

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ
ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530—1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Казимірова Аліна Сергіївна
Науковий керівник: Губа Н.О.,
к.психол.н., доцент, завідувач кафедри
психології
Рецензент: Юдіна О.В., к.пед.н., доцент
кафедри ділової комунікації

Запоріжжя
2024

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

«_____» _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Казиміровій Аліні Сергіївні

Тема роботи Особливості формування самооцінки особистості під час
воєнного стану

керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: теоретично проаналізувати поняття самооцінки в науковій літературі; зробити концептуалізацію феномену "емоційний інтелект"; емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 рисунків, 3 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А. С. Казимірова

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 55 сторінок, 8 рисунків, 3 таблиці, 36 джерел.

Об'єкт дослідження – формування самооцінки особистості.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – емоційний інтелект прямо корелює з самооцінкою особистості, а саме, чим більш розвинений емоційний інтелект, тим вище рівень самооцінки особистості і навпаки.

В дослідженні використовувались наступні методи: метод теоретичного аналізу (аналіз наукових джерел за темою), емпіричні методи (опитувальник емоційного інтелекту, методика дослідження самооцінки), математичні (описова статистика).

Наукова новизна зумовлена в теоретично та емпірично досліджені впливу емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Практична значимість полягає в тому, що результати дослідження особливостей формування самооцінки можуть допомогти людям розвинути більш стійку самооцінку, яка допоможе їм впоратися з викликами війни та її наслідків.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ,
ВОЄННИЙ СТАН, ВІЙНА, ОСОБИСТІСТЬ.

SUMMARY

Kozymirova A. S. Peculiarities of the Formation of Self-Esteem during Martial Law.

Bachelor's thesis: 55 pages, 8 figures, 3 tables, 36 sources.

The object of the study is the formation of self-esteem of the individual.

The subject of the research is the influence of emotional intelligence on the peculiarities of the formation of self-esteem of the individual during the martial law.

The purpose of the study is to theoretically and empirically investigate the influence of emotional intelligence on the peculiarities of the formation of self-esteem of an individual during martial law.

The research hypothesis is that emotional intelligence is directly correlated with the self-esteem of the individual, namely, the more developed the emotional intelligence, the higher the level of self-esteem of the individual and vice versa.

The following methods were used in the study: the method of theoretical analysis (analysis of scientific sources by topic), empirical methods (emotional intelligence questionnaire, self-assessment research method), mathematical (descriptive statistics).

The scientific novelty is determined by the theoretically and empirically investigated effects of emotional intelligence on the peculiarities of the formation of self-esteem of the individual during the martial law.

The practical significance lies in the fact that the results of the study of the features of the formation of self-esteem can help people develop a more stable self-esteem that will help them cope with the challenges of war and its consequences.

EMOTIONAL INTELLIGENCE, SELF-ESTEEM FORMATION,
MARTIAL LAW, WAR, PERSONALITY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	10
1.1. Поняття самооцінки в науковій літературі.....	10
1.2. Концептуалізація феномену "емоційний інтелект".....	17
1.3. Особливості взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	34
2.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	37
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Війна в Україні спричинила безпрецедентні за масштабами та глибиною виклики для мільйонів людей. Окрім руйнування інфраструктури та загибелі людей, війна має руйнівний вплив на психічне здоров'я населення, призводячи до виникнення та загострення психологічних проблем, зокрема проблем з самооцінкою та емоційним інтелектом.

Актуальність дослідження особливостей формування самооцінки особистості під час воєнного стану обумовлюється багатьма факторами.

Вплив війни на психічне здоров'я обумовлений тим, що війна є екстремальним стресовим фактором, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Ці проблеми, в свою чергу, можуть мати негативний вплив на самооцінку людини, знижуючи її впевненість у собі, почуття власної гідності та самоповагу.

Війна призводить до значних змін в соціальних умовах життя людей, таких як втрата роботи, роз'єднання з сім'ями та близькими, вимушене переселення тощо. Ці зміни можуть дестабілізувати особистість та похитнути звичні уявлення про себе, що також може негативно вплинути на самооцінку.

Війна ставить перед людьми нові виклики, з якими вони раніше не стикалися. Це може бути необхідність захищати себе та своїх близьких, переживати втрати, робити складний моральний вибір тощо. Впоратися з цими викликами можуть лише люди з сильною та стійкою самооцінкою.

Отже, війна в Україні є безпрецедентною подією, яка має значний вплив на життя людей, включаючи їхню психоемоційну сферу та самооцінку.

Психоемоційна сфера особистості – це здатність розуміти, розпізнавати та керувати власними емоціями, мотивацією, думками та поведінкою, регулювати власний емоційний стан, а також здатність справлятися з емоційними станами інших людей, сприймати їхні поточні потреби,

співпереживати та розвивати свої сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо більш уважними до себе, своїх почуттів, бажань і потреб і в той же час можемо краще розуміти інших людей і краще відчувати їхні потреби, мотиви та поведінку. В нашому сьогоденні, це дуже вагома проблема, бо щодня кожен українець стикається з трамуючими обставинами та ситуаціями в нашій країні.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи бакалавра: «Особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану».

Об'єкт дослідження – формування самооцінки особистості.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – емоційний інтелект прямо корелює з самооцінкою особистості, а саме, чим більш розвинений емоційний інтелект, тим вище рівень самооцінки особистості і навпаки.

Мета роботи передбачає виконання наступних завдань:

1. Теоретично проаналізувати поняття самооцінки в науковій літературі.
2. Зробити концептуалізацію феномену "емоційний інтелект".
3. Емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

В дослідженні використовувались наступні методи: метод теоретичного аналізу (аналіз наукових джерел за темою), емпіричні методи (опитувальник емоційного інтелекту, методика дослідження самооцінки), математичні (описова статистика).

Наукова новизна зумовлена в теоретично та емпірично дослідженні впливу емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Практична значимість полягає в тому, що результати дослідження особливостей формування самооцінки можуть допомогти людям розвинути більш стійку самооцінку, яка допоможе їм впоратися з викликами війни та її наслідків.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття самооцінки в науковій літературі

Самооцінка істотно впливає на поведінку, діяльність і спілкування людини. Вона визначає емоційне ставлення людини до себе і виступає регулятором її поведінки і діяльності. У сучасній психології тема самооцінки, її структури, функцій, формування та взаємозв'язку з іншими сторонами особистості постійно привертає увагу вчених [23].

Прокопенко Т. зазначає, що самооцінка особистості — це оцінка, яку людина дає щодо своїх внутрішніх характеристик, відображених у її особистості, здібностях, досягненнях і поведінці в різних аспектах життя. Ці аспекти можуть включати зовнішній вигляд, успіхи в кар'єрі, рівень освіти, стосунки з оточуючими, самооцінку та інші фактори [29].

Шапар А.Ю. в сучасному тлумачному психологічному словнику дає визначення «самооцінка» - це оцінка людиною себе, своїх здібностей, якостей і свого місця серед інших людей. Пов'язана із ядром особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать стосунки людини з іншими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Самооцінка впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості.

Самооцінка має важливу відмінність від самоаналізу, вона тісно пов'язана з рівнем амбіцій людини – ступенем складності цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність прагнень і реальних можливостей призводить до того, що людина починає неправильно оцінювати себе, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною – виникають емоційні зриви, підвищена тривожність тощо.

Зовнішня самооцінка відображається в тому, як людина оцінює (наприклад, принижує) здібності та досягнення інших.

В науковій літературі вивчається вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини (сприйняття, уявлення, рішення, інтелектуальні завдання), та в системі міжособистісних відносинах [35, 446].

Всі люди регулярно старанно вивчають свій характер і проявляють в собі позитивні і негативні якості. Самооцінка як поняття психології відображає здатність свідомості людини формувати уявлення про себе і свої дії, а також здатність оцінювати свої здібності, навички, особистісні якості, сильні і слабкі сторони. Це дозволяє людині критично оцінювати себе, ставити різні цілі та досягати їх, порівнювати свої здібності з вимогами в різних сферах життя, обдумувати свої дії та приймати зважені рішення [11].

Самооцінка впливає на індивідуальну поведінку. Це може бути пов'язано з конфліктною поведінкою особистості. Чим вища самооцінка, тим більше людина сприйнятлива до конфліктної поведінки та конкуренції у разі виходу з конфлікту [12]. Тобто, недостатньо підвищена самооцінка може спровокувати в особистості суперечливу поведінку.

Термін «самооцінка» був введений вченим В. Джеймсом, пов'язуючи його з первинними емоціями, такими як гнів або задоволення. У найширшому розумінні самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність людини собою.

Ця тема є актуальною як у вітчизняних, так і в зарубіжних наукових дослідженнях. На думку Пантілеєва С.Р. існує ряд термінів, що відображають поняття «самооцінка»: self-esteem (ставлення до себе), self-esteem (самоповага, загальна самооцінка), self-feeling (добре- буття), self-love (любов до себе), self-esteem (самооцінка), self-acceptance (самосприйняття), self-attitude (самоставлення, самооцінка), самооцінка (декларована, публічна самооцінка). В останні роки набули популярності такі поняття, як self-appraisal (самооцінка), self-integrity (цілісність, близькість до феномену Я), self-assessment (оцінка себе, самооцінка як процес), self-compassion (турбота про себе), self-value

(самооцінка), self- confidence (самовпевненість , віра у власні сили, близька до самоефективності за А. Бандурою), self-belief (віра в себе), self-worth (самооцінка) та ін. Ці терміни відображають різні аспекти самооцінки як психологічного феномену. Як частина основного підходу до самооцінки Джаджа, Локка та Дарема, самооцінка є одним із чотирьох основних компонентів разом із локусом контролю, невротизмом і загальною самоефективністю [22].

Існують різні підходи до розуміння поняття самооцінка. К. Роджерс вважає, що самооцінка є структурним компонентом «Я-образу» людини, що формується через взаємодію зі значимими людьми. А. Маслоу розглядає самооцінку в контексті ієрархії потреб і пов'язує її з потребою в приналежності та любові, а також потребою в самоповазі. І. Чеснокова розглядає самооцінку як загальне почуття «за» і «проти» себе з урахуванням позитивних і негативних сторін відносин. І. Кон вважає, що самооцінка є своєрідною когнітивною схемою, яка організовує та структурує інформацію про аспект «Я». Інші науковці розглядають самооцінку як стан, що дозволяє людині розвиватися як особистості і спонукає її відповідати вимогам інших і власним бажанням. Т. Криворучко розглядає самооцінку як складову самосвідомості, пов'язану із самоставленням, самопізнанням і саморегуляцією. Р. Бернс вважає, що самооцінка є частиною структури Я-образу і включає установки та «Я-образ». Н. Апетян вважає, що самооцінка є центральним особистісним утворенням, яке впливає на соціальну адаптацію, поведінку, діяльність і міжособистісні стосунки. С. Дмитрієва називає самооцінку внутрішньою умовою регуляції поведінки та діяльності особистості. Ці підходи відрізняються своєю спрямованістю та підкреслюють різні аспекти самооцінки. Розуміння самооцінки включає як емоційний, так і когнітивний аспекти, а також враховує соціальні та індивідуальні фактори, які впливають на формування та розвиток самооцінки людини [3].

Самооцінку можна розглядати через три підходи, які допомагають зрозуміти її сутність. По-перше, проводиться порівняння між фактичним Я-образом і ідеальним Я-образом, який відображає відповідність між фактичним самоописом і бажаними, ідеальними стандартами. По-друге, це інтерпретація реакції соціального середовища на поведінку особистості. По-третє, це оцінка особистості людини за успішністю чи невдачею її дій. Таким чином, розуміння поняття «самооцінка» визначається суб'єктивним сприйняттям цього явища [15].

На самооцінку людини впливають такі фактори (за М. Вагнером): відчуття потрібної, бажаної, коханої (відсутність любові може призвести до емоційних проблем, які можуть турбувати людину протягом усього життя); почуття гідності (коли людина відчуває любов, повагу та підтримку з боку інших, це сприяє формуванню позитивної самооцінки); Почуття компетентності (люди, які мають здорову самооцінку та оптимістичний настрій, вірять у свої здібності та здатні ефективно вирішувати проблеми) [29].

Серед вчених існує багато різних поглядів на типи самооцінки. На думку А. Скрипченка, самооцінку людини можна класифікувати за рівнем і стійкістю. Залежно від самооцінки розрізняють високу (недостатню, завищену), середню (достатню) і низьку (низьку) самооцінку. За стабільністю розрізняють стабільну самооцінку, яка характерна для людей з упевненістю в собі, і плаваючу самооцінку, яка є незбалансованою і залежить як від думки інших людей, так і від власних успіхів і невдач [28].

Самооцінку з точки зору відображення внутрішньої реальності можна розділити на такі види:

- самооцінка, яка відображає життєві цілі, наміри і прагнення особистості, тобто її наміри;
- самооцінка, яка стосується пізнавальних та інтелектуальних здібностей людини, її потенціалу;
- самооцінка, яка відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні особливості особистості, її досягнення [34].

За словами Ю. Липковської, самооцінку можна розділити на два основних види: достатню і неадекватну. Адекватна самооцінка відображає правильне співвідношення особистості з її здібностями та досягненнями. Характеризується критичним ставленням до себе, реалістичною оцінкою успіхів і невдач, ставленням до досяжних цілей. Неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою. У цьому випадку у людини формується хибне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості та здібностей або недооцінка своєї цінності для інших [17].

О. Олійник стверджував, що достатньо висока самооцінка є психологічно сприятливою для людини. Характерною ознакою цієї самооцінки є високий ступінь згоди з еталонною моделлю інших. Завищена самооцінка, коли людина цінує себе вище за інших, недостатньо завищена. Це може призвести до переоцінки власних можливостей, зарозумілості та некритичного підходу до критики. Досить низька самооцінка може призвести до пошуку нової групи, в якій особистість цінується більш високо, або зниження амбіцій і соціальної активності, а також обмеження міжособистісних контактів. Недостатньо низька самооцінка сприяє виникненню почуття невпевненості, гальмування активності та недооцінки власних здібностей, що може заважати навчанню, самоствердженню, знайомству та досягненню особистих цілей [26].

На думку С. Дмитрієвої, існує ще одна класифікація типів самооцінки. Вона розрізняє два типи самооцінки.

— перший тип — поточна самооцінка (відображає рівень самооцінки, якого людина вже досягла);

— другий тип — потенційна самооцінка (відображає рівень амбіцій і прагнень особистості).

На думку Г. Павелкова, самооцінка складається з двох компонентів:

— когнітивна самооцінка, яка включає знання про себе, які людина отримує від інших людей;

— емоційна самооцінка, яка відображає рівень задоволеності і самозадоволення особистості.

Якщо узагальнити праці вітчизняних і зарубіжних психологів, то самооцінку можна визначити як особистісне утворення, що виникає під впливом зовнішніх факторів і саморозвитку, регулює поведінку людини і відображає своєрідність її внутрішнього світу [23, 392].

Типи самооцінки можна поділити на:

Адекватна і неадекватна - складність розподілу цих двох типів полягає в тому, що людина вірить у свою правоту, оцінюючи власні переваги та недоліки. Ступінь адекватності визначається ступенем здорового глузду, умінням оцінювати власні дії та особистісні якості.

Стабільна і плаваюча - у процесі дорослішання формується ставлення до себе, оцінка власних здібностей і вмінь. До певного віку кожна людина точно знає, чи здатна вона стати космонавтом чи артистом балету. У той же час на самооцінку впливає настрій і досягнутий успіх: похвала начальника або поразка в конкурентній боротьбі можуть значно підвищити або знизити самооцінку.

Загальна, приватна та ситуативна - цей поділ вказує на сферу або область самооцінки. Ви можете мати високу загальну самооцінку, але визнаєте невдачі в економічних питаннях. Або навпаки: ви страждаєте комплексом неповноцінності, але пишаєтеся успішними дітьми або об'ємним волоссям [30].

Кожен потребує самовизначення. Адекватність чи неадекватність може привести або до гармонії і щастя, або до конфліктів, неврозів і невдоволення життям.

Адекватна самооцінка виконує ряд важливих функцій в житті людини:

- адаптивний – сприяє соціалізації;
- захисна – забезпечує стабільність і незалежність;
- корекційна – вчить самоконтролю;
- мотивуюча – підштовхує до досягнення мети;
- відбиваюча – дозволяє побачити себе зі сторони;
- прогностична – стимулює на початок діяльності;
- розвиваюча – мотивує вдосконалюватися;
- регулятивна – пропонує вибір;

- ретроспектива – дозволяє зробити висновки після завершення діяльності;
- термінальна – дозволяє зробити паузу в будь-який час;
- емоційна – передає відчуття гармонії, щастя і задоволеності собою [30].

За видом самооцінку можна поділити на:

За рівнем:

- Завищена: нереально висока оцінка своїх можливостей та якостей.
- Занижена: нереально низька оцінка своїх можливостей та якостей.
- Адекватна: об'єктивна оцінка своїх можливостей та якостей.

За спрямованістю:

- Соціально-орієнтована: оцінка себе з точки зору соціальних норм та очікувань.
- Особистісно-орієнтована: оцінка себе з точки зору власних цінностей, цілей та уявлень.

При відсутності адекватної самооцінки ці функції порушуються і призводять до погіршення якості життя.

Самооцінка може бути заниженою, що викликано невпевненістю людини у своїх силах, внаслідок чого вона керується вибором занадто легких цілей. При низькій самооцінці психологічний потенціал особистості не використовується, що уповільнює її розвиток і дозволяє закріпитися супутнім характеристикам [19, 39].

Психофізіологічна та соціально-психологічна несумісність, а також важкий характер окремих членів сім'ї можуть сприяти завищеній самооцінці людини [19, 52].

Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А зазначають, що самооцінка має багатогранну структуру, до якої входять:

- когнітивний компонент: знання та уявлення про себе, свої якості, здібності, можливості.

— емоційний компонент: ставлення до себе, почуття задоволеності/незадоволеності собою, самоповага, самоприйняття.

— вольовий компонент: прагнення до самовдосконалення, саморозвитку, реалізації своїх можливостей [32].

Самооцінка має значний вплив на особистість людини. Вона може впливати на:

— впевненість у собі: люди з високою самооцінкою більш впевнені у собі, ніж люди з низькою самооцінкою;

— мотивацію: люди з високою самооцінкою більш мотивовані до досягнення успіхів;

— психічне здоров'я: люди з низькою самооцінкою частіше страждають від депресії, тривоги та інших психічних розладів;

— соціальні відносини: люди з високою самооцінкою, як правило, мають більш здорові та успішні стосунки з іншими людьми.

Отже, проаналізувавши наукові джерела, можна зробити висновок, що самооцінка є складовою впевненості в собі і є уявленням та оцінкою людиною себе, своїх фізичних, інтелектуальних особливостей, комунікативних навичок та свого місця в суспільстві. Він відображає інформацію, яку людина отримує про себе від інших, а також її власне усвідомлення рис особистості. Формування самооцінки відбувається через міжособистісну взаємодію і її ключовою функцією є регуляція поведінки людини.

1.2. Концептуалізація феномену "емоційний інтелект"

Поняття емоційного інтелекту вперше можна було побачити в наукових статтях на початку 1990-х років. Термін швидко поширювався і набирав інтересу серед психологів, дослідників того часу. Причиною тому стала оцінка більш цілісного поняття адаптивних здібностей інтелекту, через його вміння емоційно взаємодіяти з іншими людьми й з можливостями передбачувати успішність поведінки в різних видах діяльності і соціальній активності.

Спочатку поняття емоційного інтелекту пов'язували з соціальним інтелектом відомими дослідниками, як Г. Айзенк, Дж. Гілфорд та Х. Гарднер [10].

Якщо емоційний інтелект тільки виникнув, то соціальний інтелект вже мав насичену історію з різними відкриттями та подіями. Поняття “соціального інтелекту”, ввів Е. Торндайк, ще в 1920 році, він розумів його, як “здатність розуміти інших людей і діяти або вчиняти мудро по відношенню до інших”. І після нього це поняття стрімко розвивалось вченими в багатьох дослідженнях. В різний час, його трактували по-своєму, різноманітні психологічні школи: як здатність мати справу з оточуючими; як здатність вживатися з іншими людьми; здатність сходитись думками з іншими, вміння входити в їх стан, ставити себе на місце іншого; здатність критично і правильно оцінювати почуття, настрої і мотивацію вчинків інших людей.

У сучасному світі емоційний інтелект виступає самостійним напрямком дослідження. Хоча можна вважати, що він є частиною соціального інтелекту. Дотепер поняття “емоційний інтелект” є багатозначним та недостатньо вивченим у психології. Термін був вперше введений у 1990 році американськими психологами П. Селовеєм та Дж. Майєром [13].

Існує два підходи до розуміння емоційного інтелекту, а саме: моделі здібностей та змішані моделі емоційного інтелекту [13].

Стосовно моделей здібностей, емоційний інтелект розглядається, як сукупність здібностей (емоційних, когнітивних, адаптаційних, соціальних) [8].

Змішані моделі емоційного інтелекту визначають його складне психічне утворення, що має особистісну й когнітивну природу. В ці моделі влучені когнітивні, мотиваційні та особистісні риси, через що вони виявляються близько пов'язаними з адаптацією людини до життя у реальному навколишньому світі. Всі моделі відрізняються тільки набором включених особистісних характеристик.

Дж. Майєр і П. Селовеї вважають, що емоційний інтелект дуже пов'язаний з когнітивним інтелектом, оскільки визначають єдність інтелекту й афекту. Також вони з Д. Карузо в 1990 році створили свою модель емоційного

інтелекту. Вони визначали його, як набір здібностей, який відноситься до точної оцінки своїх та чужих емоцій, а також виражений у своїх емоціях, використання емоцій і ефективно регулювання своїх та чужих емоцій. І була висунута теорія, що емоційний інтелект складається з таких категорій здібностей, як:

1. Регулювання емоцій;
2. Використання емоцій в мисленні та діяльності;
3. Оцінка і вираження емоцій.

В свою чергу аналізуючи наукові джерела ми зробили висновок, що визначення емоцій трактується у кожного науковця по-різному. Ми розглянемо декілька варіантів трактувань і визначимо загальні концепції.

Маценко В.Ф. визначає, що емоції – це психічний стан або процес, що виникає в людини у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо як вияв негативного або позитивного ставлення до світу довкола чи подій у ньому; простіше кажучи, це внутрішнє тимчасове переживання як відгук на взаємодію з довколишнім світом або на задоволення власних потреб [21].

Емоції – це особливий клас психічних процесів і станів пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами і відображених у формі безпосереднього переживання (задоволення, радість, страх) значимість діючих на індивіда явищ і ситуацій для здійснення його життєдіяльності [25].

Максименко С.Д. визначає, що емоції – це психічні процеси, пов'язані з безпосередньої оцінки значущості для індивіда діючих на нього факторів, виражаються, насамперед, у формі безпосередніх переживань задоволення чи незадоволеністю. Вони є одним з головних регуляторів діяльності. Головна особливість людських емоцій складається з того, що в суспільно-історичній практиці був вироблена особлива емоціональна мова, яка може передаватися як загальноприйнятий опис [20].

Емоція – психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання сенсу життєвих явищ та ситуацій, обумовленого відношення їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Емоції – неодмінні компоненти життєдіяльності, могутній засіб активізації сенсорно-перцептивної діяльності особистості [27].

Кутішенко В.П. трактує емоції – як почуття, що спричинюють фізіологічні та психологічні зміни, впливаючи на мислення й поведінку людини [16].

Отже, емоції – це те, що відчуває людина у конкретний період часу, це може бути страх, задоволення, хвилювання, розпач, вони є формою переживання своєї життєдіяльності, і в якомусь сенсі допомагають людині переживати моменти в житті, вони дають зрозуміти, що людина жива і, що вона відчуває великий спектр емоцій та почуттів.

Емоції класифікують за:

- тоном переживання - вони бувають позитивні (радість, задоволення) та негативні (печаль, смуток, злість);
- рівнем і спрямованістю – вони бувають вищі (естетичні, моральні, інтелектуальні) та нижчі (задоволення фізіологічних потреб);
- тонусом організму – вони поділяються на стресові (фрустрація, дистрес), стенічні (радість, гнів) та астенічні (печаль, песимізм);
- силою – пристрастні (позитивні, негативні) та афект (фізіологічний, патологічний) [16].

Також емоції поділяються на :

— Стенічні це такі емоції, які підвищують життєдіяльність, активність людини.

— Астенічні ж навпаки, вони гальмують, пригнічують життєдіяльність, знижують енергію суб'єкта, і це негативно відображається на ньому.

— Афект є сильним короточасним збудженням, яке виникає раптово, воно оволодіває людиною такою мірою, що вона втрачає будь-яку здатність контролювати власні дії чи вчинки.

— Пристрастні емоції є сильними, довготривалими та стійкими почуттями, які поглинають людину, захоплюють керування над нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямі, в зосередженні їх на одній меті.

У нашому життєважливе значення набувають позитивні і негативні емоцій, вони допомагають усвідомити власні потреби чи бажання, тому з самого дитинства, дорослі повинні прагнути показати дитині дві сторони монети, не завжди позитивні емоції є добрими, а негативні – поганими.

Засновник наукової психології Вільгейм Максиміліан Вунд казав, що емоцій більше 50 тисяч, і не до всіх з них люди дібрали назви, але основних виділяють чотири: радість, страх, гнів і подив. Більшість емоцій має змішаний характер, це залежить від ситуації.

Багато науковців працювали над створенням класифікації емоцій, але до єдиного рішення так ніхто прийти не зміг, як зазначав Борис Ігнатович Додонов: «Створити універсальну класифікацію емоцій узагалі неможливо, оскільки різні види завдань потребують відповідних класифікацій емоцій». Науковці розглядають емоції як базові, вторинні та соціальні [14].

До базових емоцій можна віднести такі, які виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів, вони здійснюють вплив на людину, який сприяє до адаптації.

До вторинних відносять такі, які не пов'язані із життєво важливими потребами (сором, заздрість, образа)

Соціальні емоції поділяються на:

- Моральні емоції – відображають почуття людини до самої себе, до інших людей, до моральних правил та норм.

- Естетичні емоції – є реакцією на потворність чи красу: огида, насолода, захоплення, здивування. Зазвичай їх викликають дії людини, твори мистецтва (музика, кіно, картини), явища природи.

- Інтелектуальні емоції – проявляються в пізнавальній діяльності (допитливість, подив, сумнів, очікування, упевненість). Вони можуть погуршувати чи покращувати мисленнєву діяльність [21].

Аналізуючи вище зазначене, ми можемо сказати що саме з наукових досліджень інтелекту та емоцій і виникає трактування «емоційного інтелекту».

В 1997 році опрацьовувавши свою модель емоційного інтелекту науковці зробили акцент на когнітивній складовій, що пов'язана з переробкою інформації. Ще й з'явився компонент, що пов'язаний з особистісним та емоційним зростанням. Через ці зміни поняття емоційного інтелекту було змінено, нове визначення: емоційний інтелект - здатність перетворювати інформацію, яка знаходиться в емоціях: визначити значення емоцій, їх зв'язки одна з одною, використовувати емоційну інформацію в якості основного мислення та прийняття рішень.

Р. Бар також роздивлявся проблему емоційного інтелекту, своє визначення він викладав так: емоційний інтелект - це всі не когнетивні здібності, знання і компетентність, що надають людині можливість успішно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями. На його думку, ось такі компоненти можна виділити охарактеризовуючи емоційний інтелект:

1. Управління стресовими ситуаціями;
2. Самопізнання - усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність;
3. Адаптаційні здібності;
4. Навички міжособистісного спілкування;
5. Домінування позитивного настрою.

Дуже важливою характеристикою когнітивної сфери емоційного інтелекту є почуття, наприклад гумору, що допоможе розслабитись в ситуації скутості або незручності, досягти природності в спілкуванні.

Також важливими є емоції, при сприйнятті світу, людина завжди виробляє ставлення до речей, предметів або явищ. Щось викликає обурення, а інше радість. До одних людей відносишся байдуже, а до інших чуйно, а когось ненавидеть. Емоції вважаються більш простими, безпосередніми переживаннями в даний момент часу, що пов'язують або з задоволенням або незадоволенням потреб. Емоції не можуть виникати без причини. Вони з'являються через об'єктивну дійсність та співвіднесенням з потребою людини. Що буде спрямоване або пов'язане з задоволенням потреб, буде викликати позитивні емоції, а якщо перешкоджати - негативні. Саме емоції наптовхують людину діяти, ставити перед собою цілі і виконувати їх.

Інтелектуальні емоції, тобто почуття - специфічні переживання, що виникають у людини в процесі розумової діяльності. Виник термін у першій половині XIX ст., у школі Гербарта. Хоча представники цієї школи, розглядали почуття, як вияв динаміки уявлень або особливості відчуттів. Інтелектуальне почуття для них було свідомою оцінкою відносин, а специфікою слугувало-відсутність у них протилежного забарвлення (подобається - не подобається). Через це є противники існування інтелектуальних емоцій, як: сумнів, інтерес, здивування до відношення їх до емоцій загалом. Тому у певну схему "когнітивні компоненти - емоційні компоненти" записують різноманітні інтелектуальні здібності, наприклад: вміння мати справу з іншими людьми, знання соціальних правил і соціальної пристосованості до життя, розуміння людей, емоційна чутливість, соціальний контроль і соціальна виразність, емоційна виразність. Когнітивний компонент емоційного інтелекту включає в себе уявлення про емоції, розуміння та сприйняття емоцій [5].

Завдяки дослідженню на тваринах, встановилось, що емоції виконують сигнальну й регулятивну функцію. Сигнальна - пов'язана з тим, що виробляються виразні рухи: пантомімічні, мімічні, зміна голосу, вегетативні зміни. Ці емоційні прояви показують іншим, які емоції вони відчувають в даний момент. Сильні емоції пов'язуються з рядом фізіологічних змін. Це може бути наприклад: зміна роботи слинних, потових або слізних залоз чи зміна ритму

дихання, діяльності серцево-судинної системи, тощо.

Саме регулятивні механізми емоцій допомагають знизити надлишок емоційного збудження. Після крайньої точки, емоції трансформуються в процеси: скорочення мимічної і дихальної мускулатури або ж секрецію слізної рідини, тощо [9].

Таким чином можна сказати, що сильні почуття пов'язані зі зміною кровообігу - в стану гніву, а в стані страху- людина буде бліднути, бо кров відливає від зовнішніх покривів шкіри.

Коли людині соромно або вона збентежена, то червоніє шкіра, бо кров приливає до обличчя. У стані страху буде посилене потовиділення і серце б'ється прискорено або може завмерти. Якщо людина відчуває гнів або радість, то дихання буде частіше [2].

К. Ізард приділяє увагу емоції інтересу, що забезпечує селективну мотивацію уваги й сприйняття, котрої стимулює й упорядковує пізнавальну активність до світу людини. Він розглядає інтерес, як позитивну емоцію, що людина переживає частіше за інші.

Щодо емоції здогаду, можна сказати, що здогад - це попередня відповідь на поставлене питання. Вона виокремлює і забарвлює нове цінне знання для людини, подає сигнал людині про його появу в процесі розумової діяльності. Спирається на усвідомлення того, що спочатку здогад є первинним припущенням.

Цікавим емоційним проявом є подив, як писав Аристотель - збудник пізнання. Подив – це перехід від пізнання простих речей до більш складних. І слід зазначити, що при цьому емоція подиву розвивається в процесі пізнання. Високо підняті брови, через що з'являються зморшки на лобі, розширенні й округлі очі, відкритий рот (овальної форми) - мимічне вираження подиву. Ця емоція від чогось несподіваного, дивного або незрозумілого. Незвичайність стимулу, а не новизна й раптовість і є головною причиною подиву.

Карл Роджерс також вважав, що когнітивний компонент емоційного інтелекту включає здатність розуміти емоції. Тобто, інтерпретувати значення емоцій у взаємовідносинах, розпізнавати зв'язок між словами та емоціями і здатність класифікувати їх, аналізувати складні почуття, розуміти емоційні переходи від однієї стадії до іншої. А це зобов'язує засвоєння загальноприйнятих у даній культурі форм їх вираження, а також розуміння індивідуальних проявів емоцій у людей з якими вона спілкується. Також, розуміння емоцій пов'язане з рівнем розвитку емпатії. Емпатійний спосіб спілкування з іншою особою означає входження у світ іншого та перебування в ньому "як вдома". Він включає як чутливість до переживань свого партнера, що буде нагадувати тимчасове життя іншим життям так і делікатне переоцінювання і осуду. Це означає не що інше, як сприйняття того, що інший ледь усвідомлює, проте потребує повідомлень про ті елементи свого внутрішнього світу, які його хвилюють. Таким чином, бути емпатійним це бути відповідальним, сильним, активним і одночасно тонким і чуйним [5].

Дуже важливим є підлітковий період, у якому дуже цікавий розвиток когнітивних й емоційних процесів. Пізнавальні процеси стрімко розвиваються, а особливо інтелект у підлітковому віці і він має дві сторони - якісну і кількісну [27]. Якісні зміни будуть проявлятися в тому, що перш за все буде зрушення в структурі мисленневих процесів, важливо не те, які завдання буде виконувати людина, а як вона це буде робити. Щодо кількісних змін, вони будуть проявлятися у тому, що підліток буде розв'язувати інтелектуальні завдання легше і швидше та ефективніше, ніж дитина молодшого шкільного віку. У підлітків продовжує розвиватися теоретичне мислення. Підліток здатний абстрагуватись від конкретного, наочного матеріалу і міркувати чисто в словесному плані. На основі загальних посилянь він зможе побудувати певні гіпотези, перевіряти їх або заперечувати, що буде свідчити про пріоритетний розвиток логічного мислення та самооцінки. Якщо порівняти з молодшими школярами, то підліток буде проявляти здібність оперувати гіпотезами при розв'язанні якихось інтелектуальних задач і коли стикнеться з новим

завданням, то буде використовувати різні підходи для досягнення певної мети, і намагаючись при цьому знайти найефективніший шлях до виконання завдання. Всі ці здібності не можуть просто прийти з віком, їх треба розвивати в процесі навчання при оволодінні знаковими системами, які визнанні у багатьох сучасних науках.

У підлітковому віці збільшується кількість емоціогенних об'єктів, що мають переважно соціальний характер і знання про сам емоційний характер стають опосередкованими, але слід зазначити, що вони стають більш вербально виражені, порівняно з молодшим шкільним віком [36].

Всі зміни в емоційній і пізнавальній сфері відбуваються завдяки соціально-психологічним чинникам. Соціальні взаємодії включають в себе відносини в школі (з учителями, однолітками) та у сім'ї. Добре розвинутий емоційний інтелект є дуже важливою умовою для формування адекватної адаптивної поведінки підлітка. Якщо ж низький показник емоційного інтелекту, то це пов'язано з соціальною дезадаптацією та різними поведінковими та емоційними розладами [9]. Проблема розвитку емоційного інтелекту, притаманне більше для підліткового віку, адже в цей період особистість знаходиться між потребами у інтимно-особистісному спілкуванні й бажанням самоствердитися та проявити себе, таким чином, намагаючись управляти своїми емоціями для ефективної взаємодії.

Можна сказати, що емоційний інтелект є головним у досягненні максимального відчуття позитивних емоцій та успішної саморегуляції. Він є головним чинником активізації розумової діяльності, бо якщо людина здатна визнавати свої почуття, керувати ними, то зможе адекватно розуміти емоції оточуючих людей. Емоційний інтелект допомагає осмислювати міжособистісні відносини на основі певного розуміння почуттів та емоцій суб'єктів взаємодії та побудувати таку лінію поведінки в потрібний час, що призведе до комфортного співіснування у соціумі. Також, емоційний інтелект допомагає домагатись поставленої мети або цілі, налагодити взаємодію з іншими людьми. Щодо підліткового періоду, то він є сенситивним, тобто сприятливим для

розвитку внутрішньо-особистісного інтелекту, а соціум підштовхує до розвитку ще й міжособистісного інтелекту, тому важливо використовувати цілеспрямоване навчання щоб ефективно поєднати когнітивні та емоційні функції.

1.3. Особливості взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту

На фоні великої кількості досліджень, присвячених самооцінці, питанню впливу емоційної сфери на самооцінку в дослідженнях приділено мало уваги, хоча самооцінка визначає життєву позицію людини, вона впливає на формування поведінки, сферу її інтересів і подальші перспективи. У сучасному становищі суспільства важливі не тільки зміни політичних, соціально-економічних відносин, ускладнення виробничої діяльності, зміни характеру праці та способу життя значної частини населення, а й поява постійних стресових ситуацій, які пред'являють високі вимоги до інтелектуальних, емоційних і вольових якостей особистості.

Самооцінка надзвичайно важлива для повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі та досягнення різноманітних життєвих цілей – успіху, самореалізації, сімейного щастя, духовного та матеріального благополуччя. Вона тісно пов'язана з деякими найважливішими емоціями, а саме страхом, щастям, сумом і т. д. На думку К. Хорні, самооцінка є складним особистісним утворенням, яке впливає на основні характеристики людини. Вона відображає те, що людина дізнається про себе від інших і про свою власну діяльність, щоб зрозуміти свої дії та особистісні якості. Ставлення людини до себе є розвитком системи її світогляду, тому особливо важливу роль у структурі особистості відіграє самооцінка [7, 40].

Під впливом оцінок оточуючих у особистості поступово формується власне ставлення до себе і самосприйняття своєї особистості, а також окремі форми її діяльності: спілкування, поведінка, діяльність, переживання. Маючи оптимальну відповідну самооцінку, людина правильно розподіляє свої

здібності та навички, критично ставиться до себе, бажає реалістично дивитися на свої невдачі та успіхи та намагається ставити цілі, досяжні на практиці. Вона не тільки оцінює досягнуте за своїми мірками, а й намагається передбачити, як на це відреагують інші люди: однолітки, колектив, керівники, друзі, рідні [7, 40].

У сучасному світі, де емоційний інтелект стає дедалі важливішим для успіху в особистому та професійному житті, розуміння його зв'язку з самооцінкою стає ключовим для його розвитку.

Д. Гоулман аналізуючи чотирьох-компонентну структуру емоційного інтелекту, виділив чотири сфери компетентності, зокрема:

а) самосвідомість, яка включає характеристики адекватної самооцінки, емоційної самосвідомості та впевненості в собі;

б) самоконтроль, включаючи контроль над емоціями, відкритість, адаптивність, прагнення до перемоги, ініціативність та оптимізм;

в) соціальна чутливість та форми її прояву: емпатія, ділова свідомість, ввічливість;

г) управління стосунками з іншими людьми, що виражається в прагненні допомогти їм удосконалитися, сприяти змінам, ефективно вирішувати конфліктні ситуації, стимулювати командну роботу та співпрацю, надихати та впливати на оточуючих [18].

Аналізуючи вплив емоційного інтелекту на різні аспекти життя, ми визначили, що емоційний інтелект впливає на:

— навчання: учні з високим емоційним інтелектом частіше досягають успіху в школі.

— роботу: люди з високим емоційним інтелектом частіше бувають успішними в кар'єрі.

— стосунки: люди з високим емоційним інтелектом частіше мають міцні та здорові стосунки.

— фізичне здоров'я: люди з високим емоційним інтелектом частіше ведуть здоровий спосіб життя.

Вважаємо за потрібне проаналізувати вище зазначені аспекти більш детально, спираючись на наукові висвітлення.

В епоху інформаційних технологій та глобалізації, де навички спілкування та співпраці стають все більш важливими, емоційний інтелект відіграє ключову роль у досягненні успіху в особистому та професійному житті.

Дослідження показують, що люди з високим емоційним інтелектом частіше бувають щасливими та здоровими, мають міцніші стосунки та є більш успішними в кар'єрі.

Погляди та дослідження науковців на проблему особистого успіху дозволяють розглядати емоційний інтелект як справді важливу інтегральну, динамічну, контекстуалізовану властивість особистісної ідентичності, що реалізується здатністю розуміти емоції, узагальнювати їх зміст і виділяти емоційний підтекст, сприяти успішній пізнавальній діяльності через позитивні емоції та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню та самопочуттю успішності [31, 488].

Дослідження Четверик-Бурчак А.Г. показали, що внутрішньо-особистісні та міжособистісні компоненти емоційного інтелекту, при їх високому рівні розвитку, можуть бути потенційними факторами успіху у виконанні провідних життєвих завдань, що визначає адекватний рівень самооцінки [33].

Дослідження яке було проведено K.S. Law, зазначають зв'язок між емоційним інтелектом і результатами праці, був виявлений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та оцінкою менеджером успішності виконання завдань [33].

У роботах Я. Пацевічюса визначено роль індивідуально-стійких характеристик емоційності як детермінанти саморегуляції діяльності та самооцінки її організації.

Робота і емоції - явища взаємозалежні. З одного боку, основним джерелом позитивних і негативних емоцій є праця, яка визначає суб'єктивне самопочуття людини, її самооцінку, заробітну плату та соціальний статус. З іншого боку,

емоції є важливими детермінантами поведінки і професійної діяльності індивіда і мають прямий вплив на продуктивність, індивідуальне благополуччя, соціальний клімат у колективі тощо.

Тому, емоційні навички, відіграють особливу роль у професійній діяльності людини. Вони впливають на когнітивні та мотиваційні процеси в діяльності, що позначається на її ефективності.

Механізм впливу емоційного інтелекту на успішність і продуктивність професійної діяльності можна пояснити зв'язком зі здатністю успішно долати вимоги і тиск оточуючих. Емоційно розумні люди успішніше встановлюють спілкування з трудовим колективом, що створює сприятливі умови для професійної діяльності та підвищує задоволеність роботою. Емоційний інтелект дає змогу зрозуміти та передбачити наслідки власної системи дій на робочому місці та поведінки колег, відображаючи існуючу систему міжособистісної взаємодії.

Носенко Е. Л. зазначає, що відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту у свідомості людини є переживання психологічного благополуччя. У зв'язку з цим формується позитивне ставлення людини до себе - форма внутрішньої оцінки людиною себе і свого місця в світі, яка тісно пов'язана з самооцінкою. Така рефлексія є також вибором людиною стратегії подолання своєї поведінки [24].

Суб'єкти із середніми показниками емоційного інтелекту поєднують вибір копінг-стратегії, спрямованих на вирішення проблем, зі стратегією емоційного реагування, з рефлексією на рівні відчуття психологічного благополуччя, позитивного ставлення до себе як до суб'єкта життя та спілкування. Цей рівень розвитку емоційного інтелекту також характеризується високою самооцінкою. Це особливе усвідомлення суб'єктом власного емоційного інтелекту [24].

Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту передає розвиток внутрішнього світу людини. В його основі лежить наявність у суб'єкта відповідних установок щодо можливих особисто для нього альтернатив

поведінки в певних життєвих ситуаціях. Вони відображають чітко усвідомлену ним індивідуальну систему цінностей суб'єкта. Діяльність залежить від уявлень людини про характер реакції в таких життєвих ситуаціях, що говорить про наявність у неї системи знань про розумну поведінку особистості. Цей етап розвитку емоційного інтелекту визначається гармонійним узгодженням внутрішнього і зовнішнього через вивільнення безпосередніх ситуаційних вимог. Поведінка суб'єкта мотивується не зовнішніми обставинами, а внутрішніми. Внутрішнє місце займає самоконтроль, а в зовнішній поведінці людина виявляє помірний рівень чутливості до можливих емотогенних подразників і інтенсивності реакції на них. Самооцінка суб'єкта із заявленим рівнем емоційного інтелекту є високою у всіх аспектах його прояву. Людина переживає високий рівень психологічного благополуччя як форму свідомої рефлексії оцінки адекватності своєї поведінки уявленню про те, як її слід здійснювати розумно і в гармонії з іншими людьми. У цьому виявляються стресопротекторна та адаптаційна функції емоційного інтелекту [24].

Зростання проблем з психічним здоров'ям, можуть характеризувати, те, що низька самооцінка та проблеми з емоційним інтелектом можуть призвести до проблем з психічним здоров'ям, таких як тривога, депресія, зловживання психоактивними речовинами та суїцидальні думки. Розуміння взаємозв'язку між цими двома факторами може допомогти в розробці ефективних методів профілактики та лікування цих проблем.

Знання про те, як самооцінка та емоційний інтелект впливають на навчання та поведінку дітей, може допомогти педагогам та батькам створити більш сприятливе середовище для розвитку дітей. Це може призвести до покращення шкільних результатів, кращого психічного здоров'я та більшого життєвого успіху дітей.

Отже, з усього вище зазначеного можемо зробити висновок, що самооцінка та емоційний інтелект тісно пов'язані між собою, і впливають один на одного. Ключові особливості цього зв'язку полягають в наступних аспектах:

- Висока самооцінка пов'язана з високим емоційним інтелектом. Люди з високою самооцінкою, як правило, краще усвідомлюють свої емоції, вміють ними керувати, розуміють емоції інших людей та емпатично ставляться до них.

- Низька самооцінка, навпаки, може призвести до проблем з емоційним інтелектом. Люди з низькою самооцінкою можуть частіше відчувати негативні емоції, їм важче ними керувати, і вони можуть мати труднощі з розумінням емоцій інших людей.

- Самооцінка може впливати на те, як люди сприймають та інтерпретують свої емоції. Наприклад, люди з високою самооцінкою частіше інтерпретують свої емоції в позитивному ключі, тоді як люди з низькою самооцінкою частіше інтерпретують свої емоції в негативному ключі.

- Емоційний інтелект може впливати на самооцінку. Наприклад, люди, які добре вміють керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших людей, частіше мають високу самооцінку.

- І самооцінка, і емоційний інтелект можуть бути розвинені. Існують різні програми та методи, які можуть допомогти людям покращити свою самооцінку та емоційний інтелект.

Самооцінка та емоційний інтелект можуть впливати на життя людини, через те, що:

- Люди з високою самооцінкою частіше досягають успіху в школі та на роботі, мають міцніші стосунки та ведуть більш здоровий спосіб життя.

- Люди з низькою самооцінкою частіше мають проблеми з психічним здоров'ям, вживають наркотики та алкоголь, мають проблеми в стосунках.

- Люди з високим емоційним інтелектом частіше бувають ефективними лідерами, мають кращі комунікативні навички та краще вирішують конфлікти.

- Люди з низьким емоційним інтелектом частіше мають проблеми з роботою в команді, їм важче справлятися зі стресом та приймати рішення.

Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та емоційним інтелектом має важливе значення для розуміння того, як люди сприймають себе та світ навколо них. Важливо зазначити, що зв'язок між самооцінкою та емоційним інтелектом складний на нього можуть впливати різні фактори, такі як особистість людини, її виховання та життєвий досвід. Це розуміння може бути використано для покращення психічного здоров'я, емоційного благополуччя та якості життя людей.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

На основі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. У дослідженні брали участь 20 респондентів, підліткового віку (16-17 років), які проживають у м. Запоріжжя. Дослідження проводилось в онлайн форматі через Google forms з березня по квітень 2024 р.

Для емпіричного дослідження нами було обрано саме респондентів підлітків, бо згідно теоретичного дослідження було визначено, що підлітковий період містить дуже важливий та цікавий розвиток когнітивних й емоційних процесів. Пізнавальні процеси стрімко розвиваються, а інтелект у підлітковому віці має дві сторони - якісну і кількісну.

Метою дослідження є дослідити вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

1. Визначення діагностичних методик та їх інструментарію для визначення впливу емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану.

2. Проведення діагностики респондентів.

3. Аналіз отриманих результатів дослідження.

Для діагностики було використано такі методики:

- 1) Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла)

- 2) Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Для більш ґрунтового обґрунтування обраних методик, вважаємо доцільно описати кожна з них.

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла). Методика пропонується виявити здатність розуміти ставлення людини, виражене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийнятих рішень. Він складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Респондентам запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони їхнього життя. Виходячи з оцінки відповідей респондент може отримати наступні бала:

- Цілком не згоден (-3 бали).
- В основному не згоден (-2 бали).
- Частково не згоден (-1 бал).
- Частково згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Цілком згоден (+3 бали).

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

- 14 і більше балів - високий;
- 8-13 балів - середній;
- 7 і менше балів - низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками:

- 70 і більше балів - високий;
- 40-69 балів - середній;
- 39 і менше балів - низький.

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Респонденту пропонується тестова анкета з 32 твердженнями, на які можливі 5 варіантів відповідей.

- дуже часто – 4 бали;
- часто – 3 бали;
- іноді – 2 бали;
- рідко – 1 бал;
- ніколи – 0 балів.

Інтерпретація результатів розділяються по сумі балів:

— від 0 до 43 балів свідчить про високу самооцінку, при якій людина зазвичай не обтяжена «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на коментарі інших людей і рідко сумнівається в їхніх діях. Характеризує людину, впевнену у своїх діях.

— від 43 до 86 вказують на середню самооцінку, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише зрідка намагається відповідати думці інших.

— від 86 до 128 свідчить про низьку самооцінку, при якій людина болісно переносить критику, сумнівається в правильності своїх вчинків, завжди намагається зважати на думку оточуючих і часто страждає «комплексом неповноцінності».

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

За результатами діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла), ми отримали результати, які представлені в таблиці 2.1 за кожною шкалою усіх респондентів.

Таблиця 2.1

Результати діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла)

№ респондента	Шкали				
	Емоційна стабільність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розрізнення емоцій інших
1.	8	7	8	10	4
2.	5	6	7	12	3
3.	9	8	7	9	7
4.	10	11	8	10	8
5.	4	3	6	10	7
6.	3	4	8	9	10
7.	7	6	9	10	9
8.	8	9	10	14	8
9.	10	12	14	10	11
10.	4	3	8	10	10
11.	5	4	8	9	8
12.	11	12	12	10	11
13.	14	14	18	14	11
14.	7	7	9	13	10
15.	9	11	10	12	9
16.	8	9	10	12	9
17.	15	14	15	12	11
18.	7	6	10	10	9
19.	6	4	8	5	7
20.	4	4	8	5	4

Вважаємо за потрібне проаналізувати кожну шкалу окремо за процентним співвідношенням респондентів.

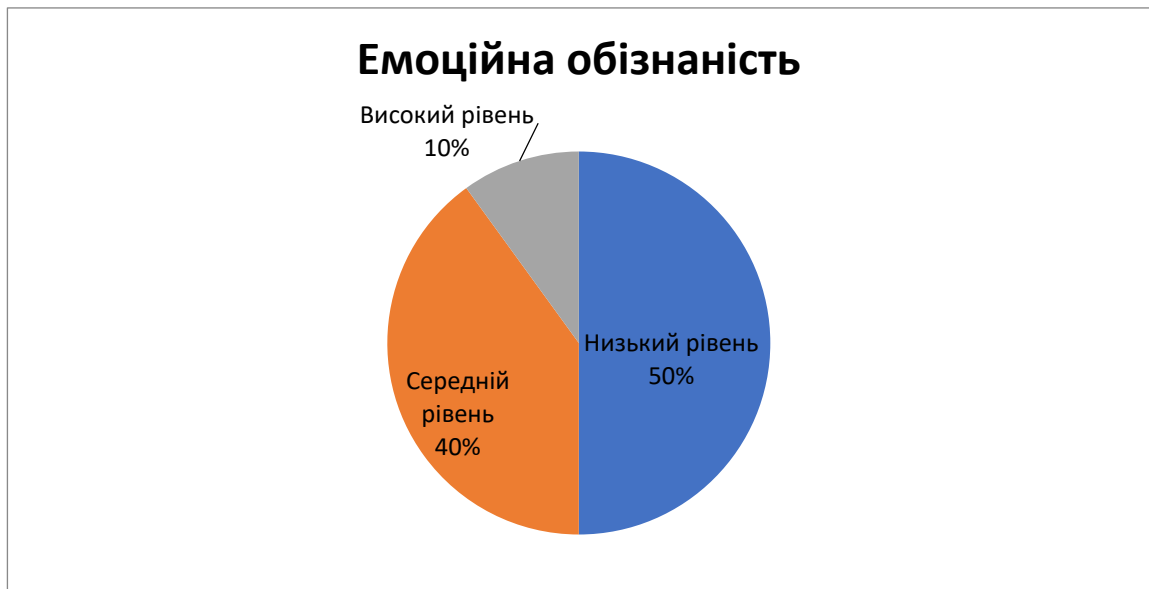


Рис.2.1. Результати за шкалою емоційна обізнаність

Результати представлені на рисунку 2.1 за шкалою емоційна обізнаність свідчать про те, що низький рівень мають 10 респондентів – це 50%; середній рівень мають 8 респондентів – це 40%; високий рівень мають 2 респондента – це 10%.

Отже, можемо сказати, що більшість респондентів мають низький рівень, це свідчить про те, що їм важко зрозуміти себе і свої почуття. Респонденти з середнім рівнем частково розуміють свої емоції та причини їх виникнення. Респонденти з високим рівнем емоційної обізнаності здатні спостерігати зміни в своїх переживаннях, зрозуміти причину їх виникнення та проблеми, які вони викликають.

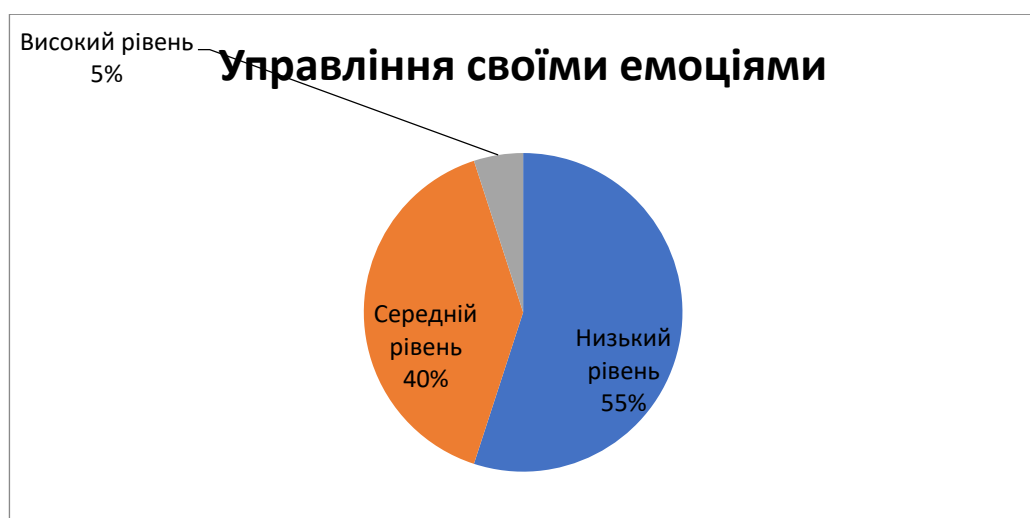


Рис.2.2. Результати за шкалою управління своїми емоціями

Результати представлені на рисунку 2.2 за шкалою управління своїми емоціями свідчать про те, що низький рівень мають 11 респондентів – це 55%; середній рівень мають 8 респондентів – це 40%; високий рівень має 1 респондент – це 5%.

Можемо сказати, що більшість респондентів мають низький рівень, тобто вони схильні зосереджуватися на негативних емоціях. Середній рівень управління емоціями свідчить про зосередженість як негативних так і позитивних емоціях. Високий рівень свідчить про те, що респондент більш зосереджується на позитивних емоціях.



Рис.2.3. Результати за шкалою самотивація

Результати представлені на рисунку 2.3 за шкалою самотивація свідчать про те, що низький рівень мають 3 респондента – це 15%; середній рівень мають 14 респондентів – це 70%; високий рівень мають 3 респондента – це 15%.

Можемо сказати, що більшість респондентів мають середній рівень, тобто вони в більшості випадків здатні зрозуміти мотиви власної поведінки в різних життєвих ситуаціях. Низький рівень свідчить про те, що респондентам важко впоратися з вимогами життя. Високий рівень – це повноцінне оволодіння та контроль своїх емоцій в різних життєвих ситуаціях.



Рис.2.4. Результати за шкалою емпатія

Результати представлені на рисунку 2.4 за шкалою емпатія свідчать про те, що низький рівень мають 2 респондента – це 10%; середній рівень мають 16 респондентів – це 80%; високий рівень мають 2 респондента – це 10%.

Отже, більшість респондентів мають середній рівень, тобто вони можуть співчувати іншим людям, але не завжди можуть розпізнати їх емоції та надати підтримку. Високий рівень характеризує особистість, як розуміючу, співчутливу та альтруїстичну. Низький рівень емпатії, можна охарактеризувати як байдужість до переживань і думок інших.

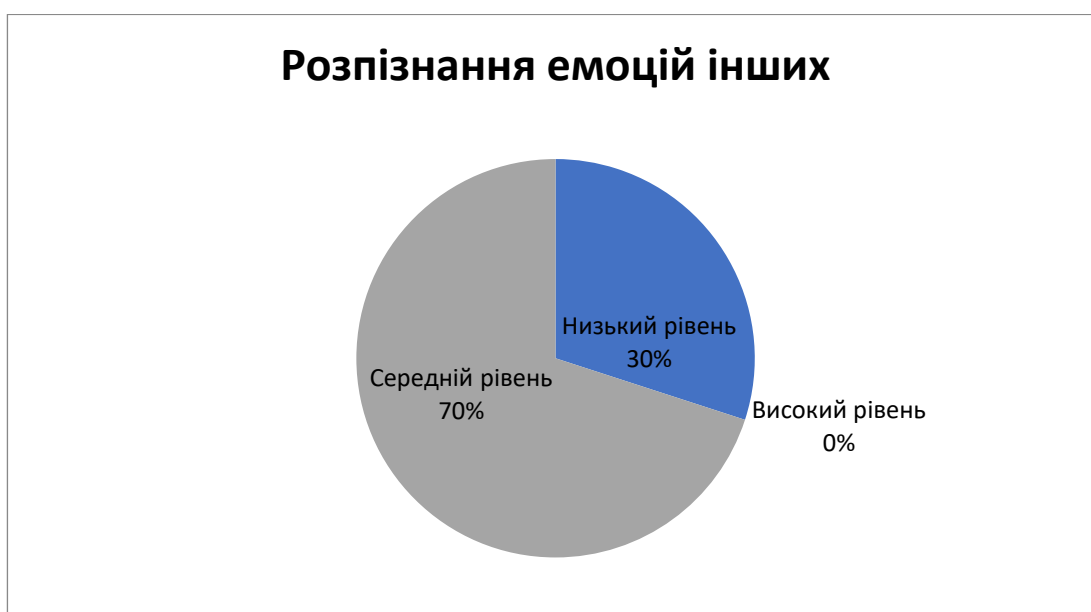


Рис.2.5. Результати за шкалою розпізнання емоцій інших людей

Результати представлені на рисунку 2.5 за шкалою розпізнання емоцій інших людей свідчать про те, що низький рівень мають 6 респондента – це 30%; середній рівень мають 14 респондентів – це 70%; високий рівень не виявлено.

Отже, більшість респондентів мають середній рівень, тобто вони здатні зрозуміти емоції інших, але не завжди це може бути повноцінно та на достатньому рівні. Низький рівень свідчить про те, що ці респонденти не здатні зрозуміти почуття і наміри інших людей. Високий рівень свідчить про здатність респондентів оцінити рівень зацікавленості інших у процесі спілкування та надихнути їх власними ідеями, але на жаль високий рівень не виявлено у жодного респондента нашої групи.

Проаналізувавши всі 5 шкал за методикою емоційного інтелекту, хочемо підрахувати усі бали, щоб встановити ступінь інтегрованості емоційного інтелекту з урахуванням домінантної ознаки, результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

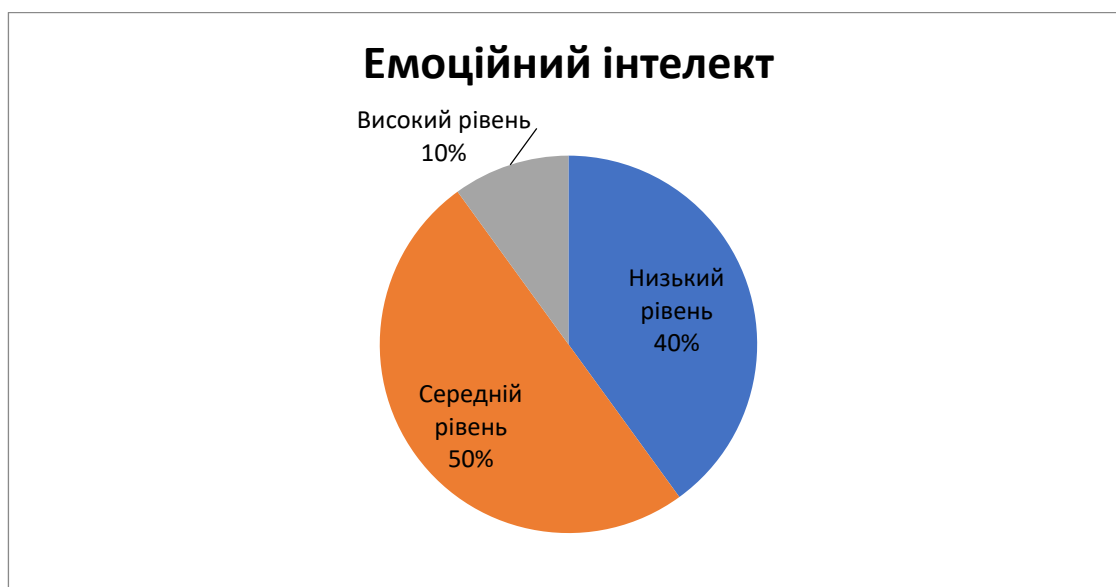
Ступінь інтегрованості емоційного інтелекту з урахуванням домінантної ознаки

№ респондента	Загальні бали	Рівень емоційного інтелекту
1.	37	Низький рівень
2.	33	Низький рівень
3.	40	Середній рівень
4.	47	Середній рівень
5.	30	Низький рівень
6.	34	Низький рівень
7.	41	Середній рівень
8.	49	Середній рівень
9.	57	Середній рівень
10.	35	Низький рівень
11.	34	Низький рівень
12.	56	Середній рівень

Продовження таблиці 2.2

13.	71	Високий рівень
14.	46	Середній рівень
15.	51	Середній рівень
16.	48	Середній рівень
17.	67	Середній рівень з домінуванням до високого
18.	42	Середній рівень
19.	30	Низький рівень
20.	25	Низький рівень

Отже з результатів таблиці 2.2. видно розподілення респондентів, але для більш ґрунтового аналізу підрахуємо проценте співвідношення по рівням усіх респондентів нашої групи, представлені на рисунку 2.6.



2.6. Результати за ступенем інтегрованості емоційного інтелекту з урахуванням домінантної ознаки в % співвідношенні усіх респондентів

Отже, можемо зробити висновок, що:

- низький рівень емоційного інтелекту виражений у 8 респондентів, це 40%;

- середній рівень емоційного інтелекту виражений у 10 респондентів, це 50%;
- високий рівень емоційного інтелекту виражений у 2 респондентів, це 10%;

Можемо зробити висновок за першою методикою, що більшість респондентів нашої групи мають середній рівень емоційного інтелекту, трішки менше респондентів мають низький рівень. Високий рівень емоційного інтелекту мають всього два респондента, тому він найменше виражений в нашій групі.

За результатами методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

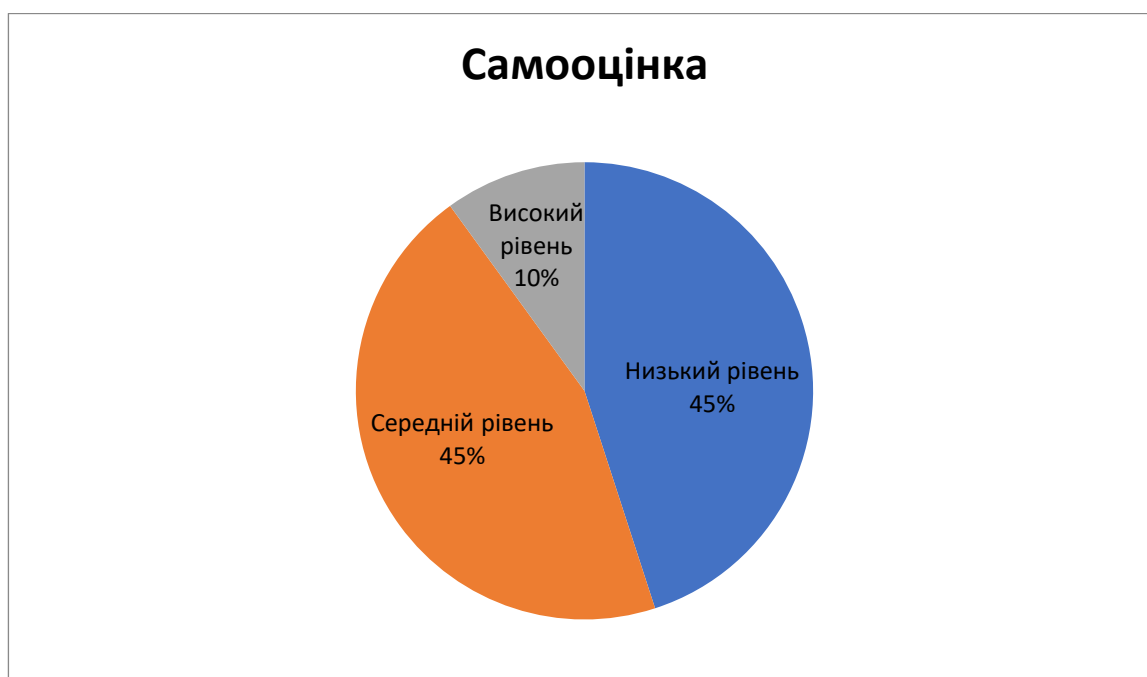
Результати методики «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

№ респондента	Загальні бали	Рівень самооцінки
1.	30	Низький рівень
2.	42	Низький рівень
3.	46	Середній рівень
4.	44	Низький рівень
5.	21	Низький рівень
6.	28	Низький рівень
7.	70	Середній рівень
8.	63	Середній рівень
9.	55	Середній рівень
10.	31	Низький рівень
11.	32	Низький рівень
12.	71	Середній рівень
13.	98	Високий рівень
14.	40	Низький рівень
15.	60	Середній рівень

Продовження таблиці 2.3

16.	49	Середній рівень
17.	87	Високий рівень
18.	45	Середній рівень
19.	32	Низький рівень
20.	28	Низький рівень

Для детальнішого аналізу рівня самооцінки в нашій групі респондентів деталізуємо отримані результати в процентне співвідношення представлені на рисунку 2.7.



2.7. Результати рівня самооцінки в нашій групі респондентів в % співвідношенні

Отже, можемо узагальнити, що середній та низький рівень самооцінки мають однакову кількість респондентів 9+9 осіб по 45%. Високий рівень самооцінки виявлено у 2х респондентів нашої групи.

Високий рівень самооцінки притаманно людині, яка зазвичай не обтяжена «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на коментарі інших людей і рідко сумнівається в їхніх діях. Характеризує, як людину впевнену у своїх діях.

Середній рівень самооцінки, має людина, яка рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише зрідка намагається відповідати думці інших.

Низький рівень самооцінки, притаманний людині, яка болісно переносить критику, сумнівається в правильності своїх вчинків, завжди намагається зважати на думку оточуючих і часто страждає «комплексом неповноцінності».

Якщо співвіднести отримані данні по першій та другій методиці, то ми виявимо вплив емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості і, тому отримані результати висвітлені в рисунку 2.8.

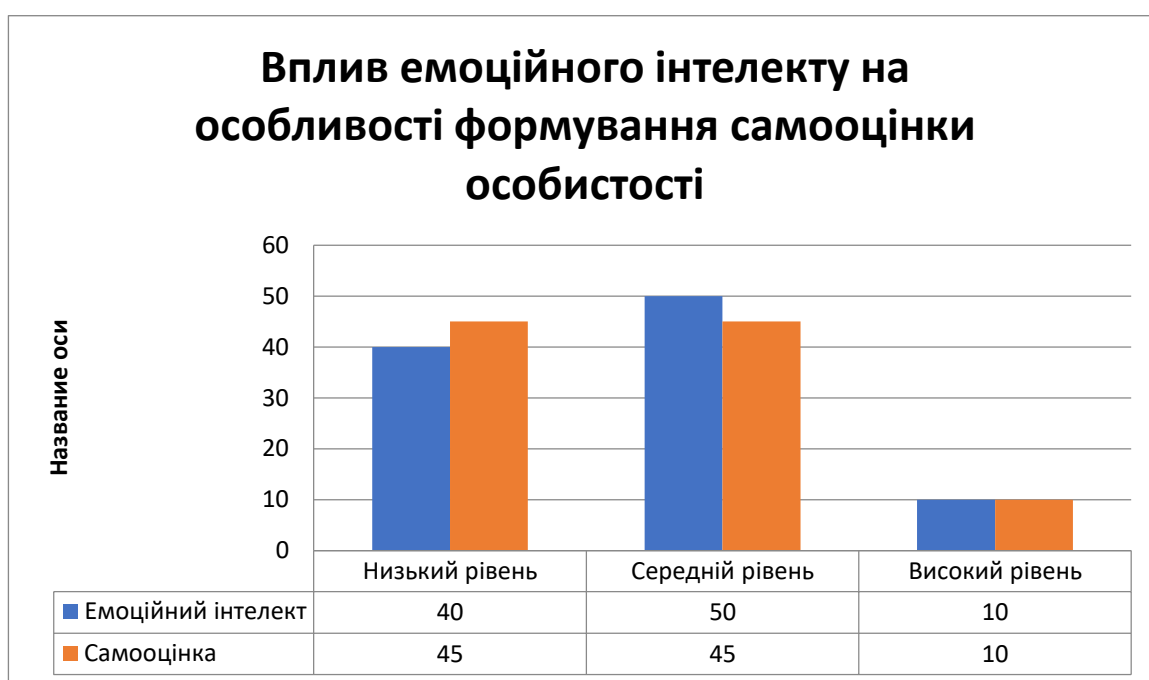


Рис. 2.8. Результати дослідження впливу емоційного інтелекту на особливості формування самооцінки особистості

За результатами представленими на рисунку 2.8. можемо сказати, що емоційний інтелект відіграє суттєву роль у розвитку самооцінки в підлітковому віці. Він описує здатність людини розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також емоції інших людей. Підлітки з високим емоційним інтелектом, мають більш здорову самооцінку, ніж ті, хто має низький емоційний інтелект.

Узагальнюючи повністю проведені дослідження, можемо зробити висновок, що:

Підлітки з низьким емоційним інтелектом частіше мають низьку самооцінку з кількох причин:

- Труднощі з самоусвідомленням: Їм може бути складно розуміти та розпізнавати власні емоції, що може призвести до того, що вони будуть відчувати себе заплутаними та неконтрольованими. Це може негативно вплинути на їхню самооцінку.

- Неefективна саморегуляція: Їм може бути важко керувати своїми емоціями, що може призвести до спалахів гніву, імпульсивної поведінки та інших проблем. Це може призвести до конфліктів з іншими людьми та пошкодити їхній самооцінці.

- Відсутність мотивації: Їм може бути важко використовувати свої емоції для досягнення цілей, що може призвести до того, що вони будуть відчувати себе невпевненими та безпорадними. Це може негативно вплинути на їхню самооцінку.

- Низька емпатія: Їм може бути важко розуміти та розпізнавати емоції інших людей, що може призвести до того, що вони будуть здаватися байдужими або черствими. Це може ускладнити їм вибудовування здорових стосунків з іншими людьми, що може негативно вплинути на їхню самооцінку.

- Слабкі соціальні навички: Їм може бути важко будувати та підтримувати стосунки з іншими людьми, що може призвести до того, що вони будуть відчувати себе самотніми та ізольованими. Це може негативно вплинути на їхню самооцінку.

Підлітки з середнім рівнем емоційного інтелекту частіше мають середню самооцінку. Вони можуть мати деякі з тих самих проблем, що й підлітки з низьким емоційним інтелектом, але вони також можуть мати деякі сильні сторони, такі як:

- Здатність розуміти деякі зі своїх емоцій: Вони можуть краще розуміти свої емоції, ніж підлітки з низьким емоційним інтелектом, але їм все ще може бути важко керувати ними.
- Деякий контроль над своїми емоціями: Вони можуть краще керувати своїми емоціями, ніж підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту, але їм все ще може бути важко робити це в складних ситуаціях.
- Здатність ставити деякі цілі: Вони можуть ставити цілі, але їм може бути важко їх досягти, якщо вони не зможуть керувати своїми емоціями.
- Здатність розуміти деякі емоції інших людей: Вони можуть краще розуміти емоції інших людей, ніж підлітки з низьким емоційним інтелектом, але їм все ще може бути важко співпереживати їм.
- Деякі соціальні навички: Вони можуть мати деякі соціальні навички, але їм все ще може бути важко будувати та підтримувати близькі стосунки.

Емоційний інтелект є важливим навиком, який може допомогти підліткам розвинути здорову самооцінку та прийняти себе.

Важливо зазначити, що вплив війни на емоційний інтелект є індивідуальним. Деякі люди можуть відчувати значне зниження емоційного інтелекту, тоді як інші можуть навчитися краще справлятися з емоціями та розвинути певні аспекти емоційного інтелекту.

Також, хочемо зауважити, що підлітки різні, і рівень емоційного інтелекту може варіюватися. Деякі підлітки з низьким емоційним інтелектом можуть мати здорову самооцінку завдяки іншим факторам, таким як сильна підтримка з боку сім'ї та друзів.

Однак, загалом, низький та середній рівень емоційного інтелекту є факторами ризику для розвитку низької та середньої самооцінки в підлітковому віці, що і підтверджується в нашому дослідженні.

Отже можемо сказати, що гіпотеза нашого дослідження про те, що емоційний інтелект прямо корелює з самооцінкою особистості, а саме, чим більш розвинений емоційний інтелект, тим вище рівень самооцінки особистості і навпаки, повністю підтверджена.

ВИСНОВКИ

1. Термін «самооцінка» був введений вченим В. Джеймсом, пов'язуючи його з первинними емоціями, такими як гнів або задоволення. У найширшому розумінні самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність людини собою.

самооцінка є складовою впевненості в собі і є уявленням та оцінкою людиною себе, своїх фізичних, інтелектуальних особливостей, комунікативних навичок та свого місця в суспільстві. Вона відображає інформацію, яку людина отримує про себе від інших, а також її власне усвідомлення рис особистості. Формування самооцінки відбувається через міжособистісну взаємодію і її ключовою функцією є регуляція поведінки людини.

2. Емоційний інтелект є головним у досягненні максимального відчуття позитивних емоцій та успішної саморегуляції. Він є головним чинником активізації розумової діяльності, бо якщо людина здатна визнавати свої почуття, керувати ними, то зможе адекватно розуміти емоції оточуючих людей. Емоційний інтелект допомагає осмислювати міжособистісні відносини на основі певного розуміння почуттів та емоцій суб'єктів взаємодії та побудувати таку лінію поведінки в потрібний час, що призведе до комфортного співіснування у соціумі. Також, емоційний інтелект допомагає домагатись поставленої мети або цілі, налагодити взаємодію з іншими людьми. Щодо підліткового періоду, то він є сенситивним, тобто сприятливим для розвитку внутрішньо-особистісного інтелекту, а соціум підштовхує до розвитку ще й міжособистісного інтелекту, тому важливо використовувати цілеспрямоване навчання щоб ефективно поєднати когнітивні та емоційні функції.

3. Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та емоційним інтелектом має важливе значення для розуміння того, як люди сприймають себе та світ навколо них. Важливо зазначити, що зв'язок між самооцінкою та емоційним інтелектом складний на нього можуть впливати різні фактори, такі як особистість людини,

її виховання та життєвий досвід. Це розуміння може бути використано для покращення психічного здоров'я, емоційного благополуччя та якості життя людей.

4. На основі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. У дослідженні брали участь 20 респондентів, підліткового віку (16-17 років), які проживають у м. Запоріжжя. Дослідження проводилось в онлайн форматі через Google forms з березня по квітень 2024 р.

Для діагностики було використано такі методики:

- 1) Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла)
- 2) Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Можемо зробити висновок за першою методикою діагностики «емоційного інтелекту», що більшість респондентів (10 осіб- 50%) нашої групи мають середній рівень емоційного інтелекту, трішки менше респондентів (8 осіб- 40%) мають низький рівень. Високий рівень емоційного інтелекту мають всього два респондента (10%), тому він найменше виражений в нашій групі.

За другою методикою «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), ми отримали такі результати: середній та низький рівень самооцінки мають однакова кількість респондентів 9+9 осіб по 45%. Високий рівень самооцінки виявлено у 2х (10%) респондентів нашої групи.

За результатами усього емпіричного дослідження, можемо сказати, що емоційний інтелект відіграє суттєву роль у розвитку самооцінки в підлітковому віці. Він описує здатність людини розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також емоції інших людей. Підлітки з високим емоційним інтелектом, мають більш здорову самооцінку, ніж ті, хто має низький емоційний інтелект.

Узагальнюючи повністю проведене дослідження, можемо зробити висновок, що:

Підлітки з низьким емоційним інтелектом частіше мають низьку самооцінку з кількох причин:

- Труднощі з самоусвідомленням.
- Неefективна саморегуляція.
- Відсутність мотивації.
- Низька емпатія.
- Слабкі соціальні навички.

Підлітки з середнім рівнем емоційного інтелекту частіше мають середню самооцінку. Вони можуть мати деякі з тих самих проблем, що й підлітки з низьким емоційним інтелектом, але вони також можуть мати деякі сильні сторони, такі як:

- Здатність розуміти деякі зі своїх емоцій.
- Деякий контроль над своїми емоціями.
- Здатність ставити деякі цілі.
- Здатність розуміти деякі емоції інших людей.
- Деякі соціальні навички.

Емоційний інтелект є важливим навиком, який може допомогти підліткам розвинути здорову самооцінку та прийняти себе.

Важливо зазначити, що вплив війни на емоційний інтелект є індивідуальним. Деякі люди можуть відчувати значне зниження емоційного інтелекту, тоді як інші можуть навчитися краще справлятися з емоціями та розвинути певні аспекти емоційного інтелекту.

Також, хочемо зауважити, що підлітки різні, і рівень емоційного інтелекту може варіюватися. Деякі підлітки з низьким емоційним інтелектом можуть мати здорову самооцінку завдяки іншим факторам, таким як сильна підтримка з боку сім'ї та друзів.

Однак, загалом, низький та середній рівень емоційного інтелекту є факторами ризику для розвитку низької та середньої самооцінки в підлітковому віці, що і підтверджується в нашому дослідженні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.
2. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
4. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. / Л.Є. Бегеза, А.В. Кайзерова. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
5. Березюк Г. Б. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості: підручник Львів : Серія психологічні науки, 2008. 245 с.
6. Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію. Чернівці: Прут, 1999. С.29-30.
7. Головська І.Г., Почепцова Д.О. Вплив емоційної сфери на самооцінку особистості. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 18. Т. 2. 2020. С.39-43. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.7>
8. Гоулман, Д. Емоційний інтелект: підручник Харків : Віват, 2018. 478 с.
9. Дерев'янюк С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник*, Вип. 1. Херсон : 2015. С. 12-15.
10. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал Півд. наук. Центру АПН України*. 2009. Вип. 1/2. С. 57-71.

11. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. / С.В. Зінченко, І.В. Швець, Р.В. Швець, Д.О. Леоненко. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
12. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. / О.В. Калашник, Ю.М. Кашпур. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
13. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: дис. ... докт. псих. наук : 19:00:07. Івано-Франківськ, 2020. 436 с.
14. Котик Т.М. «Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи». Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
15. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.
16. Кутішенко В.П. «Вікова та педагогічна психологія». Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
17. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.
18. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Олександра Андріївна Льошенко. Київ, 2013. 19 с.
19. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
20. Максименко С.Д. «Загальна психологія». Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
21. Маценко В.Ф. «Психологія пізнавальних процесів». Київ: Главник, 2008. – 192 с.
22. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С. 86-92.

23. Михайлишин У.Б., Гернешій М. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology. Scientists and methods of using modern technologies*. С. 390-393. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/51914/1/%d0%b3%d0%b5%d1%80%d0%bd%d0%b5%d1%88%d1%96%d0%b9.pdf>
24. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ: Вищашкола, 2003. 126 с.
25. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Вип. 6. 2000. С. 3–9.
26. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97-101.
27. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19с.
28. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79–89.
29. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.
30. Самооцінка особистості в психології: її види та типи. URL: <http://surl.li/tssxm>
31. Санько К.О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 34, 2016. С. 483-494. <http://problemps.kpnu.edu.ua/en/>
32. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

33. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 187 с.

34. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.

35. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

36. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: навч. посіб., Тернопіль : 2018. С. 72-77.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика «емоційного інтелекту» (н. Хол)

Призначення. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Цілком не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Частково згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Цілком згоден (+3 бали).

Опитувальник

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокійливо впливати на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Ключ

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4,17,19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5,6,13,14,16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24,26, 27,29.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

14 і більш - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Методика «Шкала самооцінки»

(підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					

8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюся помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".