковувати зміну у диханні та реакції організму на стресову ситуацію [11, с. 25].

Ще одним напрямом максимізації рівня мотивації студентства до навчання є така програма рекомендацій, що графічно подана в табл. 3.1 (Додаток Є). З метою підтримання високого рівня мотивації досягнення успіху, ставити перед собою короткострокові цілі [12, с. 10]. Отже, у процесі професійного становлення та розвитку фахівця як суб'єкта професійної діяльності його професійна самосвідомість теж розвивається. Вона проходить у своєму розвитку три рівні: концептуальний (низький), регулятивний (середній) та особистісний (високий).

На основі проаналізованих даних та наукових зарубіжних та вітчизняних публікацій та видань, в роботі було розроблено рекомендовану програму тренінгу з розвитку професійної мотивації серед студентів, метою якого стане розвиток мотиваційного компоненту позитивного підходу до самоствавлення професійного розвитку особистості в сфері кар'єрного росту через корекційний та розвивальний впливи на такі його складові, як: (рис. 3.2)

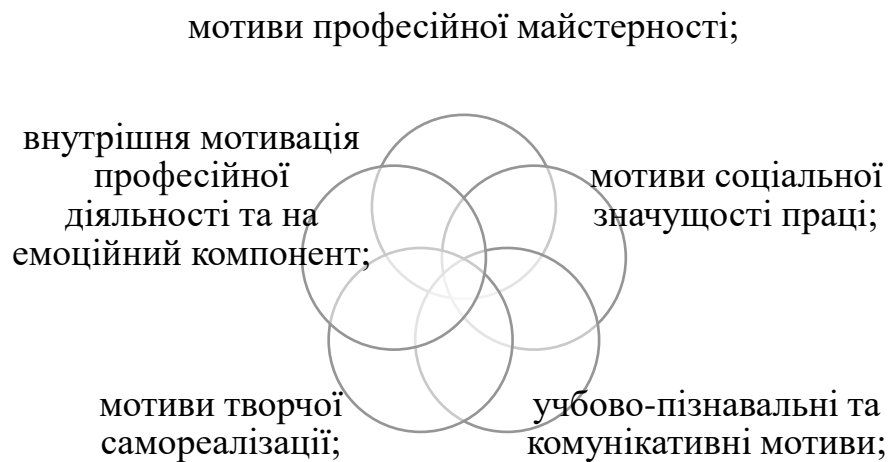


Рис. 3.2 Структура складових програмного тренінгу «Розвиток позитивного самоствавлення студентства в професійній діяльності»

Джерело: побудовано автором на основі [20, с. 12]

Основними функціональними завданнями тренінгу є:

1. підвищення рівня мотивів серед студентства: професійних, учбово-пізнавальних та професійної майстерності;
2. забезпечення зростаючого прагнення внутрішньої мотивації трудової діяльності;

3. покращення взаєморозуміння та стосунків між однокурсниками та викладацьким персоналом шляхом проведення опитування та визначення проблемних аспектів можливих конфліктів інтересів;

4. здійснення спеціальних занять з обговоренням планів та напрямів подальшого розвитку особистості в сфері кар'єрного росту;

5. усунення синдрому емоційного вигорання та зниження емоційного напруження, особливо під час сесій та закінчення навчального семестру;

6. розвиток здатності розуміти та оцінювати свій емоційний стан та стан одногрупника, визначення оцінки «атмосфери» в студентських аудиторіях;

7. формування навичок позитивних установок щодо себе, щодо інших людей та щодо обраної професії та чітке формування власних цілей та подальшого спрямування отриманих знань.

Наступною рекомендацією може стати посилення взаємозв'язку рефлексії та позитивного аспекту самосвідомості особистості в сучасних умовах існування індивіда в соціумі. Це можливе завдяки забезпеченню таких чотирьох складових взаємодії: (рис. 3.3, Додаток К)

1. Комунікативний аспект, що проявляється в тому, що рефлексія трактується як суттєва складова розвиненого спілкування та міжособистісного сприйняття, як специфічна якість пізнання людини людиною.

2. Кооперативний аспект рефлексії, що в останні роки набуває найбільшої актуальності та популярності при здійсненні аналізу суб'єкт-суб'єктних видів діяльності та відіграє певну роль у забезпеченні проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій та групових ролей суб'єктів, а також кооперації їхніх спільних дій.

3. Особистісний аспект рефлексії, що виражається, з однієї сторони, в будіванні нових образів себе в результаті спілкування з іншими людьми та активної діяльності, що знаходить реалізацію у вигляді відповідних учинків. З іншого боку, він проявляється у виробленні більш адекватних знань про світ.

4. Інтелектуальний аспект рефлексії, що висвітлюється як розуміння рефлексії, з точки зору уміння суб'єкта виділяти, аналізувати та співвідносити з

предметною ситуацією власні вчинки. Крім того, розгляд рефлексії в її інтелектуальному аспекті сприяє розробці проблеми про психологічні механізми теоретичного мислення [24, с. 5]. (рис. 3.4, Додаток Л).

Творчий процес, де б він не відбувався, має деякі загальні закономірності та особливості, процес само ставлення залежить від багатьох аспектів як соціального характеру, так і навчально-виховного та психологічної складової, що при взаємодії формує позитивну сторону сприятливого фундаменту для розвитку власних здібностей, підвищенню свого рівня самоорганізації, забезпечення полегшення пристосування студентів до сучасних умов існування, досягнення певних відчутних результатів у навчанні та забезпечення мети навчання - стати успішним та висококваліфікованим спеціалістом та знайти власне творче трудове покликання.

Отже, розвиток емоційного інтелекту особистості загалом включає розуміння, управління та використання емоцій в конструктивний спосіб для досягнення успіху і благополуччя у житті.

ВИСНОВОК

Постійний динамічний розвиток людської цивілізації, в аспекті сучасних досягнень науки, відкриття нових технологій, побудова техніки, вдосконалення медицини та інших сферах людського буття, паралельно з намаганням визначити прояви надможливостей людини XXI століття не виключає формування нових негативних явищ, які можуть перетворитися в майбутньому в суттєву загрозу загального стану здоров'ю людства. Одне із таких негативних чинників є падіння рівня емоційного інтелекту особистості в соціумі, що стало проблематикою досліджень психології та педагогіки, соціології і філософії.

В теоретичному аспекті, емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває для особистості широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.

Емоційний інтелект особистості як здатність розуміти і управляти своїми власними емоціями та емоціями інших людей, включає в себе здатність сприймати емоційні сигнали та виявляти емпатію. При проведенні емпіричного дослідження було встановлено взаємозв'язок та доведено гіпотезу про те, що ступінь рівня емоційного інтелекту прямо залежно впливає на почуття особистості в аспекті її впевненості в собі та саморозвитку.

Головними причинами подання рівня емоційного інтелекту та відтермінування завдань і невпевненість в своїх професійних силах у більшості випадків (приблизно 62%) стає надто великий термін для виконання, а відтак синдром «відкладання на завтра певного ряду завдань», прояв булінгу серед одногрупників та інші дисфактори гармонійного розвитку особистості в соціумі. Відповідно до обраних студентів, більшість студентів з економічною освітою показали, що само менеджмент в їх буденному житті забезпечує вищий прояв рівня емоційного інтелекту, а відтак вищі результати їх наукової діяльності. Загалом у студентів з внутрішньою мотивацією до навчання рівень емоційного інтелекту нижчий, аніж у студентів з зовнішньою. А а у вибірці

студентів з високим рівнем цілеспрямованості навпаки, розрахунки показали високий ступінь даного психологічного явища, порівняно з студентами з середнім рівнем навчального процесу.

При проведенні дослідження про впливу рівня емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі було обрано ряд методик, а вибірка дослідження складалася з 50 студента першого, другого та четвертого. Вік респондентів 17-22 роки. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою методів математичної статистики та розрахунків і побудови графічних інтерпретацій результатів дослідження. Для обробки даних та побудови графіків і результатів роботи було застосовувано програму Excel та табличний метод підрахунків.

Підсумовуючи вище викладене, можемо зазначити, що ступінь рівня емоційного інтелекту прямо залежно впливає на почуття особистості в аспекті її впевненості в собі та саморозвитку. Також встановлено високу присутність зв'язку між згуртованістю колективу та рівнем індивідуального емоційного інтелекту в студентів.

У зв'язку з цим також можна сформулювати такі способи організації свого «емоційного інтелекту «Я»-навчання надання рекомендації щодо:

1. планування свого часу або своїх справ (за ступенем обов'язковості, важливості, регулярності, імовірності виконання);
2. фіксування їх у письмовому вигляді або запам'ятовування, самонастроювання на виконання запланованого;
3. критичного самооцінювання і діагностування своїх позитивних якостей та слабких сторін;
4. формулювання своїх цілей (життєвих, професійних, близьких, перспективних);
5. студентів також ознайомлюють з основами психотренінгу, наголошуючи на тому, що він ґрунтується на внутрішніх творчих можливостях особистості і спрямований на досягнення й підтримання високої психічної та фізичної форми за рахунок розумового зосередження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. В. Синдром емоційного інтелекту і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2014. № 2. С. 84-92;
2. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану емоційного інтелекту. Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2017. № 1. С. 89-95;
3. Берегова Н.П. Дослідження «емоційного інтелекту» як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 19. С. 10-24;
4. Вайда Т. С. Емоційний інтелект як дисбалансне явища сучасного студентського життя. Психологія та педагогіка. 2016. № 2. С. 197-211;
5. Варавічева В. І. Вплив рівня емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі: проблеми і перспективи дослідження: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 4 жовт. 2021 р. Київ, 2017. С. 133–136.
6. Іванух В. А. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених: матеріали міжнар. Наук.-практ. Конф., м. Львів, 11 квітня 2021 р. Львів. С. 24-26;
7. Дубінка М. Специфіка професійного самовизначення особистості майбутнього фахівця. Наук. зап. КДПУ. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград. 2015. №. 140. С. 47–51;
8. Косікова Є. В. Особистісні чинники емоційного інтелекту студентів молодших курсів навчання. Актуальні проблеми психології Т. XI. 2015. № 18. С. 12-23;
9. Крейдун Н.П., Невоєнна Н. О. Поліванова О. Є. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. 2016. № 4. С. 6-13;

10. Лозовецька В. Т. Професійна орієнтація молоді в умовах сучасного ринку праці: монографія. Київ: ІТТО НАПН України, 2022. № 6. С. 142-157;
11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Вісник Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. 2017. № 14. С. 25-37;
12. Підкуркова А. В. Явище саморозвитку в студентів. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2017. № 4 (35). С. 10-19;
13. Погрібна С. В. Професійне самовизначення: проблеми теорії та практики. Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Соціологія. 2017. № 5 (9). С. 106-117;
14. Стельмах С. А. Тайм менеджмент для практичних занять / С.А.Стельмах. – Усть Каменогорск: ВКГУ им. С. Аманжолова, 2010. С. 68-78;
15. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. 2020. № 3. С. 5-12;
16. Яворовська Л. М. Фактори прояву явище булінгу в соціумі. Вісник Херсонського державного університету, Науковий журнал «Наука і освіта». 2015. № 12. С. 225-232;
17. Харченко А. С. Булінг як проблема прояву індивідуальності та особистості в сучасному соціумі. Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Серія Психологія і особистість. 2019. №2 (12). С. 43-52;
18. Чуйко Г . В. Булінг як негативний феномен сучасної психології. Збірник статей Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича, Серія Психологія та педагогіка. 2019. №11 (15). С. 123-132;
19. Чудновський В. Л. Проблема становлення життєво важливих орієнтаційних принципів особистості. Психологічний журнал, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2017. Том 25. № 6. С. 5 – 11;

20. Руцук Ю. Л. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі у студентів-психологів. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 5 (11). С. 12-23;

21. Рисенко Н. В. Особистісні особливості схильних до депресії студентів. Науковий журнал «Молодий вчений». 2017. № 11 (51). С. 98-105;

22. Палушко Л, Дмитерко Н, Євтушенко І, Максименко О, Педченко О, Полянничко О, Туз Л, Усатенко О. Динаміка становлення глибинної психології в Україні. Психологія і суспільство. 2014. № 2. С. 6 – 23.

23. Пудріна Т.С. Захисні механізми як засіб соціально-психологічної адаптації. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Зб. наук. праць. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2013. № 1. С. 77 – 82.

24. Терлецька А. П. Психологічне здоров'я особистості, навч. посібник / Ангеліна Павлівна Терлецька, Борис Петрович Будяков, Вікторія Олександрівна Бура // Київський політехнічний університет, кафедра психології – 2015. –Київ, Вид.: ВПЦ «Київський університет». – С. 4-9;

25. Бабатіна С. І. Дослідження поняття «емоційного інтелекту» на почуття впевненості в собі. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6 (дата звернення 17.03.2023);

26. Вайда Т. С. Рівень емоційного інтелекту на почуття впевненості в собі як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2016. № 2. С. 197-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 (дата звернення 17.03.2023);

27. Інжиєвська Л. А. Психологічні особливості професійної самоідентифікації молодого фахівця. URL: <http://vuzlib.com/content/view/434/94/> (дата звернення 17.03.2023);

28. Мудлик А. В. Психологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. 2019. С. 1-14. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/51/364> (дата звернення 17.03.2023);
29. Arvanitis A. Autonomy and morality: A Self-Determination Theory discussion of ethics. *New Ideas in Psychology*. 2017. Vol. 47. P. 57–61.
30. Brummelhuis ten L. L., Lautsch B. A. Office or kitchen? Wellbeing consequences of role participation depend on role salience. *Journal of Vocational Behavior*. 2016. Vol. 93. P. 171–182.
31. Camus G., Berjot S., Amoura C. et al. Motivation scale to be (re)worked: towards a new approach of the theory of self-determination. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2017. Vol. 49, Issue 2. P. 122–132.
32. Durksen T. L., Klassen R. M., Daniels L. M. Motivation and collaboration: The keys to a developmental framework for teachers' professional learning. *Teaching and Teacher Education*. 2017. Vol. 67. P. 53–66.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 1.2

Етапи формування структури самосвідомості за Г. Гегеля

Етапи формування структури самосвідомості за Г. Гегеля		
Перша сходинка, «одична самосвідомість»	Друга сходинка, «визначення самосвідомості»	Третя сходинка, «загальна самосвідомість»
Усвідомлення власного існування, своєї тотожності й відмінності від інших об'єктів. Цю ступінь розвитку самосвідомості Г. Гегель називає «бажаючою самосвідомістю».	Виникнення міжособистісних відносин: людина усвідомлює себе як таку, що існує для іншого.	Процес взаємодії «самості», завдяки засвоєнню загальних принципів сім'ї, батьківщини, держави, так само як і всіх чеснот — любові, дружби, хоробрості, честі, слави, усвідомлюють не тільки свої відмінності, а й свою глибоку спільність і навіть тотожність. Ця спільність становить «субстанцію моральності» і робить індивідуальне «Я» моментом, частиною об'єктивного духу.

Джерело: побудовано автором на основі [, с.]

Методика дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі)

Інструкції.

Відповідаючи на наведені нижче питання, необхідно вибрати відповідь «так» або «ні». Якщо Ви вагаєтесь з відповіддю, то згадайте, що «так» поєднує як явне «так», так і «швидше так, ніж ні». Те саме стосується і відповіді «ні»: він поєднує явне «ні» і «швидше ні, ніж так».

Відповідати на запитання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перша спадає на думку, як: правило, є і найбільш точним.

Текст опитування

1. Включаючись у роботу, зазвичай оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмовитися від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі труднощі.
6. При зустрічі з перешкодами зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів та невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності переважно залежить від моєї власної цілеспрямованості, а чи не від зовнішнього контролю.
9. За виконання досить важких завдань, за умов обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то швидше з розумом, а не безшабашно.

13. Не дуже наполегливий для досягнення мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.

14. Вважаю за краще ставити перед собою середні за труднощами або трохи завищені, але досяжні цілі, ніж нереально високі.

15. У разі невдачі при виконанні будь-якого завдання, його привабливість, як правило, знижується.

16. При чергуванні успіхів та невдач схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності покращується, навіть якщо завдання є досить важким.

19. У разі невдачі при виконанні чогось від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.

20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більше зростає.

Методика здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова

Запропонована анкета дає можливість дізнатися про можливості володіти собою в різних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень:

1. Твердження, що вимагають звернення до досвіду, наприклад, п. 5. Якщо ви дійсно часто оцінюєте свої дії та вчинки, намагаєтеся знайти відповідь на поставлене запитання, то сміливо відповідайте «так», а якщо ви це робите рідко, то відповідайте «ні» ».
2. Твердження, що характеризують ваші стосунки до загальноприйнятої думки, наприклад, п. 28. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте так, а якщо не згодні, то відповідайте ні. Відповідь "так" позначена "+", відповідь "ні" - знаком "-" (мінус).

Тестовий матеріал (питання).

1. Практика показує, що я вірно визначаю свої можливості у будь-якій діяльності.
2. Я передбачлива людина.
3. Беруся лише за те, що я зможу довести до кінця.
4. Зазвичай добре уявляю, що потрібно зробити, щоб досягти задуманого.
5. Постійно намагаюся знайти відповідь питанням «Що таке добре і що таке погано?».
6. Перш ніж зробити остаточний крок, я зважую всі «за» та «проти».
7. Завжди усвідомлюю, що зі мною відбувається.
8. Непередбачені перешкоди не заважають мені довести справу до кінця.
9. У мене не вистачає терпіння довго розумітися на тому, що не вирішується відразу.
10. У своїх вчинках та справах не люблю заглядати далеко вперед.
11. Рідко задумуюсь про головні цілі свого життя.
12. Відсутність продуманих планів не заважає мені досягати добрих результатів.
13. Часто важко сказати, чи того я досяг, чого хотів.
14. На вибір моїх рішень впливають не поставлені цілі, а настрої зараз.
15. Мені часто здається, що цілу годину чи дві зникли невідомо куди.
16. Той, хто вважає за необхідне виправляти всі допущені помилки, не помічає, як робить нові.
17. Коли потрібно розбиратися у складній обстановці, відчуваю приплив енергії та сил.
18. Я чітко уявляю свої життєві перспективи.
19. Вмію відмовлятися від усього, що відволікає мене від мети.
20. У своїх вчинках і словах слідую прислів'ю: «Сім разів відміряй, один — відріж».

18. Приділяю багато часу, щоб зрозуміти, з яких позицій треба оцінювати свої дії.
22. У своїх діях я успішно поєдную ризик з обачністю.
23. Необхідність перевіряти себе стала моєю другою натурою.
24. Коли у мене псується стосунки з людьми, можу їх змінити.
25. Як правило, мені буває важко виділити головне в ситуації, що склалася.
26. Життя показує, що прогнози мої рідко збуваються.
27. Люди, які завжди чітко знають, чого хочуть, видаються мені надто раціональними.
28. Успіх супроводжує того, хто не планує заздалегідь, а покладається на природний перебіг подій.
29. Мені не вистачає почуття міри у відносинах із близькими.
30. Мене гнітить необхідність приймати термінові рішення.
31. Зазвичай мало стежу за своєю промовою.
32. Деякі свої звички я охоче змінив би, якби знав, як це зробити.
33. Що я хочу і що маю робити — ось предмет моїх постійних роздумів.
34. Наперед знаю, яких вчинків можна очікувати від людей.
35. Зазвичай від початку чітко представляю майбутній результат.
36. Поки не склався в голові чіткого, конкретного плану, не починаю серйозної розмови.
37. У мене завжди є точні орієнтири, за якими я оцінюю свою працю.
38. Я завжди враховую наслідки прийнятих мною рішень.
39. Уважно стежу за тим, чи розуміють мене під час суперечок.
40. Я готовий знов і знов займатися вдосконаленням вже закінченої роботи.
41. Скільки не аналізую своїх життєвих труднощів, не можу досягти повної ясності.
42. Життя таке складне, що вважаю, марною тратою часу передбачати перебіг подій
43. Наслідування одного разу поставленої мети дуже збіднює життя.
44. Вважаю, що плануй, не плануй, а обставини завжди сильніші.
45. Останнім часом ловлю себе на тому, що надаю великого значення дрібниці, забуваючи про головне.
46. Мені зазвичай не вдається знайти правильне рішення через велику кількість можливих варіантів.
47. У сварках не помічаю, як «виходжу з себе».
48. Зробивши справу, волію не виправляти навіть явні прорахунки.

Шкала Спілбергера-Ханіна для визначення особистісної та ситуативної
тривожності

Шкала ситуативної тривожності

Інструкція: Уважно прочитайте кожен з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

№пп	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я розвинений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистої тривожності

Інструкції. Прочитайте уважно кожну з наведених нижче пропозицій та закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№пп	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко засмучуюсь	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Я відчуваюся беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваюся невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

ОПИТУВАЛЬНИК СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Інструкція.

Учасникам диктуються твердження, які починаються з формулювання «Опинившись у складній ситуації, я...».

Продовження твердження представлено у списку нижче.

Серед запропонованих, учасники опитування можуть обрати 4 варіанти: гніколи (0), рідко (1), інколи (2), часто (3).

1. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці
2. починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь
3. намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку
4. говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикував і картав себе 6. намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є
7. сподівався на диво
8. упокорювався з долею: буває, що мені не щастить
9. поводився, як ніби нічого не сталося
10. намагався не показувати своїх почуттів
11. намагався побачити в ситуації щось позитивне
12. спав більше звичайного
13. зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми
14. шукав співчуття і розуміння у кого-небудь
15. в мені виникла потреба виразити себе творчо
16. намагався забути все це 17. звертався за допомогою до фахівців
18. змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону
19. вибачався або намагався все заглидити
20. продумував план дії

21. намагався дати якийсь вихід своїм почуттям
22. розумів, що сам викликав цю проблему
23. набирался досвіду в цій ситуації
24. говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками
26. ризикував відчайдушно
27. намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву
28. знаходив нову віру в щось
29. знову відкривав для себе щось важливе
30. щось міняв так, що все залагоджує
31. в цілому уникав спілкування з людьми
32. не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися
33. питав поради у родича чи друга, яких поважав
34. намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи
35. відмовлявся сприймати це занадто серйозно
36. говорив про те, що я відчуваю
37. стояв на своєму і боровся за те, чого хотів
38. зганяв це на інших людях
39. користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації
40. знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити
41. відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося
42. я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому
43. знаходив пару інших способів вирішення проблеми
44. намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах
45. щось міняв в собі
46. хотів, щоб все це швидше якось скінчилося
47. уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися
48. молився

49. прокручував в голові, що мені сказати або зробити

50. думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагаюся наслідувати її

Ключ сирих балів:

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування рішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43. 96

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевского

*Молодість підвищує ціну талантів**Франсуа Вольтер*

Привіт, сьогодні Вашій увазі пропонується методика «Стандартизований опитувальник В.К. Гербачевского», що вимірює ваш рівень розвитку «особистісного потенціалу» для визначення вашого самопочуття в соціумі з однолітками.

В загальному дане поняття структурно представлено з трьох складових: «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я», «особистісна зрілість».

Це дозволить описати як Ви відчуваєте себе стосовно вашого «внутрішнього світу» та стосовно власного життя.

Пам'ятайте, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Ваша анкета є анонімною! Дані ніде, крім наукового психологічного дослідження не будуть використовуватись! Тому просимо бути максимально чесними та відвертими. Нам важлива думка кожного!

повністю не згоден	скоріше не згоден	де в чому не згоден	де в чому згоден	скоріше згоден	повністю згоден
1	2	3	4	5	6

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Багато людей вважають мене люблячим (-чою) і турботливим (-вою).						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб більше відповідати навколишньому оточенні.						
3. Взагалі, я, вважаю, що сам (-а) несу відповідальність за те, як я живу.						
4. Я не зацікавлений (-а) в діяльності, яка розширить мій кругозір / світогляд .						
5. Я відчуваю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробив (-а) в минулому і що сподіваюся зробити це в майбутньому.						

<p>6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.</p> <p>7. Я вважаю підтримку близьких марною.</p> <p>8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.</p> <p>9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.</p> <p>10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе самотійно, з плином часу.</p> <p>11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно про майбутнє.</p> <p>12. Загалом, я відчуваю впевненість і позитивне ставлення до себе.</p> <p>13. Я часто відчуваю себе самотнім (-ньою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями.</p> <p>14. Зазвичай на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі.</p> <p>15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що оточує мене.</p> <p>16. Я належу до числа людей, які відкриті для всього нового.</p> <p>17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, так як майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.</p> <p>18. Мені здається, що багато хто з людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.</p> <p>19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями</p> <p>20. Я схильний (-на) турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.</p> <p>21. Я досить добре справляюся з більшою частиною щоденних обов'язків</p>					
---	--	--	--	--	--

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>22. Я не хочу робити що-небудь по-новому, в моєму житті - мене все влаштовує таким, як воно є.</p> <p>23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.</p> <p>24. Якби була б можливість, я б багато чого в собі змінив (-ла).</p> <p>25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.</p> <p>26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.</p> <p>27. Я часто відчуваю себе завантаженим (-ою) надмірним списком власних обов'язків.</p> <p>28. Я думаю, що важливо отримувати новий досвід, який кидає виклик власним принципам для перегляду власного сприйняття світу.</p> <p>29. Моя щоденна діяльність здається мені банальною і несуттєвою.</p> <p>30. Мені подобається більша частина моїх якостей.</p> <p>31. Я знаю небагатьох людей, які бажають вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити.</p> <p>32. Я схильний (-на) піддаватися впливу людей з «твердими» переконаннями</p> <p>33. Якби я був (а) незадоволений (-ною) своєї життєвої ситуацією, я б зробив (-ла) ефективні кроки, щоб її змінити.</p> <p>34. Якщо подумати, я не досяг (ла) нічого як особистість за останні кілька років.</p> <p>35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.</p> <p>36. У минулому я зробив кілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло сприятливо.</p> <p>37. Я думаю, що отримую багато від своїх друзів.</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу робити.</p> <p>39. Зазвичай я добре дбаю про свої особисті фінанси і справи.</p> <p>40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальший особистісний ріст і розвиток.</p> <p>41. Я звик (-ла) ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.</p> <p>42. Багато в чому я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.</p> <p>43. Мені здається, що у більшості моїх знайомих більше друзів, ніж у мене.</p> <p>44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися наодинці зі своїми принципами.</p> <p>45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які я змушена робити кожного дня.</p> <p>46. Згодом я знайшов (-ла) більше розуміння сенсу життя, що зробило мене сильнішим (-шою) людиною.</p> <p>47. Мені подобається будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням у життя.</p> <p>48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яке я створила.</p> <p>49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.</p> <p>50. Я впевнений (-а) в своїй думці, навіть якщо воно це суперечить спільній думці співрозмовників.</p> <p>51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб впоратися з усім, що заплановано.</p> <p>52. Мені здається, що я став (-а) значно розвиненішим (-шою) як особистістю з плином часу.</p> <p>53. Я - людина, яка активно виконує заплановані ідеї.</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>54. Я заздрую тому, як живуть багато людей.</p> <p>55. У мене ніколи не було достатньо теплих відносин з іншими та відчуття довіри до оточуючих.</p> <p>56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.</p> <p>57. Кожен мій день розписаний, але я отримую почуття задоволення від того, що з усім вдається впоратися.</p> <p>58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни стандартного способу виконання дій.</p> <p>59. Деякі люди безцільно «блукають» по життю, але я не відношу себе до даної категорії людей.</p> <p>60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як відчувають інші люди.</p> <p>61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби</p> <p>62. Я часто змінюю власну точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.</p> <p>63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.</p> <p>64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку.</p> <p>65. Мені іноді здається, що я вже зробив (-ла) у житті все, що було можна.</p> <p>66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив (-ла) неправильно.</p> <p>67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.</p> <p>68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.</p> | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

<p>69. Мені вдалося знайти собі «своє» заняття і потрібні мені відносини.</p> <p>70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінюються і стають все більш зрілими.</p> <p>71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.</p> <p>72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів (-ла) б нічого змінювати.</p> <p>73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з іншими людьми.</p> <p>74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.</p> <p>75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.</p> <p>76. Я вже давно не намагався (-лась) змінити або покращити своє життя.</p> <p>77. Мені приємно думати про те, чого я досягнув (-ла) у житті.</p> <p>78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий (-а) за них.</p> <p>79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.</p> <p>80. Я суджу себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.</p> <p>81. Мені вдалося створити собі такий стиль життя і такий образ життя, які мені дуже подобається.</p> <p>82. Старого пса не навчиш новим трюкам.</p> <p>83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.</p> <p>84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.</p>					
---	--	--	--	--	--

Роз'яснення:

Ствердженням приписується значення в балах, рівне числовому значенням відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
<u>Позитивні відносини з іншими</u>	1, 19, 25, 37, 49, 67,	79 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
<u>Управління оточенням</u>	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісте зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самосприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Змістовна інтерпретація шкали підрахунків

Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежене кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрована; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємні поступки.

Шкала «Автономія»

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійної та незалежної, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і

діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріями. Респондент з найменшим балом - залежить від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням».

Високий бал - респондент має владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються можливості, здатний вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людини, який зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надавати можливостям, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання»

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» і самореалізовуватися, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїми знаннями і досягненнями. Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити своє поведінка.

Шкала «Мета в житті»

Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минула і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало

цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «Самоприйняття»

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Методика підрахунку опитувальника за розподілом підвидів поведінки
особистості у конфліктній ситуації

Ранг	Назва виду агресії	Підрахунок балів
1	Фізична агресія	«так» = 1, «ні» = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68, «ні» = 1, «так» = 0: 9, 7.
2	Непряма агресія:	«так» = 1, «ні» = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63, «ні» = 1, "так" = 0: 26, 49.
3	Роздратування	«так» = 1, «ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72, «ні» = 1, «так» = 0: 11, 35, 69.
4	Негативізм	«так» = 1, «ні» = 0: 4, 12, 20, 28, «ні» = 1, «так» = 0: 36. 5. Образа: «так» = 1, «ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.
5	Підозрілість	«так» = 1, «ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, «ні» = 1, «так» = 0: 33, 66, 74, 75.
6	Вербальна агресія	«так» = 1, «ні» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, «ні» = 1, «так» = 0: 33, 66, 74, 75.
8	Відчуття провини	«так» = 1, «ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Джерело: побудовано автором на основі [31]

Кореляційні зв'язки між параметрами становлення особистості до себе та характеристиками її самооцінки

Змінна	інтелект	характер	аворитет	вміння	зовні- ність	впевне- ність
Самоповага	0,435	0,262	0,467**	0,014	0,517**	0,483*
Аутосим- патія	0,374	0,303*	0,184	0,060	0,509**	0,413*
Очікування	0,344**	0,356*	0,413*	0,377*	0,604**	0,387*
Самоінтерес	0,367*	0,219	0,312*	-0,003	0,215	0,107
Самовпев- неність	0,097	0,295	-0,033	0,254	0,16	0,224
Самопри- няття	0,322*	0,147	0,14	0,231	0,345*	0,304
Самокеру- вання	0,068	0,232	0,245	0,072	0,043	0,287
Самозвину- вання	-0,223	-0,344**	0,466**	0,193	-0,543**	-0,367
Само розуміння	0,447**	0,255	0,237	0,228	0,578**	0,538**
Ставлення іншим	0,490**	0,223	0,579**	0,243	0,446**	0,402*
інтегральна	0,496**	0,279*	0,469**	0,211	0,632**	0,512**

*кореляція значима на рівні 0,05

*кореляція значима на рівні 0,01

Джерело: побудовано автором на основі [26]

Розробка програми мотивації студентства до навчання для мінімізації прояву прокрастинації під час організації студенського навчального процесу

Напрямок	Рекомендація
підвищення продуктивності праці	початок із задоволення базових фізіологічних потреб: здоровий повноцінний сон, збалансоване харчування, безпечне робоче місце підвищать рівень мотивації до досягнення мети. чітке розуміння кінцевої мети, яка має бути досягнута та ресурси, які мають бути використані.
налагодження соціальних контактів	приділення більше уваги близьким, друзям та бути відкритим до нових знайомств. У результаті в майбутньому будете мати підтримку та розраховувати на допомогу у скрутних ситуаціях.
піклування про своє ментальне здоров'я	необхідність вчасного звернення про допомогу до спеціалістів
зменшення напруження	зниження високих стандартів по відношенню до себе, знайти справу, яка приносила б задоволення та не несла у собі прагнення досягти ідеалу та часові обмеження.
покращення розуміння себе, своїх думок та емоцій	рекомендується вести щоденник (така практика дає змогу виявити закономірності виникнення дисфункційних думок щодо перфекціонізму та емоційних реакцій стосовно себе, своєї діяльності, інших
зменшення навантаження	уміння просити про допомогу, що дасть змогу знизити внутрішнє напруження, сконцентруватися на конкретних задачах, знизити контроль та тривогу стосовно поставленого завдання.

	чіткість обмеження зони відповідальності за свою роботу
ефективне розподілення часу	навчитися правильно розподіляти пріоритети
зняття стресу	відпочивати, що сприятиме збереженню внутрішнього ресурсу та мотивації, відновлює організм та підтримує достатній рівень продуктивності

Джерло: побудовано автором на основі [25].

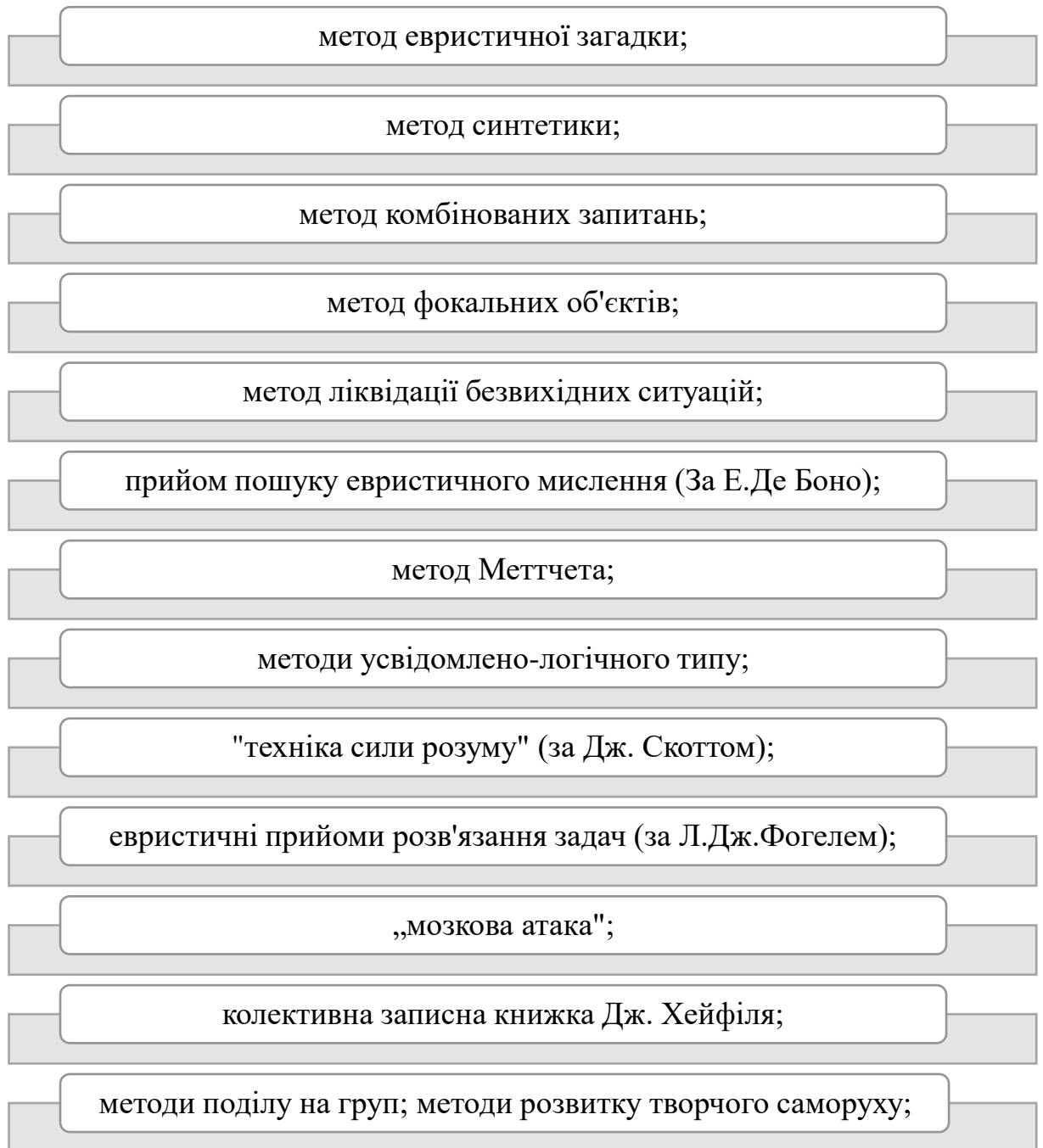


Рис. 3.3 Методи стимуляції творчості студентства

Джерело: побудовано автором на основі [7, с. 47].

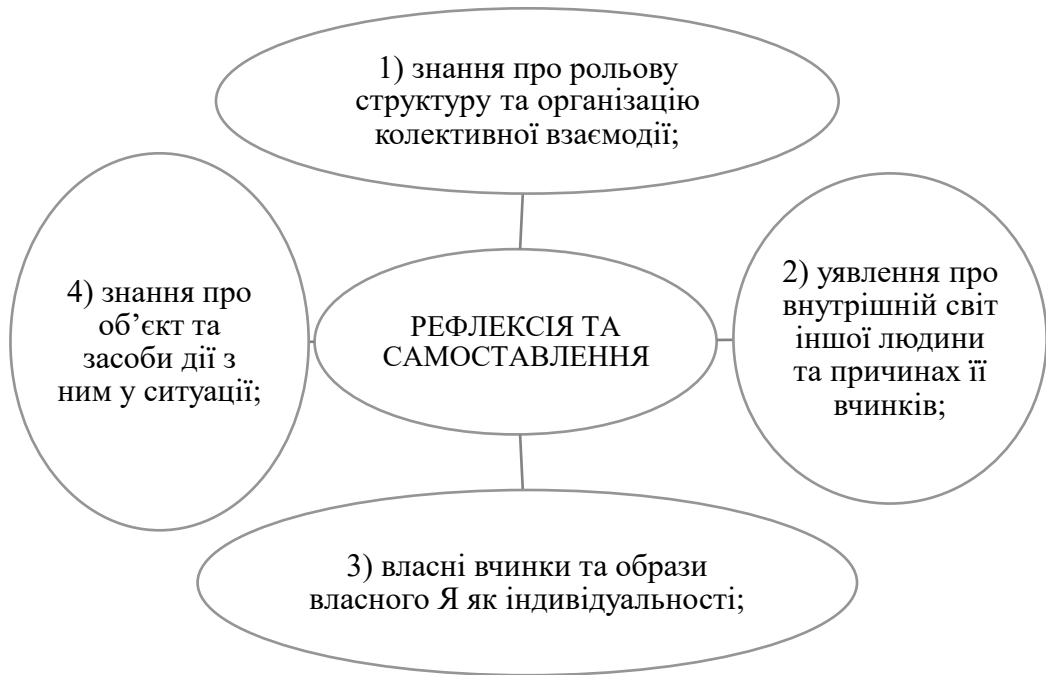


Рис. 3.4 Структура функціонування явища рефлексії та самоствавлення студентства

Джерело: побудовано автором на основі [22, с. 6]

РЕЗЮМЕ

Прізвище та ініціали студента – Панасюк А-М. П.

Назва курсової роботи - Емоційний інтелект у структурі стресостійкості особистості»

Робота присвячена дослідженню місця емоційного інтелекту у структурі стресостійкості особистості. В процесі вивчення було встановлено, що емоційний інтелект – це здатність людини ефективно сприймати, використовувати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей.

Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок, у тому числі 36 сторінок основного тексту та 30 сторінок, де розміщені додатки. Список використаних джерел включає 32 позиції, в роботі є таблиці та рисунки.

Результати дослідження довели пряму залежність емоційного інтелекту у структурі стресостійкості особистості від впливу почуття особистості в аспекті її впевненості в собі та саморозвитку.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічне здоров'яб саморозвиток, тайм-менеджмент, булінг, самосвідомість.

RESUME

Surname and initials of the student – Panasiuk A-M.P.

Title of the course work - Emotional intelligence in the structure of personality stress resistance"

The work is devoted to the study of the place of emotional intelligence in the structure of stress resistance of the individual. In the process of study, it was established that emotional intelligence is a person's ability to effectively perceive, use, understand and manage their emotions and the emotions of other people.

The total volume of the work is 66 pages, including 36 pages of the main text and 30 pages where the appendices are placed. The list of used sources includes 32 items, the work contains tables and figures.

The results of the study proved the direct dependence of emotional intelligence in the structure of a person's stress resistance on the influence of a person's sense of self-confidence and self-development.

Keywords: emotional intelligence, psychological health⁶, self-development, time management, bullying, self-awareness.