

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ І ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ**

Виконала: студентка ІV курсу, групи 6.0539-2
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Крупій Анастасії Геннадіївни
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Паскевська Ю.А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Залановська Л. І.

Запоріжжя 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ





Крупій Анастасія Геннадіївна

Тема роботи Взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту

керівник роботи к.психол.н., доцент кафедри, доцент Паскевська Ю.А.

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідження особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту, проаналізувавши наукову літературу за темою роботи, теоретично проаналізувавши поняття самооцінка, виокремивши підходи до поняття емоційний інтелект та дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та самооцінки.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 1 малюнок
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А., доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент  А. Г. Крупій

Керівник роботи _____ Ю.А. Паскевська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 45 сторінок, 5 таблиць, 21 джерело, 1 малюнок, 5 таблиць.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та емоційного інтелекту.

Мета роботи – дослідження особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження: чим більш розвинений емоційний інтелект, тим вища ймовірність адекватної самооцінки особистості у юнацькому віці.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу (аналіз наукових джерел за темою взаємозв'язок самооцінки та емоційного інтелекту), емпіричні методи (опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн, методика дослідження самооцінки особистості С.А.Будасі, математичні (описова статистика, критерій кореляції Пірсона).

Наукова новизна полягає у впровадженні думки про важливість розвитку емоційного інтелекту і самооцінки.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей або юнаків, загальноосвітні школи.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, САМООЦІНКА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК,
ЕМОЦІЇ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК.

SUMMARY

Croupy A. G. The Relationship between Self-Esteem and Emotional Intelligence.

Bachelor's thesis: 46 pages, 5 tables, 21 sources, 1 appendix.

The object of research is emotional intelligence.

The subject of the study is the relationship between self-esteem and emotional intelligence.

The purpose of the work is to study the peculiarities of the relationship between self-esteem and emotional intelligence.

Research hypothesis: the more developed the emotional intelligence, the higher the probability of adequate self-assessment of the individual in youth.

Research methods: the method of theoretical analysis (analysis of scientific sources on the topic of the relationship between self-esteem and emotional intelligence), empirical methods (emotional intelligence questionnaire of EmIn, S.A. Budassi's method of research on self-esteem of an individual), mathematical (descriptive statistics, Pearson's correlation criterion).

The scientific novelty consists in introducing the idea of the importance of developing emotional intelligence and self-esteem.

Field of use: educational institutions, extracurricular educational institutions for children, secondary schools.

EMOTIONAL INTELLIGENCE, SELF-ESTEEM, YOUTH, EMOTIONS, RELATIONSHIP.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	8
1.1. Поняття самооцінки.....	8
1.2. Поняття емоційного інтелекту.....	12
1.3. Історичні передумови виникнення теорії емоційного інтелекту.....	16
1.4. Методичні засади дослідження самооцінки та емоційного інтелекту, їх взаємозв'язок.....	27
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМООЦІНКУ.....	31
2.1. Дизайн імперичного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	34
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогодні в психологічній та педагогічній практиці вивчення такого психологічного феномену, як взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту є дуже затребуваним.

Вивчення особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту, допоможе розширити власний кругозір особи. Вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту, полягає в дослідженні різних властивостей особистості, які формуються і проявляються в діяльності особи і впливають на ефективність цієї діяльності.

Психологічні особливості особистості надають своєрідне забарвлення всій діяльності і поведінці. Особливо актуальне дослідження взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту студентів та їх впливу на навчальну діяльність, адже одним із основних завдань навчальних закладів в Україні є формування морально-здорової, психологічно стабільної, освіченої особистості. Основна функція закладу освіти – це дослідження та врахування психологічних особливостей студентів та організація такого навчально-виховного процесу, який би сприяв гармонійному розвитку особистості.

Проблема вивчення особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту, розглядалася представниками різних шкіл і напрямків (К. Роджерс [13], [15], Д. Гоулман [9], Дж. Майер [17], П. Саловей [16], Р. Бар-Он [6] та ін. в психологічній науці.

Така актуальність проблеми зумовила вибір теми дипломної роботи: «Взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту».

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження – чим більш розвинений емоційний інтелект, тим вища ймовірність адекватної самооцінки особистості у юнацькому віці.

Метою дипломної роботи є дослідження особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту.

Мета роботи передбачає виконання наступних завдань:

1. Проаналізувати наукову літературу за темою роботи.
2. Теоретично проаналізувати поняття самооцінка.
3. Виокремити підходи до поняття емоційний інтелект.
4. Дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та самооцінки.

В дослідженні використовувались наступні методи: метод теоретичного аналізу (аналіз наукових джерел за темою взаємозв'язок самооцінки та емоційного інтелекту), емпіричні методи (опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн, методика дослідження самооцінки особистості С.А.Будассі, математичні (описова статистика, критерій кореляції Пірсона).

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути застосовані у розробленні конкретних психологічних рекомендацій. Також, отримані дані можуть бути враховані під час організації навчально-виховного процесу.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Поняття самооцінки

У процесі своєї життєдіяльності, кожен індивід, на постійній основі отримує оцінку своїм діям та вчинкам як з боку оточуючих, так і від суспільства в цілому. Саме на основі таких оцінок відбувається формування самооцінки, яка, у свою чергу, значно впливає на роботу таких психічних компонентів як: самодисципліна та самоконтроль. Те, як людина відноситься до себе, «програмує» її подальші дії. Самосприйняття грає значну роль в житті кожного індивіда.

Людина за своєю сутністю є частиною соціуму, і для неї велике значення має відношення оточуючих, оцінка її здібностей, якостей та зовнішнього вигляду. Але й не менш важливе ставлення до себе, яке формується протягом усього життя. Від рівня оцінки своїх власних переваг та недоліків залежить те місце в соціальній ієрархії, яке ми займаємо, а також впевненість у собі та ступінь соціальної активності.

У психології самооцінка сприймається як сукупність уявлень людини про себе, які формуються з урахуванням порівняння себе з оточуючими. Ці уявлення грають дуже велику роль у формуванні образу свого «Я».

Свідомо чи несвідомо, але ми завжди порівнюємо себе з оточуючими та оцінюємо з таких позицій, як: «кращий», «гірший», або «такий самий як і всі». Насамперед оцінюються значущі, важливі для суспільства якості.

З цього випливає, що в основі самооцінки лежать соціально значущі цінності, без яких неможливо усвідомлювати себе особистістю, гідною поваги в даному суспільстві. Очевидно, що оцінювати себе можна по

різному, тим більше бувають такі ситуації, коли ми подобаємося собі, а в інший час який-небудь вчинок змушує переживати невдоволення, і ми займаємося самоосудом.

Самооцінка проявляється в наступному: особа з високою самооцінкою скаже: «Як же я змогла так вчинити? Адже це для мене зовсім не властиво», і намагатиметься забути про цю помилку.

особа з низькою самооцінкою, навпаки, акцентує увагу на своїх помилках. Вона буде довго корити себе за них, думаючи: «Чому я такий криворукий невдаха?».

Проблемі вивчення самооцінки присвячено велику кількість дослідних робіт як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології. Деякі автори під самооцінкою розуміють самовідношення (А.В. Захарова, М.І. Лісіна, В.М. Маркін, М.І. Розенберг, В.Ф. Сафін, Є.Т. Соколова, А.Г. Спіркін, Є.Ю. Худобіна), іноді самооцінку виділяють як самостійний елемент структури самосвідомості (Л.В. Бороздіна, Е.А. Залученова та інших.). Проте формування всіх цих компонентів обумовлено соціумом, розвитком та діяльністю особистості в цьому соціумі. У діяльності самооцінка теж має дуже важливе значення: завдяки їй відбувається професійний саморозвиток, і тут вона є характеристикою особистісного включення у діяльність [1, 46].

Згідно з американським філософом та психологом Вільямом Джеймсом, самооцінку (почуття власної гідності, самоповагу, задоволеність життям тощо) можна покращити, підвищуючи успіх, чи знижуючи претензії до себе. У своїй праці «Психологія» він першим ввів поняття «самооцінка», «образ самого себе». Він поділив особистість на складові елементи, почуття та емоції, які ці елементи викликають (самооцінка), і вчинки відповідно до цих елементів (піклування про себе і самозбереження). Самооцінку він поділяв на самовдоволення і невдоволення собою [2, 30].

Що стосується інших вчених, то Б. Скіннер у своїй теорії, говорить про досвід взаємодії особи з навколишнім середовищем: у результаті позитивного досвіду поведінка повторюється, а в результаті негативного – не повторюється. Із цього досвіду людина черпає уявлення себе. А. Бандура розвивав погляди Скіннера, але також вважав, що навчання відбувається не лише через прямий досвід, а й через спостереження. Самооцінка для нього – це «самоефективність», «самоувага» і «почуття власної гідності». А. Бандура надає таке поняття самооцінки: «...уявна вистава вдалого сценарію, що забезпечує позитивні орієнтири для вибудовування поведінки та усвідомленої репетиції успішних рішень потенційних проблем» [3, 34].

А. Адлер бачив формування самооцінки через переживання неповноцінності та безпорадності, що для нього є «початком тривалої боротьби за досягнення переваги над оточенням, а також прагнення до досконалості та бездоганності». Прагнення до переваги стає основною мотиваційною силою людини [4, 79].

Але, говорячи про мотивацію, не можна не згадати про А. Маслоу: у своїй ієрархії потреб, він пов'язує з самооцінкою потребу у приналежності та любові та потребу у самоповазі. У своїй теорії людської мотивації він прирівнює «ступінь близькості до базових потреб» до «ступеня мотивованості». Люди, задоволені у своїх базових потребах у житті, особливо у більш ранньому віці, здатні протистояти негараздам у майбутньому, тому що вони мають сильний, здоровий структурований характер, як результат базового задоволення [5, 90]. Саме через цінності та ідеали, відбувається вплив на самооцінку, а завдяки їй формується самоповага.

К. Роджерс розглядав самооцінку через «Я-концепцію» особи, яка формується у процесі соціалізації особистості. Процес формування в основному проходить у дитячому та підлітковому періоді. Через призму своєї «Я-концепції» особа бачить світ, але вона не контролює і не регулює

дії, вона символізує головну частину свідомого досвіду індивіда, а поведінка особи лише узгоджується з нею. Сама «Я-концепція» включає: сприйняття самого себе і той образ, якому на нашу думку, ми б хотіли наслідувати [6, 78].

О. Зак у своїх дослідженнях говорить про самооцінку, як про засіб аналізу та усвідомлення суб'єктом власних способів вирішення завдань, на яких будується внутрішній план дій, узагальнена схема діяльності особистості [8, 34].

Т. Шибутані говорить про самооцінку, як про ядро цінностей. Б.Г. Ананьєв висловив думку, що самооцінка – це складний процес опосередкованого пізнання себе [9, 64].

Г.К. Веліцкас та Ю.Б. Гіппенрейтер розуміють самооцінку як продукт відображення суб'єктом інформації про себе у співвідношенні з певними цінностями та еталонами, існуючий в єдності усвідомлюваного та неусвідомлюваного, афективного та когнітивного, загального та приватного, реального та демонстрованого компонентів [10, 83].

Отже, на нашу думку, даний феномен розглядається різними вченими залежно від підходу, в якому вони працюють, тому ми і стикаємося з різноманіттям понять, які намагаються розкрити це явище з різних боків.

У психології виділяють два різновиди самооцінки: адекватна та неадекватна. Іноді говорять про оптимальну та неоптимальну самооцінку, тим самим звертаючи увагу на те, що багатьом людям звично оцінювати себе трохи вище середнього, це швидше норма, ніж відхилення. Інша річ, наскільки високо ми оцінюємо самих себе.

Адекватна самооцінка правильно відображає здібності та якості особистості, іншими словами це реальне уявлення особи про себе, яке відповідає дійсності. Такі уявлення можуть бути як позитивними, так і негативними.

Самооцінка впливає на поведінку особи, і навіть на її ставлення до себе і інших. Так, при адекватній самооцінці, індивід: правильно зважує співвідношення своїх потреб та здібностей; може критично подивитися на себе збоку; ставить перед собою розумні цілі, яких у майбутньому зможе досягти.

Неадекватна самооцінка у свою чергу буває двох видів: занижена та завищена. Ступінь неадекватності так само буває різних рівнів. Самооцінка трохи вища або нижча за середню – достатньо поширене явище, вона майже ніяк не проявляється в поведінці людини, не заважає її життю. Визначити девіацію в даному випадку можна лише під час проходження спеціальних психологічних тестів. Самооцінка ж трохи вища за середню, не потребує корекції, оскільки людина заслужено цінує та поважає себе.

Бувають такі випадки, коли самооцінка значно вища або нижча за оптимальний рівень. Тоді вона згубно впливає на вчинки особи і може призвести до неадекватної поведінки.

1.2 Поняття емоційного інтелекту

У суспільстві, проблема компетентності у розумінні та вираженні емоцій стоїть досить гостро, оскільки культ раціонального ставлення до життя набуває дедалі більше шанувальників, що, у принципі, суперечить психофізіологічним і соціальним особливостям та потребам особистості. Ще давньогрецькі та східні філософи, а також представники різних релігійних течій замислювалися про вплив емоцій на процеси пізнання, наголошували на важливості контролю емоцій для духовного зростання особистості.

Багато сучасних дослідників наголошували на соціальний сенс емоцій, відзначаючи, що суспільство, що дбає про вдосконалення розуму, припускається помилки, бо особистість повинна дбати про власні відчуття.

Вирішенню згаданих вище проблем, могла б сприяти цілеспрямована робота з розвитку «емоційної мудрості» індивіда, тобто тієї здібності, яка спочатку в сучасних зарубіжних, потім і у вітчизняних дослідженнях була названа емоційним інтелектом [12; 11].

Саме поєднання понять «інтелект» та «емоції» викликало багато суперечок та дискусій у науковому співтоваристві.

Класичне уявлення про інтелект запропонував Д. Векслер, який визначав його як глобальну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно спілкуватися з оточенням. Як бачимо, це визначення включає не тільки раціональні здібності, а й соціальні, комунікативні навички. На жаль, дана група факторів не залучила належної уваги, на відміну від раціональної складової, що й вплинуло на розвиток уявлень про інтелект як про якийсь конструкт, що відповідає за рішення математичних та логічних завдань.

Поняття «емоційний інтелект» (EQ) було вперше запроваджено 1990 р. Дж. Майером та П. Саловеем, які описували емоційний інтелект як різновид соціального інтелекту, що зачіпає здатність індивіда відстежувати свої та чужі емоції та почуття. Широке поширення поняття «емоційний інтелект», отримало завдяки роботам американського психолога Д. Гоулмана, опублікованим у 1995 р., і зміст цього поняття зводився до того, що емоційний інтелект є здатністю людини тлумачити власні емоції та емоції оточуючих, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей [12; 13].

П. Саловей та Дж. Майер виділили чотири компоненти, які складають структуру емоційного інтелекту. Ці компоненти вишиковуються в ієрархію, рівні якої, за припущенням авторів, освоюються в онтогенезі послідовно (див. табл 1.1).

Таблиця 1.1

Структура емоційного інтелекту (За П.Саловеєм та Дж. Майером)

Компонент	Опис
Ідентифікація емоцій	Включає в себе ряд пов'язаних між собою здібностей, таких, як сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації.
Використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності.	Включає здатність використовувати емоції для направлення уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань (наприклад, використовувати припіднятий настрій для породження творчих ідей) тощо.
Розуміння емоцій	Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.
Управління емоціями	Здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних відносин.

У 1990-ті роки з'явилися також інші моделі, що представляють дещо інший погляд на емоційний інтелект. Найбільш відомими є моделі Д. Гоулмена та Р. Бар-Она.

Клінічний психолог Рувен Бар-Он, який ввів аббревіатуру EQ, визначає емоційний інтелект як: «набір когнітивних здібностей, компетенцій та навичок, які впливають на здатність людини справлятися з викликами та тиском зовнішнього середовища».

Р. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту. Кожен з цих компонентів складається з кількох субкомпонентів:

– пізнання себе – усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;

- навички міжособистісного спілкування – емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність;
- здатність до адаптації - вирішення проблем, зв'язок із реальністю, гнучкість;
- управління стресовими ситуаціями - стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю;
- переважний настрій – щастя, оптимізм.

У різних джерелах «emotional intelligence» перекладається як «емоційне мислення», «емоційна чутливість», «емоційна свідомість», «емоційний потенціал [12, 21].

Висвітлюючи цю тему з прикладної точки зору, є сенс говорити про емоційну компетентність, а не про емоційний інтелект. На думку Д. Гоулман, емоційна компетентність - це соціальна компетентність, тобто вміння налагоджувати взаємини з іншими людьми таким чином, щоб це було вигідно для обох сторін [12, 34].

Розглянемо деякі сутнісні аспекти поняття «емоційний інтелект» з погляду психології та психофізіології.

У загальному плані у психології та психофізіології зазначене поняття викликає неоднозначне ставлення, оскільки не відображає ту сутність феномена емоційного інтелекту, яку вкладає в нього традиційна психологія. Класична психологія приписує емоціям функцію організатора нестереотипної цілеспрямованої поведінки [11, 51]. Емоція має здатність до координації та поєднання низки одиничних процесів чутливості в цілеспрямований поведінковий акт.

Отже, на нашу думку, подальший розвиток концепції емоційного інтелекту має сприяти розуміння та детальному розгляду таких науково-практичних проблем, як: профілактика, корекція та реабілітація девіантної поведінки, емоційного вигорання, розвиток творчих здібностей, соціалізації особистості, підвищення стресостійкості та рівня життя індивіда в цілому.

1.3 Історичні передумови виникнення теорії емоційного інтелекту

Потенційним фактором життєвого успіху є феномен емоційного інтелекту. Сьогодні проблематика досліджень емоційного інтелекту свідчить про його приналежність до широко обговорюваних питань у яких, висвітлюються такі вимоги до оптимального функціонування людини, як прояви емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури, емоційної креативності.. і т.д.

Протягом останніх десятиліть у науковій літературі з'явилися нові розробки, присвячені цій проблемі; однією з найбільш значущих серед них сучасні дослідники правомірно вважають теорію емоційного інтелекту [6, 8, 9].

Поняття емоційного інтелекту було запропоновано Джоном Майером і Пітером Саловеєм у 1990 році, а ідея набула поширення у книзі журналіста і психолога Даніеля Гоулмана у 1995 році. Автори однієї з останніх монографій із цієї проблеми [9] зауважують, що серед психічних явищ, ідентифікованих наприкінці ХХ століття, складно знайти такий феномен, який привернув би до себе таку пильну увагу науковців і представників практичних галузей досліджень, як емоційний інтелект.

Витоки розуміння емоційного інтелекту як фактору гармонізації особистості сягають часів Античності, за яких проблема взаємозв'язку розуму та почуттів розглядалась у межах філософських знань. Саме філософам Античного світу належить думка про поділ душі на три складники – жаданий, пристрасний і розумовий. Платон відносить розумові задоволення і страждання до чистих, вищих, які аж ніяк не пов'язані з нижчими, тими, які виходять із задоволення потреб організму [7, 55]. Отже, з давніх часів накреслюється розрив між розумовою, емоційною та мотиваційною сферами людини.

Етапи і моменти, важливі для розуміння формування та розвитку теорії емоційного інтелекту представлені у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Етапи формування розуміння емоційного інтелекту

Етапи	Формування емоційного інтелекту
<p>Античність: період історії від 800 року до н. е. до 600 року н. е.)</p>	<p>Ще філософи Античності міркували над темою єднання розуму і чуттєвого пізнання. Аристотель розглядав емоції, як: «дещо, що настільки сильно перетворює людський стан, що це впливає на здібності до міркувань і супроводжується задоволенням та стражданнями людини». Пов'язуючи емоції і пізнання, він вказував, що: «самий процес пізнання незалежно від зовнішніх практичних мотивів, з якими він може бути і не бути пов'язаний, саме дослідження теоретичної істини, складають джерело дуже сильних емоцій».</p>
<p>Епоха Просвітництва: (друга половина XVII —XVIII ст.)</p>	<p>В епоху Просвітництва тема визначення місця почуттів і розуму в пізнанні займало важливе місце в наукових дослідженнях. У цей час панували два напрямки - емпіризм, де чуттєвий досвід виступав єдиним джерелом пізнання, і раціоналізм, що висуває на перший план логічне підґрунтя науки і визнає розум джерелом пізнання і критерієм його істинності. Основні зусилля ірраціоналістів вже в ті часи були спрямовані на вироблення емоційно-моральних установок, які послужили б орієнтирам для людини в міжособистісних відносинах.</p>
<p>Філософія життя: XIX - початок XX ст.</p>	<p>Ірраціональні погляди набирають силу і в наступні століття. Так, представники філософії життя (А.Бергесон, В.Дильтей, Г.Зіммель) визначають дійсність через досвід самого життя, як переживання, поза яким досвід не існує. І сприймають життєвий досвід як ірраціональний і не зводиться до розуму.</p>

Продовження таблиці 1.2

Теорія Соціального інтелекту: XX ст.	Питання співвідношення раціонального та ірраціонального в інтелектуальній діяльності не став менш значущим і в XX ст. Теорія Соціального інтелекту, що виникла в XX в, стала значною передумовою і базисом для формування теорії емоційного інтелекту.
Роберт Торндайком (1937р.)	<p>Усвідомлюючи все зростаючу значимість міжособистісного спілкування і підкреслюючи його високу роль для керівного складу набирають силу організацій, вперше написав про «соціальний інтелект» для позначення «далекоглядності в міжособистісних відносинах». У публікаціях ученого цей феномен визначається як загальна здатність розуміти інших людей і, на основі цього, винятково суб'єктивного розуміння, — діяти розмірковано та мудро, адекватно щодо оточуючих.</p> <p>Соціальний інтелект він представляв як сукупності ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації та сприяють успішності міжособистісної взаємодії.</p> <p>Р. Торндайк виділяє три види інтелекту, а саме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) абстрактний інтелект, який безпосередньо відповідає за здатність людини розуміти абстрактні вербальні (наприклад, математичні) символи, і на основі цього розуміння — виробляти з цими символами певні прості або складні дії; 2) конкретний інтелект, який дозволяє суб'єкту розуміти речі й предмети винятково матеріального світу і виконувати певні дії щодо цих речей чи предметів; 3) соціальний інтелект як загальна здатність розуміти інших людей і, на цій основі, — взаємодіяти з ними [4, 85]. <p>Теорії соціального інтелекту в подальшому отримала розвиток у працях Г.Оллпорта, Дж. Гілфорда, і Г. Айзенка.</p>

Продовження таблиці 1.2

Г.Оллпорт,(1937р.)	<p>Продовжуючи ідею Р.Торндайка, зв'язав соціальний інтелект зі здатністю висловлювати швидко, майже автоматичні судження про людей, прогнозувати найбільш вірогідні реакції людини.</p> <p>Соціальний інтелект, на думку Г. Олпорта - «особливий» соціальний дар », що забезпечує гладкість у відносинах з людьми, продуктом якого є соціальне пристосування, а не глибина розуміння».</p> <p>Г. Айзенк дотримувався східного думки, вважаючи, що «соціальний інтелект проявляється у використанні IQ для соціальної адаптації».</p>
Трьома десятиліттями пізніше, В1967, Дж. Гілфорд	<p>В1967, Дж. Гілфорд став розглядав соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від чинника загального інтелекту і пов'язаних, насамперед, з пізнанням поведінкової інформації. Ця здатність, вважає він, включає шість чинників:</p> <ul style="list-style-type: none"> · пізнання елементів поведінки - здатність виділяти з контексту вербальну і невербальну експресію поведінки; · пізнання класів поведінки - здатність розпізнати загальні властивості в потоці експресивної або ситуативної інформації про поведінку; · пізнання відносин поведінки - здатність розуміти відносини; · пізнання систем поведінки - здатність розуміти логіку розвитку цілісних ситуацій взаємодії людей, сенс їх поведінки в цих ситуаціях; · пізнання перетворення поведінки - здатність розуміти зміна значення подібного поведінки (вербального і невербального) в різних ситуаційних контекстах; · пізнання результатів поведінки - здатність передбачати наслідки поведінки, виходячи з наявної інформації. <p>Ці здібності мають безпосереднє відношення до складових надалі розробленого поняття ЕІ. Один з аспектів особистісного інтелекту також пов'язаний з почуттями і дуже близький до того, що згодом Дж. Мейер, П. Селовей і Д. Карузо назвуть емоційним інтелектом.</p>

Слід відзначити, що теорія Г.Гарднера отримала свій розвиток завдяки дослідженням Девіда Векслера про інтелектуальні і неінтелектуальні компоненти, який ще в 1940 розглядав інтелект як структурне утворення і розділив розумові здібності на вербальні і невербальні. Основна його ідея полягала в тому, що у суб'єкта може домінувати та чи інша група здібностей. Також слід зауважити, що аналіз поняття «самоактуалізації», введеного в 50-х роках представником гуманістичної психології А. Маслоу, породив численні дослідження особистості, об'єднуючі когнітивні й афективні складові. [13, 48].

Спираючись на вже існуючі дані, Гарднер припустив, що внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект настільки ж важливі для успішного функціонування особистості в соціумі, як і загальний інтелект (IQ), вимірюваний за допомогою IQ-тестів. Особливо це стосується тих сфер, які пов'язані з постійним спілкуванням і характеризуються підвищеною відповідальністю, що властиво для людей, залучених в управлінську діяльність. Очевидно, що високо розвинений міжособистісний інтелект, що припускає ефективність в комунікаційних процесах, має найважливішу роль як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Отже, становлення уявлень про співвідношення емоцій і розуму пройшло тривалий розвиток в рамках різних течій соціальних, психологічних, економічних та філософських наук. Завжди визнавалося наявність складних, опосередкованих відносин між емоціями і розумом. Багатовікові дискусії з цього питання призвели до уявлень про необхідність об'єднання емоції і розуму і систематизації їх впливу на поведінку особистості, на особливості комунікаційних процесів, важливість яких завжди визнавалася вченими. Лише в ХХ ст. напрацьовані знання сформувалися у теорію соціального інтелекту, яка визнавала важливість єднання розуму і афекту, що відіграють вирішальну роль у своєчасній адаптації до навколишніх умов і в міжособистісної комунікації.

Дослідження особистості в галузі психології, об'єднуючі когнітивні й афективні складові, посприяли розвитку теорії, а уявлення про інтелект, як про структурний освіті стали причиною подальшого розвитку теорії мультиплікативного інтелекту. [1, 20].

Г. Гарднер, зазначив, що успішній людині необхідно володіти множинним, різнобічним інтелектом, що включає широке коло здібностей. Виділена автором в міжособистісний інтелект здатність спостерігати почуття інших і використовувати ці знання для прогнозування їх поведінки була швидко визнана однією з найважливіших складових особистості керівника та отримала розвиток в теорії емоційного інтелекту.

Історія становлення уявлень про емоційний інтелект у зарубіжній психології

Вивчаючи співвідношення емоційних та пізнавальних процесів у науковому світі появився термін – «емоційний інтелект».

На перетині ХХ-ХХІ століть Дж. Мейєр виділяє п'ять періодів вивчення емоційного інтелекту. (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Періоди становлення та вивчення емоційного інтелекту зарубіжних науковців (за Дж. Мейєром)

Період	Особливості
1-ий період. 1900-1969рр. (відособлене дослідження емоцій та інтелекту)	<ul style="list-style-type: none"> - Початок вивчення соціального інтелекту. Психолог Г. Майєр виділяє „емоційне”, у якому на перший план виходять потреби почуття і волі. - Р. Торндайк формує загальні основи поняття емоційного інтелекту. Виокремив соціальний інтелект як складник загального інтелекту. - Психолог Д.Векслер вперше припустив існування цілого ряду видів мислення, які представляють окремі складники загального інтелекту, але відрізняються від традиційного коефіцієнта інтелекту. - Розроблена С. Шехтером когнітивно-фізіологічна теорія.

Продовження таблиці 1.3

<p>2-ий період. 1970-1989рр. (дослідження взаємного впливу когнітивних та емоційних процесів)</p>	
<p>3-ій період. 1990- 1993рр. (виокремлення поняття «емоційний інтелект»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1990 р., коли Дж. Мейер і П. Селовой опублікували першу дослідницьку роботу, в якій запропонували визначення терміну „емоційний інтелект”, а також розробили методу його виміру (EQ). - У 1909 р. американським психологом Е.Титченером, введено поняття „емпатія”. Емпатія позначає осягнення, глибинне проникнення-вчування в сутність іншої людини, її когнітивний, фізичний та емоційний стани, переживання, світосприйняття тощо. - У 1983 р. Г. Гарднером висунено припущення про можливість існування різних інтелектуальних здібностей, охоплюючи інтрапсихічні і міжособистісні здібності. - Вчений виокремив такі сім різних форм інтелекту: просторовий, музичний, лінгвістичний, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний. Ним було запропоновано запропоновано вживати термін «множинність виявлення інтелекту» як такий, що більш адекватно описує поняття єдиного інтелекту, яке існувало дещо раніше. - У 1993 р. вийшла з друку книга Г. Гарднера - „Множинність виявлення інтелекту”, у якій автор визначає поняття „емоційний інтелект” і пропонує розглядати його у двох формах: міжособистісній і внутрішньоособистісній. - Р. Стенберг розвинув концепцію „практичного інтелекту”, який було визначено як „здатність адаптуватися, змінювати або переусвідомлювати ситуації, що виникають у реальному житті”.

Продовження таблиці 1.3

4-ий період. 1994-1997рр. (період популяризації терміну „емоційний інтелект”)	- Популяризація ЕІ бере свій початок з книги Д. Гоулман „Емоційний інтелект”. Д. Гоулман та його послідовники перетворили ЕІ на девіз для досліджень і публічної політики. Було створено безліч методик для вимірювання емоційного інтелекту. З’являються психологічні агенції, які маніфестують розвиток емоційного інтелекту в сфері бізнесу та навчання.
5-ий період. 1998р. – до сьогодні (період уточнення концептуалізації конструкту емоційного інтелекту)	- Пропонуються варіанти удосконалення концепції ЕІ спільно з впровадженням нових методик його вимірювання. - На сьогодні, на думку Дж. Мейєра, у літературі існують «два» ЕІ: один з них – «популярний» ЕІ, визначається по-різному, швидко набувається і слугує кращим предикатором успіху в житті, в той час як «інший» ЕІ становить науковий феномен.

Оформлення поняття «емоційний інтелект» стало результатом розвитку уявлень про природу когнітивних і афективних процесів, особливостей їх тісного зв’язку. На рис.1. відображена схема еволюції поняття «емоційний інтелект» зарубіжних науковців.

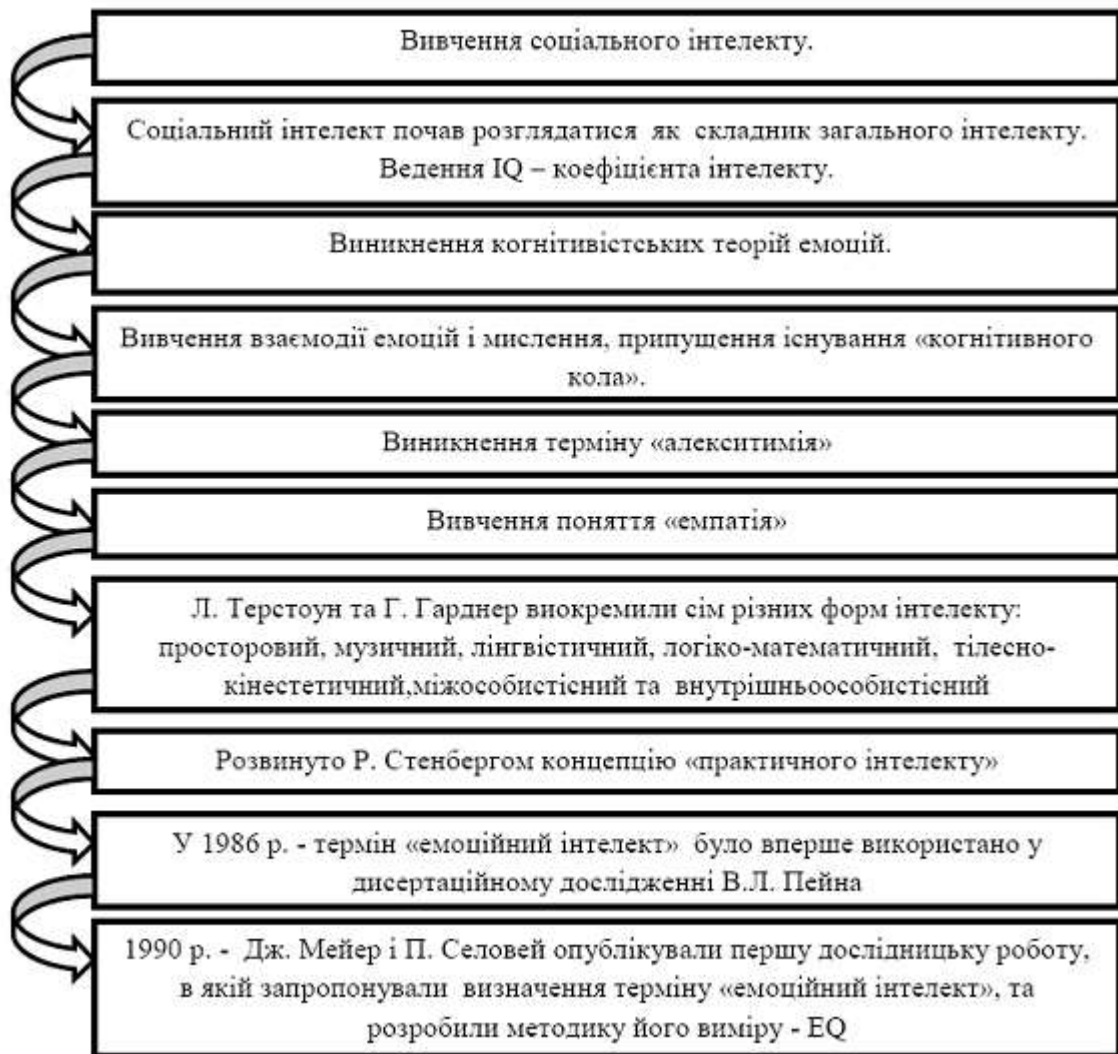


Рис. 2.1 Схема еволюції поняття «емоційний інтелект» зарубіжних науковців

Самооцінка, елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з тими, що оточують, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток його особи. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, цілей, які людина перед собою ставить. [9, 560].

Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами тих, що оточують. Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній

світ особи, спотворює її мотиваційна і емоційно-вольова сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку.

За внутрішнім устроєм самооцінка включає змісти, що можуть мати різні рівні усвідомленості. Це пов'язане з тим, що результати самопізнання і ставлення до себе, на основі яких формується самооцінка, також можуть виявлятися на різних рівнях усвідомленості. Тобто знання себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе мають неоднаковий ступінь яскравості й виразності. Вони можуть існувати й на неусвідомлених думок і почуттів, у формі інтуїції — неясного усвідомлення, що не знайшло адекватного вираження вигляді певного передчуття. Інколи перевага експресивно моменту в складі самооцінки позбавляє її внутрішньої логіки, аргументованості, послідовності, співвіднесеності зі справжніми особливостями особистості.

У процесі формування єдиної самооцінки особистості провідна роль належить її раціональному компоненту. Саме на основі самоаналізу відбувається немовби виявлення недостатньо чітких компонентів самооцінки та їх переведення зі сфери неусвідомлюваного в сферу свідомого. Самооцінка формується за більш або менш активної участі самої особистості та відображає якісну специфіку її психічного світу, не збігаючись іноді в деяких елементах, а зрідка й повністю, з об'єктивною оцінкою особистості; її адекватність, істинність, логічність і послідовність установлюються на основі реальних проявів особистості в діяльності, поведінці.

Маслоу виділив дві категорії наявних у людини потреб в оцінці: потреба в самоповазі й в оцінці з боку інших. Перша категорія охоплює такі потреби, як бажання впевненості в собі, компетентності, майстерності, адекватності, досягнень, незалежності і волі. Повага з боку інших включає такі поняття, як престиж, визнання, прийняття, прояв уваги, статус, репутація і власна оцінка. Оцінні потреби в основному ігнорувалися Зигмундом Фрейдом, але на них звернув увагу Альфред Адлер. Суб'єкт з

адекватною самооцінкою більш упевнений у собі завдяки цьому більш продуктивний. При заниженій самооцінці індивід відчуває почуття приниженості і безпорадності, що може збентежувати його і навіть приводити до невротичної поведінки. Як пише Маслоу: «Найбільш стійка і, отже, найбільш здорова самооцінка ґрунтується на *заслуженій* самоповазі з боку інших, а не на обумовленій зовнішніми обставинами популярності і лестощів». [5, 130]

Самооцінка — оцінка особистістю самої себе, і її роль своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Це найбільш істотна і найбільш вивчена в психології сторона самосвідомості особистості. За допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості.

Пізнаючи риси іншої людини, особистість одержує необхідні відомості для вироблення власної оцінки. У порівнянні своїх якостей із відповідними якостями інших людей у особистості формується самооцінка.

Особистість оцінює себе двома шляхами:

- шляхом співставлення рівня своїх домагань, з об'єктивними результатами своєї діяльності;
- шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Чим вищий рівень домагань, тим важче їх задовільнити. Успіхи та невдачі в будь-якій діяльності суттєво впливають на оцінку індивідом своїх здібностей в цьому виді роботи: невдачі зазвичай понижують рівень домагань, а успіхи підвищують їх. Не менш важливим є і момент порівняння: оцінюючи себе, індивід свідомо чи несвідомо порівнює себе з іншими, враховуючи не лише власні досягнення, але і всю соціальну ситуацію в цілому. На загальну самооцінку особистості впливають також її індивідуальні особливості, і те, наскільки важлива для неї оцінювана якість чи діяльність. Часткових самооцінок є нескінченна кількість. Судити по них про людину, не знаючи системи її особистих цінностей, того, які саме якості чи сфери діяльності є для неї основними-неможливо. Самооцінка не є постійною, вона змінюється в залежності від обставин. Засвоєння нових

оцінок може змінювати значення засвоєних раніше засвоєних цінностей.

Самооцінка напряду залежить від емоційного стану людини. На кожному етапі розвитку самооцінка, з одного боку відображає рівень розвитку самопізнання, та емоційно-ціннісного ставлення до себе а з іншого – є важливою умовою їхнього розвитку.

1.4 Особливості взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту

Емоційний інтелект та самооцінка – психологічні феномени, взаємозв'язок яких викликає інтерес багатьох дослідників.

Вчені описують кілька теорій емоційного інтелекту: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея [13]; теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена [12] тощо.

При цьому, незважаючи на те, що всі дослідники називають досліджуваній ними конструкт «емоційним інтелектом», їх думки щодо психологічної сутності досліджуваного феномена розходяться, про що ми говорили у другому підрозділі дипломної роботи.

Аналіз наукової літератури також показав, що в даний час існує кілька підходів до формулювання поняття «самооцінка». У психології самооцінка сприймається як сукупність уявлень людини про себе, які формуються з урахуванням порівняння себе з оточуючими. Ці уявлення грають дуже велику роль у формуванні образу свого «Я».

У психології виділяють два різновиди самооцінки: адекватна та неадекватна. Іноді говорять про оптимальну та неоптимальну самооцінку, тим самим звертаючи увагу на те, що багатьом людям звично оцінювати себе трохи вище середнього рівня, це швидше норма, ніж відхилення.

Бувають такі випадки, коли самооцінка значно вища або нижча за оптимальний рівень. Тоді вона згубно впливає на вчинки людини і може призвести до неадекватної поведінки.

Отже, для виявлення взаємозв'язку даних психологічних феноменів, потрібне чітке і теоретично обґрунтоване визначення самих понять «самооцінки» та «емоційного інтелекту».

У деяких роботах [13; 12] вказується, що розвиненість емоційного інтелекту в людини може бути основою для передбачення її самооцінки. Емоційний інтелект особистості взаємопов'язаний із різними психологічними факторами, а саме: з рівнем самоактуалізації, різними компонентами самовідносин, рівнем тривожності, рівнем самооцінки та п'ятьма факторами особистісного опитувальника: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво, добротність.

Людина є динамічною системою. Процес її розвитку та зміни детермінується багатьма причинами, чинниками та умовами як зовнішнього, так і внутрішнього походження. Їхня комбінація утворює дуже складну систему.

Емоційний інтелект як фактор покращення адаптаційних можливостей людини, емоційного здоров'я особистості, міжособистісної взаємодії і т.д., за нашим припущенням, характеризується та визначає якісну своєрідність індивідуально-психологічних особливостей особистості [3]. До них можна віднести: самоактуалізацію, тривожність (ситуативна, особистісна), сумлінність, відкритість нового досвіду, емоційну стійкість, позитивне ставлення до оточуючих, самоповагу, самоцікавість, самовпевненість, самопослідовність, саморозуміння та, як результат, відносно високий рівень емоційного інтелекту, а це означає емоційну поінформованість, уміння керувати своїм емоційним життям, ініціативну поведінку (самотивацію), емпатичність.

Зі зростанням рівня емоційного інтелекту ми можемо спостерігати зростання рівня самоактуалізації особи. З підвищенням, зниженням рівня емоційної самосвідомості та виразу емоцій, емпатичності, вміння керувати власним емоційним світом відбувається відповідне підвищення чи зниження рівня самоактуалізації особистості та навпаки. Це свідчить про

те, що з підвищенням рівня розпізнавання власного емоційного світу людина наближається до більш повного виявлення та розвитку власних можливостей, а саме здатна більш ефективно сприймати навколишню реальність.

Таким чином, глибоке розуміння власної емоційності здатне просувати особистість на шляху до виявлення власних потенційних можливостей, здібностей та талантів.

Зі зростанням рівня емоційного інтелекту відбувається зростання рівня самооцінки особистості. Тобто, з підвищенням чи зниженням рівня усвідомлення емоцій та його висловлювання відбувається відповідне підвищення чи зниження рівня самооцінки. Це свідчить про те, що зі зростанням уміння людини усвідомлювати, розпізнавати та висловлювати власні емоції відбуваються позитивні зрушення в рівні її самооцінки, а саме збільшуються віра в себе та свої сили, впевненість у собі, ступінь задоволеності собою, почуття власної гідності, рівень оптимізму, особистість виявляє зрілість щодо цінностей життя.

Отже, поступове підвищення рівня впевненості в собі, самоповаги, самооцінки, самоактуалізації, відкритості нового досвіду, самоконтролю, довіри до власних почуттів та інтуїції, зменшення рівня тривожності визначають підвищення рівня емоційного інтелекту, емоційну зрілість індивіда, позиціонування себе як людини дотримання моральних принципів та загальноприйнятих норм, істоти цілісного та самодостатнього.

Тобто, у психології самооцінка сприймається як сукупність уявлень людини про себе, які формуються з урахуванням порівняння себе з оточуючими. Ці уявлення грають дуже велику роль у формуванні образу свого «Я».

Даний феномен розглядається різними вченими залежно від підходу, в якому вони працюють, тому ми і стикаємося з різноманіттям понять, які намагаються розкрити це явище з різних боків.

У психології виділяють два різновиди самооцінки: адекватна та неадекватна. Іноді говорять про оптимальну та неоптимальну самооцінку, тим самим звертаючи увагу на те, що багатьом людям звично оцінювати себе трохи вище середнього, це швидше норма, ніж відхилення. Бувають такі випадки, коли самооцінка значно вища або нижча за оптимальний рівень. Тоді вона згубно впливає на вчинки людини і може призвести до неадекватної поведінки.

Поняття «емоційний інтелект» (EQ) було вперше запроваджено 1990 р. Дж. Майером та П. Саловесем, які описували емоційний інтелект як різновид соціального інтелекту, що зачіпає здатність індивіда відстежувати свої та чужі емоції та почуття. У різних джерелах «emotional intelligence» перекладається як: «емоційне мислення», «емоційна чутливість», «емоційна свідомість», «емоційний потенціал».

Емоційний інтелект та самооцінка – психологічні феномени, взаємозв'язок яких викликає інтерес багатьох дослідників. Зі зростанням рівня емоційного інтелекту відбувається зростання рівня самооцінки особистості. Тобто, з підвищенням чи зниженням рівня усвідомлення емоцій та його висловлювання відбувається відповідне підвищення чи зниження рівня самооцінки. Таким чином, глибоке розуміння власної емоційності здатне підвищувати самооцінку.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМООЦІНКУ

2.1 Дизайн імперичного дослідження

У дослідженні брали участь 50 осіб юнацького віку (18-30 років). З них 32 чоловіка та 18 жінок. Опитувальник проводився в онлайн форматі з застосуванням Google-форм. Поширювався опитувальник серед студентів Запорізького Національного університету, Харківського Національного університету, Одеського національного університету та інших. Також брали участь особи з закінченою вищою освітою серед таких галузей, як медицина, психологія, соціологія, журналістика та ІТ.

На підставі теоретичного аналізу, для вивчення емоційного інтелекту і виявлення його взаємозв'язку з самооцінкою, що займає важливе місце в системі особових освіт фахівця, надає психологічну підтримку, нами було обрано опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн та методику самооцінки С. А. Будасі.

Обрані методики спрямовані на дослідження особливостей взаємозв'язку самооцінки і емоційного інтелекту, а саме оцінку власної здатності розпізнавати та розуміти свої емоції, здатності керувати емоціями та стресом, навички виявляти емпатію та співчуття до інших людей, визначення емоцій, зображених на фотографіях або обличчях людей, вибір правильної емоційної мітки для опису вираження обличчя, розпізнавання емоцій за голосом або інтонацією, вибір правильного опису ситуації, яка викликає певну емоцію, порівняння різних сценаріїв та визначення, яка емоція буде викликана в різних ситуаціях, вибір ефективних стратегій для управління стресом та негативними емоціями, оцінка власної здатності знаходити позитивні аспекти в складних

ситуаціях, оцінка власної здатності знаходити конструктивні рішення в емоційно напружених ситуаціях. [15, 97]

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що особа може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншого індивіда; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша особа, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. [5, 132].

Здатність до управління емоціями означає, що особа може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших осіб. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апіорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.

Методика самооцінки С. А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення особи про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які особа приписує самому собі, далеко не завжди адекватні.

Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими індивідами. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження особи про себе або інтерпретації суджень інших осіб, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень особи про себе об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж особа «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення особи до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування особи щодо самого себе і інших осіб

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів

Отримані результати, проведеного нами емпіричного дослідження, показали, що більша частина осіб юнацького віку має середній і високий рівні емоційного інтелекту і за загальним показником, і по окремих субшкалах (таблиця. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівні емоційного інтелекту (у % від вибірки)

Рівень	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний EI
Дуже високий	9,4	2,6	3,6	20,5	2,6	7,3
Високий	24	30,7	35,0	35,5	23,6	37,5
Середній	39,5	53,1	48,5	33,8	57,4	46,3
Нижче середнього	17,5	8,6	2,5	8,7	13,1	2,4
Дуже низький	9,6	4,8	5,2	1,3	3,1	6,3

Проведена нами практична частина наукової роботи, дала змогу встановити, що саме 20 осіб з 50 мають середній рівень розуміння чужих емоцій, але все ж таки більша частина осіб з вибірки, а саме 29, найкраще вміють контролювати свою експресію.

Також встановлено, що серед усіх поданих шкал, лише 5 осіб вміють дуже низький рівень розуміння чужих емоцій, та всього одна особа зовсім не вміє контролювати свій емоційний стан.

Як вже було зазначено вище, 29 осіб мають середній рівень контролю експресії, та вагома частина вибірки (27 осіб) можуть управляти емоціями інших. Це говорить про схильність до маніпулювання, що досить характерно для нашого соціуму.

Розуміння своїх емоцій на високому рівні має 18 осіб. Що є не найнижкшим показником серед загальної кількості.

Виокремлено, що дуже високий рівень управління своїми емоціями має 10 осіб. Ця кількість людей є найвищою серед усіх шкал навищого рівня. У той час, як найнижчим показниками серед цього рівню, є управління чужими емоціями і контроль експресії. Відно усієї вибірки, кількість осіб складає всього 2. Одна з яких дуже добре вміє впливати на людей, а інша контролювати свою експресію.

Важливою частиною. Нашого емпіричного дослідження є перевірка наявності статистичного значимого зв'язку між усіма компонентами. Для того, щоб перевірити наявність статистично значимого зв'язку між компонентами емоційного інтелекту і самооцінкою осіб, ми застосували коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Кореляція Пірсона широко використовується в наукових дослідженнях та статистичному аналізі для встановлення зв'язків між різними факторами та показниками. Лінійна кореляція - це міра статистичного зв'язку між двома змінними, що вказує на те, наскільки сильно та в якому напрямку вони залежать одна від одної. Лінійна кореляція припускає, що залежність між змінними може бути описана лінійною функцією.

Основні особливості лінійної кореляції:

- Лінійна залежність: Лінійна кореляція вимірює лише лінійну залежність між змінними. Це означає, що вона може виявити тільки той тип зв'язку, коли змінні збільшуються або зменшуються разом з одним у певному співвідношенні.
- Розмах значень: Лінійна кореляція не залежить від розмірів або

одиниць виміру змінних. Вона вимірює лише ступінь лінійної залежності, незалежно від того, чи це великі числа чи відсотки.

- Обмеженість виявлення нелінійних залежностей: Лінійна кореляція не здатна виявляти нелінійні зв'язки між змінними. Якщо залежність між змінними не може бути описана лінійною функцією, лінійна кореляція може показати слабу або навіть відсутню залежність.

- Вплив викидів: Лінійна кореляція досить чутлива до викидів або вибивних значень. Навіть невеликі кількісні викиди можуть суттєво змінити значення коефіцієнта кореляції, що може призвести до неправильних висновків. [20, 40]

Для процесу обчислення коефіцієнта лінійної кореляції за допомогою формули Пірсона треба зібрати дані, що ми зробили на першому етапі практичної частини дипломної роботи. Кожній спостережній одиниці повинні відповідати значення обох змінних.

Наступним кроком було обчислення середнього значення кожної змінної. Для цього ми знайшли суму всіх значень змінної і розділили її на кількість спостережень.

Далі під час нашого емпіричного дослідження ми обчислили відхилення від середнього. Для кожної змінної обчислили відхилення кожного спостереження від середнього значення цієї змінної. Після чого віднімали середнє значення від кожного спостереження.

Наступним етапом практичної частини стало обчислення коваріації. Ми обчислювали коваріацію між двома змінними за допомогою наступної формули: $Cov(X, Y) = \Sigma[(X - \bar{X}) * (Y - \bar{Y})] / (n - 1)$ Де:

- $Cov(X, Y)$ - коваріація між змінними X та Y .
- \bar{X} - середнє значення змінної X .
- \bar{Y} - середнє значення змінної Y .
- n - кількість спостережень.

Останнім кроком було обчислення стандартних відхилень. Далі обчислили стандартні відхилення кожної змінної за допомогою наступної формули: $\sigma(X) = \sqrt{[\Sigma(X - \bar{X})^2 / (n - 1)]}$ $\sigma(Y) = \sqrt{[\Sigma(Y - \bar{Y})^2 / (n - 1)]}$ Де:

- $\sigma(X)$ - стандартне відхилення змінної X.
- $\sigma(Y)$ - стандартне відхилення змінної Y.
- \bar{X} - середнє значення змінної X.

Після проведення процесу обчислення лінійної кореляції Пірсона, ми почали роботу над інтерпретацією результатів та пояснення їх значущості. Робили цей важливий етап нашого наукового дослідження за такими правилами:

Значення коефіцієнта кореляції (r):

Знак (+ або -) вказує на напрям залежності між змінними. Позитивний знак ($r > 0$) вказує на пряму (позитивну) залежність, тобто збільшення однієї змінної супроводжується збільшенням іншої змінної. Негативний знак ($r < 0$) вказує на зворотну (негативну) залежність, тобто збільшення однієї змінної супроводжується зменшенням іншої змінної.

Величина (від 0 до 1 або -1): Вказує на силу залежності між змінними. Значення близьке до 1 або -1 вказує на сильну лінійну залежність між змінними, тоді як значення близьке до 0 вказує на слабку або відсутню залежність. [20, 50]

Статистична значущість:

p-значення: воно вказує на ймовірність того, що отриманий коефіцієнт кореляції відбувся випадково, коли нульова гіпотеза про відсутність залежності є правильною. Зазвичай, якщо p-значення менше заданого рівня значущості (наприклад, 0.05), то можна вважати залежність статистично значущою.

Довірчий інтервал можна побудувати довірчий інтервал навколо оцінки коефіцієнта кореляції. Якщо довірчий інтервал не містить нуль, це свідчить про наявність статистично значущої залежності між змінними.

Довірчий інтервал вказує на діапазон, в якому з ймовірністю 95% або 99% міститься справжнє значення коефіцієнта кореляції для популяції. [20, 55]

Результати статистичної обробки нашого емпіричного дослідження представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційний зв'язок між самооцінкою і компонентами емоційного інтелекту

	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний EI
Самооцінка	0,335**	0,278*	0,390**	0,376**	0,095	0,459**

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

І так, виявлений статистично значимий зв'язок ($p < 0,01$) самооцінки із загальним рівнем емоційного інтелекту, а також з показниками наступних його компонентів: розуміння чужих емоцій, розуміння своїх емоцій і управління своїми емоціями. Розуміння чужих емоцій включає здатність розуміти емоційний стан іншої особи на основі зовнішніх проявів (міміки, жестикуляції, звучання голосу) і/або інтуїтивно, а також чуйність до внутрішніх станів інших осіб. Розуміння своїх емоцій має на увазі здатність до їх усвідомлення через розпізнавання і ідентифікацію, розуміння їх причин, здатність до вербального опису емоцій. Управління своїми емоціями припускає здатність і потребу управляти ними, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Отримані результати ми зв'язуємо з тим, що особи, що мають високий рівень емоційного інтелекту, завдяки умінню встановлювати доброзичливі міжособистісні взаємовідносини мають можливість отримувати соціальну підтримку і схвалення з боку оточення, що, у свою

чергу, підтримує високий рівень самооцінки. Емоційний інтелект, на думку І.Н. Андрєєвої, формується під впливом соціальних і біологічних чинників, самооцінка ж формується в процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим ми можемо припустити, що саме міра розвитку емоційного інтелекту робить вплив на рівень самооцінки особистості, а не навпаки. Емпіричні дослідження показують, що рівень самооцінки індивіда відіграє важливу роль в становленні соціальних стосунків. Висока самооцінка припускає використання адаптивних і конструктивних стратегій у вирішенні міжособистісних конфліктів, дозволяє встановити відкриті стосунки, ґрунтовані на увазі до думки співрозмовника. Позитивна самооцінка є чинником, що детермінує оптимістичне відношення до спільної діяльності, вона допомагає вставати на рівноправну по відношенню до партнера позицію, легко надавати співрозмовникові підтримку, не боячись конкуренції з ним.

Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту юнаків дозволить їм не лише набути навичок розпізнавання емоцій і управління ними, але побічно вплинути на підвищення рівня самооцінки.

Ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту осіб можуть стати психологічні семінари, спрямовані на розвиток у тих, що навчаються здатності ідентифікувати і контролювати свої емоційні стани, розпізнавати чужі емоції і впливати на них. Спеціально розроблений курс зайняття може сприяти розширенню спектру комунікативних можливостей і стереотипів поведінки. У рамках зайняття, на наш погляд, доцільно розвивати наступні уміння і навички: долати комунікативні бар'єри; використати техніку активного слухання і Я-повідомлень; розпізнавати невербальні сигнали співрозмовника; розрізняти мотивацію співрозмовника; демонструвати позитивне, щире, доступне вираження думок при шанобливому відношенні до інтересів, меж і почуттів співрозмовника; аналізувати конфліктні ситуації і знаходити ефективні

методи їх рішення; використати продуктивні стратегії того, що упоралося із стресом; формувати позитивну Я-концепцію і адекватну самооцінку.

Позитивні зміни в області емоційного інтелекту можуть бути обумовлені не лише успішним освоєнням теоретичного матеріалу, але і накопиченням досвіду взаємодії з іншими студентами. Роботу необхідно вибудовувати в групах так, щоб кожен студент зміг відчувати безпеку, повагу і визнання з боку інших учасників. Одним із завдань викладача є створення в учбовій групі атмосфери прийняття, розуміння і довіри. Тільки у таких умовах студенти почуватимуть себе упевнено, отримають можливість реалізувати свій потенціал, проявити активність і ініціативу, випробувати задоволення. Діяльність, що супроводжується задоволеністю, стає рушійною силою розвитку.

Проведене дослідження показало, що більшість осіб юнацького віку мають середній і високий рівні емоційного інтелекту. Ми з'ясували, що загальний рівень емоційного інтелекту і такі його компоненти, як розуміння чужих емоцій, розуміння своїх емоцій і управління своїми емоціями позитивно корелюють з самооцінкою студентів. У зв'язку з цим актуальним стає питання про включення в учбовий процес вищої школи заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту осіб, оскільки його високий рівень позитивно вплине на самооцінку.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило наявність статистично значущого зв'язку між компонентами емоційного інтелекту та самооцінкою осіб. Результати обробки показали, що більша частина досліджуваної групи має середній і високий рівень емоційного інтелекту. Зокрема, виявлено статистично значущий зв'язок самооцінки з загальним рівнем емоційного інтелекту, а також з показниками розуміння чужих емоцій, розуміння своїх емоцій і управління своїми емоціями.

Розуміння чужих емоцій включає здатність розпізнавати емоційний стан інших людей на основі зовнішніх проявів та/або інтуїтивно, а також чутливість до внутрішніх станів інших індивідів. Розуміння своїх емоцій передбачає усвідомлення емоцій шляхом розпізнавання і ідентифікації, розуміння причин емоцій і здатність вербалізувати їх. Управління своїми емоціями включає здатність і бажання контролювати свої емоції, викликати та підтримувати бажані емоції та утримувати небажані.

Отримані результати свідчать про те, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту, завдяки своїй здатності встановлювати доброзичливі міжособистісні взаємини, мають можливість отримувати соціальну підтримку та схвалення від оточуючих, що в свою чергу підтримує високий рівень самооцінки. Емоційний інтелект формується шляхом розвитку і тренування. Отже, важливо включати емоційний інтелект в освітні програми для підвищення самооцінки та покращення міжособистісних відносин.

Одним з ефективних методів розвитку емоційного інтелекту є тренування соціально-емоційних навичок. Це може включати навчання розпізнаванню емоцій за обличчям, тілесними сигналами та мовою тіла, навички активного слухання, спілкування та взаємодії, а також стратегії

управління емоціями, такі як виявлення та контроль негативних емоцій, регулювання стресу та розвиток позитивного мислення.

Помірковане фізичне навантаження, таке як регулярна фізична активність, також може сприяти розвитку емоційного інтелекту та підвищенню самооцінки. Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій та самопочуття, сприяє релаксації та відновленню емоційного балансу.

Також варто звернути увагу на розвиток самосвідомості та саморефлексії. Індивідуальна рефлексія над своїми емоціями, їх причинами та наслідками може допомогти краще розуміти себе та свої реакції на різні життєві ситуації. Це можна зробити шляхом ведення щоденника, самоаналізу та обговорення з близькими людьми або психологом.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє створенню позитивного та підтримуючого оточення. Важливо навчитися підтримувати емоційно здорові взаємини з оточуючими, надавати підтримку та проявляти емпатію. Взаємодія з позитивними, емоційно інтелегентними особами може сприяти власному розвитку емоційного інтелекту.

Окрім цього, розвиток емоційного інтелекту важливо поєднувати з розвитком інших аспектів особистості, таких як когнітивні навички, соціальні вміння та професійні навички. Всі ці аспекти взаємодіють і впливають один на одного, створюючи комплексну і збалансовану особистість.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки є процесом, який потребує часу, зусиль та постійної практики. Це надає особам здатність краще розуміти себе та інших, ефективно взаємодіяти з оточуючими та досягати більш задоволеного та успішного життя.

Отже, високий рівень емоційного інтелекту і позитивна самооцінка мають взаємозв'язок і впливають один на одного, що говорить про те, що виведена нами гіпотеза є вірною. Розвиток емоційного інтелекту може сприяти покращенню самооцінки, а підвищена самооцінка може сприяти більш успішному розвитку емоційного інтелекту. Це відкриває шляхи для особистісного зростання та покращення якісного життя особистостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965, P. 34-120.
2. Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 2012., Vol. 22, No. 2. P. 218-224.
3. Bandura A. Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy. *Developmental Psychology*. 1989., № 25. P. 729-735.
5. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. P. 370-396.
6. Rogers C.R. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationship, As Developed in The Client-Centred Framework. *Psychology: A Study of a Science*. N. Y.: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3. P. 134-256.
7. Tkach, C., & Lyubomirsky, S. How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2006. P. 7 No. 2. 183-225.
8. Kernis, M. H. Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 2003. Vol. 14, No. 1. P. 1-26.
9. Neff, K. D. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011. Vol. 5, No. 1. P. 1-12.
10. Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. Vol. 9, No. 3. 185-211.
11. Branden, N. The Six Pillars of Self-Esteem. New York: Bantam Books. 1994. P. 99-233
12. Mayer G.D., Salovey H., Caruso D. Models of Emotional Intelligence in R.G. Stemberg: *Handbook of Human intelligence*, Vol. 2, P. 396—420, New York Cambridge.

13. Bar-On R. Emotional intelligence inventory (EQ-i): Toronto, Canada, Multi-Health Systems, 1997. P. 64-97
14. Загуменна, І. А. Вікова психологія. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. 124с.
15. Бойко, Л. П. Психологія розвитку особистості: Навчальний посібник. Центр навчальної літератури, 2017. 367с.
16. Vygotsky, L. S. Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press, 1978. P. 134-278
17. Erikson, E. H. Identity: Youth and crisis. WW Norton & Company. 1994. P. 167-345
18. Bornstein, M. H., & Lamb, M. E. (Eds.). Developmental Science: An Advanced Textbook. Psychology Press. 2014. P. 149-390
19. Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. Human Development: A Life-Span View. Cengage Learning. 2016. P. 149-260
20. Кожокарь, Ю. В., Шундерук, М. С., & Пантелеймонова, Н. Г. Математична статистика: навчальний посібник. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 234с.
21. Голінько, А. В. Емоційний інтелект: психологія успіху. Видавництво Старого Лева. 2014. 450с.