

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**освітнього ступеня «магістр»**  
**на тему:**  
**«ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ З РІЗНИМ**  
**СТАВЛЕННЯМ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я»**

**Виконала:**

студентка 6 курсу 61 групи  
напряму підготовки 053 Психологія  
Кравець Лариса Миколаївна

**Науковий керівник:**

Дерев'янка Світлана Петрівна,  
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_  
Голова ЕК \_\_\_\_\_

**Чернігів 2024**

Студентка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. <i>Теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційного інтелекту</i></b>	
1.1. Поняття про емоційний інтелект та його моделі.....	7
1.2. Структурні складові емоційного інтелекту.....	12
1.3. Сучасні дослідження емоційного інтелекту у галузі психології здоров'я....	16
Висновки до розділу 1.....	18
<b>РОЗДІЛ 2 <i>Емпіричне дослідження емоційного інтелекту осіб з різним ставленням до свого здоров'я</i></b>	
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....	19
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	20
2.3. Програма розвитку емоційного інтелекту (практичні рекомендації).....	30
Висновки до розділу 2.....	32
<b>Висновки.....</b>	<b>34</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>35</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>39</b>

## ВСТУП

Актуальність даної теми полягає в тому, що в сучасному світі зростає увага до вивчення емоційного інтелекту, як вагомого інструменту запоруки здоров'я та психічного благополуччя людини.

Вивчення характеристик емоційного інтелекту осіб з різним ставленням до свого здоров'я є актуальним у сучасному світі. Здоров'я та емоційний стан людини мають глибокий вплив один на одного, і розуміння цього взаємозв'язку допомагає покращити загальний рівень життя.

Сприйняття власного здоров'я тісно пов'язане із свідомістю та управлінням емоціями. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розпізнавати та розуміти свої емоції, ефективно взаємодіяти з оточуючими та краще вирішувати проблеми.

Позитивне ставлення до здоров'я сприяє покращенню емоційного стану, а відсутність стресу та негативних емоцій сприяє утриманню доброго здоров'я. Люди, які знають, як управляти своїми емоціями, схильні до більш здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та відмову від шкідливих звичок.

Такий підхід до вивчення дозволяє розробляти програми та стратегії для підтримання здоров'я, які враховують психологічні аспекти. Забезпечуючи людей не лише необхідною інформацією про фізичне здоров'я, але й вчити їх розуміти та управляти своїми емоціями, ми можемо сприяти створенню більш збалансованого та щасливого суспільства.

Таким чином, розуміння значення емоційного інтелекту для збереження здоров'я людини сприятиме покращенню її фізичного та психічного самопочуття.

**Об'єкт** дослідження: емоційний інтелект.

**Предмет** дослідження: характеристики емоційного інтелекту осіб з відповідальним та невідповідальним ставленням до свого здоров'я.

**Мета:** охарактеризувати емоційний інтелект осіб, які по-різному ставляться до свого здоров'я.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання** дослідження:

1. Розкрити зміст поняття емоційного інтелекту та визначити його структурні складові.

2. Емпірично дослідити характеристики емоційного інтелекту осіб з різним ставленням до свого здоров'я.

3. Розробити практичні рекомендації щодо формування відповідального ставлення до свого здоров'я засобом розвитку емоційного інтелекту.

**Методологічною та теоретичною основою дослідження** Витоки проблеми емоційного інтелекту представлені у працях таких науковців, як: Р. Бар-Он, Д. Голуман, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили: І. М. Андрєєва, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак та ін. Спільним у роботах зазначених вчених є те, що емоційний інтелект розглядається усіма дослідниками як здатність до розуміння та управління емоційною сферою особистості. У нашому дослідженні ми притримуємося даних Н. Холла, за якими основними складовими емоційного інтелекту є: розуміння емоцій (розпізнавання почуттів), управління емоціями (уміння справлятися з почуттями), самомотивація (мотивація до самого себе, приведення в порядок власних емоцій, щоб зосередитися на досягненні цілей), розпізнавання емоцій, емпатія.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного дослідження (аналіз, абстрагування, систематизація) застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження, визначення авторської позиції щодо значення емоційного інтелекту для людей з різним ставленням до свого здоров'я.

2. Організаційні методи (порівняльний) та інтерпретаційні методи

(структурний) забезпечували зіставлення різних вибірок досліджуваних, інтерпретацію матеріалів дослідження у характеристиках зв'язку між ними.

3. Емпіричні методи – анкетування (авторська анкета, спрямована на відбір респондентів з різним ставленням до свого здоров'я, анкета – «Ставлення до здорового способу життя») та опитування (методика емоційного інтелекту Н. Холл).

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (29 найменувань). У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні основи вивчення емоційного інтелекту. У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження емоційного інтелекту осіб, які по-різному ставляться до свого здоров'я. Загальний обсяг роботи 40 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

### 1.1. Поняття про емоційний інтелект та його моделі

Вивчення емоційного інтелекту стає все більш актуальним в сучасному світі. Емоційний інтелект включає в себе навички розпізнавання, розуміння і управління власними емоціями і відношення до емоцій інших. Він грає важливу роль у психічному благополуччі та сприяє успішним міжособистісним відносинам, а також безпосередньо впливає на усвідомлення способу життя. Здоров'я людини не обмежується лише фізичним станом. Психічне здоров'я також є надзвичайно важливим аспектом життя. Психологи досліджують різні аспекти психічного здоров'я, включаючи стрес, тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні стани, що можуть впливати на якість життя людини. Сучасне суспільство стикається з різними джерелами стресу, включаючи робочий тиск, соціальний тиск, екологічні проблеми і т.д. Психологи досліджують вплив стресу на здоров'я та розробляють стратегії адаптації для людей і один із способів це вивчення емоційного інтелекту.

Дослідження емоційного інтелекту та його впливу на фізичне та психологічне здоров'я є активним напрямом досліджень для вчених з усього світу, таких як Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Барон, Дж. Сайаррочі, Д. Слайтер, Р. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг, Дж. Блок, М. Кетс де Вріс. На пострадянському просторі також відбувається активне дослідження цієї теми, з відомими науковцями, такими як І. Андреева, Д. Люсін, Е. Носенко, Н. Коврига, О. Власова, С. Дерев'янка, М. Манойлова, Г. Юсупова, А. Петровська, Т. Березовська, А. Лобанов, Е. Лобанов, К. Санько та інші.

Емоційний інтелект формує основу для емоційної саморегуляції, і розвинений рівень цього інтелекту дозволяє нам краще розуміти як власні, так і

чужі емоції, ефективно керувати ними та використовувати їх у процесі прийняття рішень.

Це підтверджує актуальність вивчення впливу емоційного інтелекту на відношення особистості до її здоров'я в сучасному науковому дослідженні.

Емоційний інтелект виступає як система навичок і властивостей, які сприяють досягненню успіху в житті та оптимальній регуляції власних емоцій та міжособистісних взаємодій.

Це означає, що особистість, яка має розвинутий емоційний інтелект, має більше можливостей ефективно управляти своїми емоціями, розуміти емоції інших людей, а також досягати вищих результатів у житті та взаємодіях з іншими. Ця компетентність допомагає зберігати психічне і фізичне здоров'я, зменшує ризик стресу, депресії та інших психологічних проблем, і впливає на загальний рівень життєвого задоволення.

Розвиток емоційного інтелекту може бути ключовим чинником у підтримці та покращенні здоров'я особистості, а також в сприянні її особистісному розвитку та соціальній адаптації.

На сьогодні дослідження феномену емоційного інтелекту є одним з найактуальніших напрямків у психологічній науці. Такий науковий інтерес обумовлений, переважно, думкою, що емоційний інтелект є саме тією психологічною якістю, яка сприяє успішності людини у будь-якій сфері життєдіяльності.

Найбільш відомими є кілька теорій емоційного інтелекту: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо [6]; некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она [27]; теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена [6]; двохкомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна [18]. При цьому, не зважаючи на те, що всі науковці називають досліджуваний ними конструкт «емоційним інтелектом», їхні думки з приводу психологічної сутності цього феномену розходяться.

У психологічній літературі представлено різні визначення емоційного інтелекту, наведемо найбільш поширені з них:



- це тип обробки емоційної інформації, що включає точне розпізнавання власних емоцій, емоцій оточуючих, адекватне вираження власних емоцій та адаптивну регуляцію емоцій з ціллю ведення більш ефективного способу життя [6];

- це сукупність емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами і тиском оточуючого середовища [1];

- здатність до управління емоційними явищами [17];

- здатність розуміти свої й чужі емоції, а також управляти ними [11];

- це форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу [3].

Узагальнюючи дані визначення можна відзначити, що індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають більш сформовані здібності щодо розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до управління емоційною сферою, і це сприяє їх більш високій адаптивності та ефективності в спілкуванні.

Термін "емоційний інтелект" виник досить недавно, і його перші наукові публікації належать Дж. Мейера та П. Селовея, які опублікували статтю в 1990 році. У своєму спільному дослідженні вони вперше запропонували визначення емоційного інтелекту і показали його можливість об'єктивного вимірювання.

За дослідженнями Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо, емоційний інтелект являє собою набір психологічних здібностей, які допомагають розуміти та контролювати власні емоції та емоції інших людей. Цей вид інтелекту розглядається як частина соціального інтелекту і включає в себе можливість сприймати власні емоції та емоції інших, розрізняти їх і отримувати інформацію для керування своїми думками та діями.

Автори запропонували ієрархічну модель емоційного інтелекту, яка має чотири основні компоненти:

- Сприйняття, ідентифікація та вираз емоцій: це включає здатність розпізнавати та визначати емоції, виявляти їх наявність та розрізняти правильні та неправильні вирази емоцій.

- Стимулювання мислення: це вміння викликає певні емоції та контролює їх для покращення когнітивних процесів.

- Розуміння емоцій: це здатність розуміти емоції, їх зв'язки, переходи від однієї емоції до іншої, причини виникнення емоцій, а також аналіз і класифікація емоцій та їх значення.

- Управління емоціями: це вміння контролювати свої емоційні стани та зменшувати інтенсивність негативних емоцій.

Ця модель враховує як власні емоції, так і емоції інших людей, і її основна ідея перетворюється в те, що емоційний інтелект трактується як когнітивна здатність [6].

У 1990-ті роки з'являються "змішані моделі емоційного інтелекту", які розглядають емоційний інтелект як поєднання когнітивних здібностей і особистісних рис.

Деніел Гоулмен заснував свою модель на підставі ранніх уявлень попередників, але додав до них деякі нові складові, такі як ентузіазм, наполегливість та соціальні навички. Тим самим він поєднав когнітивні здібності, що ввійшли в модель Селовея і Мейера, з особистісними характеристиками. За його теорією емоційний інтелект означає "здатність особи тлумачити власні емоції та емоції інших з тим, щоб використовувати отриману інформацію для досягнення власних цілей."

Емоційний інтелект, як його описав Д. Гоулман, має ієрархічну структуру, яка включає п'ять ключових компонентів. Розпізнавання емоційних станів і зв'язків з мисленням і діями : перша складова забезпечує здатність розпізнавати власні та інші емоційні стани і розуміти, як вони впливають на думки і дії. Управління емоціями і контроль стану : друга складова включає в себе навички управління власними емоціями, включаючи здатність керувати негативними емоціями і замінювати їх більш позитивними. Здатність

генерувати позитивні емоційні стани для досягнення успіху : третя складова повинна здатність створювати та втілювати емоційні стани, які сприяють досягненню поставлених цілей і завдань. Емпатія і розуміння емоцій інших людей : четверта складова виникає у вмінні розпізнавати емоційні стани інших людей, виявляти чутливість до своїх почуттів і взаємодіяти з ними на емоційному рівні. Міжособистісні відносини і спілкування : п'ята складова включає в себе навички вступу в міжособистісні відносини з іншими людьми та здатність підтримувати та розвивати ці відносини.

Іншим прикладом змішаної моделі емоційного інтелекту є уявлення Р.Бар-Она [27]. Автор пропонує наступне визначення: «безліч некогнітивних здібностей і навичок, які впливають на здатність успішно справлятися з вимогами і тиском оточення».

Р.Бар-Он виділив п'ять компонентів, кожен з яких складається з декількох субкомпонентів:

1. Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність.
3. Здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість.
4. Управління стресом: стійкість до стресу, контроль імпульсивності.
5. Переважний настрій: щастя, оптимізм.

Підставою для запропонованої моделі є професійний досвід автора і аналіз літератури, але емпіричного обґрунтування виділення саме цих компонентів не було отримано.

Д.В. Люсін визначає емоційний інтелект як модель, що включає в себе дві основні складові. З одного боку, ця модель пов'язана із когнітивними можливостями, які включають у себе швидкість та точність обробки емоційної інформації. З іншого боку, емоційний інтелект враховує особистісні характеристики, такі як виявлення емоцій як важливе джерело інформації про

себе та інших, а також особливості емоційності, такі як емоційна стійкість і чутливість до емоцій. [18].

Важливо зазначити, що емоційний інтелект формується протягом життя людини і підпадає під вплив різноманітних факторів, таких як: когнітивні можливості - це спроможність обробки емоційної інформації швидко та ефективно впливає на важливу роль у формуванні емоційного інтелекту. Включає в себе розпізнавання та аналіз емоцій інших та у собі; уявлення про емоції - це як людина сприймає та розуміє емоції як цінну інформацію про себе та інших людей. Це також впливає на розвиток емоційного інтелекту; особливості емоційності - це включає в себе такі аспекти, як емоційна стійкість і емоційна чутливість. Особливості вираження і реагування на емоції можуть впливати на те, як людина розвиває свій емоційний інтелект.

Отже, емоційний інтелект – це важлива складова нашого розумового потенціалу, яка дозволяє нам розпізнавати, розуміти та ефективно використовувати емоції, які виникають у нас та в інших. Було розглянуто різні моделі емоційного інтелекту, які допомагають розкрити його сутність та механізми функціонування. Узагальнюючи дані визначення можна відзначити, що індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають більш сформовані здібності щодо розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до управління емоційною сферою, і це сприяє їх більш високій адаптивності та ефективності в спілкуванні.

## **1.2. Структурні складові емоційного інтелекту**

Охарактеризуємо структурні складові емоційного інтелекту та їх значення у відношенні до здоров'я.

**1. Розуміння емоцій.** Розуміння емоцій має суттєвий вплив на здоров'я людини, незалежно від того, чи ставитися вона відповідно до свого здоров'я, чи невідповідально. Однак реакція на це розуміння може відрізнитися залежно від особистого підходу до здоров'я.

Розуміння власних емоцій дозволяє людям своєчасно реагувати на стрес та негативні емоції, які можуть вплинути на фізичне здоров'я. Наприклад, стрес може призвести до погіршення імунної системи, серцевих захворювань та інших фізичних проблем. Здатність розрізнити та керувати емоціями допоможе зменшити цей вплив [4]. Розуміння власних емоцій це спосіб покращення психічного здоров'я. Вміння виражати та керувати емоціями може запобігти розвитку психічних захворювань, таких як депресія або тривожні розлади.

Особи з відповідальним ставленням до свого здоров'я вірогідно більше налаштовані на вивчення та розуміння своїх емоцій. Вони можуть використовувати це розуміння для прийняття більш обґрунтованих рішень щодо свого здоров'я та шукати способи зниження стресу та підтримки психічного благополуччя. Люди з невідповідальним ставленням до свого здоров'я можуть ігнорувати свої емоції або не надавати їм належної уваги. Це може спричинити сильний стрес, негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також спричинити ускладнення здоров'я.

Отже, розуміння емоцій є важливою складовою підтримки загального здоров'я. Крім того, якщо людина ставиться до свого здоров'я невідповідально, розуміння та керування емоціями може допомогти запобігти багатьом негативним наслідкам для фізичного та психічного благополуччя.

**2. Управління емоціями** пов'язане з проблемою емоційного самоконтролю та зовнішнього вираження емоцій. Адекватна емоційна експресія є важливим чинником підтримки психічного та психологічного здоров'я. Стимування емоцій призводить до виникнення різних психічних захворювань, недостатній контроль емоційної експресії ускладнює міжособистісне спілкування. Отже, наявність проблем щодо емоційної експресії негативно впливає не тільки на суб'єкта спілкування, але й на його найближче оточення. Ступінь емоційної експресивності також впливає на якість міжособистісних стосунків. Зокрема, надмірна стриманість призводить до того, що людина сприймається як холодна, байдужа, зарозуміла, що викликає в оточуючих подив або неприязнь [13].

**3. Самомотивація.** Самомотивація має також важливу роль у здоров'ї людини, і вплив її може змінюватися у зв'язку з тим, як особа ставитися до свого здоров'я.

Люди з відповідним ставленням до свого здоров'я зазвичай виявляють більшу самосвідомість та здатність до планування здорового способу життя. Самомотивація допоможе їм встановити конкретні цілі щодо здоров'я, такі як підтримка здорового способу життя та здорового харчування. Люди з високим рівнем самомотивації більш імовірно будуть дотримуватись рекомендацій з лікування та профілактики, відвідувати лікарів на регулярне обстеження або відвідування спортзалу. Самомотивація також впливає на емоційне здоров'я. Здатність до самостійного стимулювання себе може допомогти подолати стрес, тривожність та депресію, що може покращити психічне здоров'я загалом [16].

Люди з невідповідальним ставленням до свого здоров'я можуть відчувати меншу потребу в самомотивації. Це можна призвести до ігнорування рекомендацій здорового способу життя та відкладення важливих рішень щодо здоров'я. Невідповідальне ставлення може призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я. Якщо особа не має внутрішнього мотиву до здорового способу життя і не приділяє уваги своєму стану, це може призвести до розвитку різних захворювань і психічних проблем.

Загалом, самомотивація є фактором у забезпеченні здорового способу життя та підтримки фізичного та психічного здоров'я. Люди з відповідним ставленням до свого здоров'я зазвичай виявляють більшу самомотивацію, що сприяє досягненню і підтримці оптимального стану здоров'я. У той час як особи з невідповідним ставленням до свого здоров'я можуть потребувати додаткового стимулювання та освіти, щоб розпочати та підтримувати здоровий спосіб життя.

**4. Розпізнавання емоцій.** Основною функцією цієї емоційної здібності є ефективне спілкування [26]. Розпізнавання емоційних проявів інших людей сприяє порозумінню, а отже, може забезпечити формування позитивних

міжособистісних стосунків; диференціація власних емоцій сприяє більш якісній рефлексії, саморозумінню і, як наслідок, самоприйняттю.

Розпізнавання емоцій у людей, які по-різному ставляться до свого здоров'я, може відображати різні внутрішні стани та мотивації. Люди з відповідальним ставленням до свого здоров'я можуть проявити рішучість і впевненість у власних діях та рішеннях, спрямованих на підтримку здоров'я, вони можуть відчувати задоволення та радість від досягнення своїх цілей та здорового способу життя взагалі. Люди з невідповідальним ставленням до свого здоров'я зазвичай проявляють більшу безтурботність щодо стану свого здоров'я. Мають нездорові звички і це може відобразитися в їхньому настрої та емоціях. Вони можуть ігнорувати рекомендації щодо свого здоров'я, транслуючи байдужість. Люди з невідповідальним ставленням до свого здоров'я можуть відкласти прийняті рішення щодо покращення здорового способу життя, що може викликати стрес чи захворювання. [24].

Розуміння емоцій у таких контекстах може допомогти спілкуватися з цими людьми більш ефективно та надавати підтримку, коли це необхідно. У відповідальних осіб можна помітити емоції, які відображають стурбованість і важливість здоров'я, тоді як у невідповідальних можна помітити безтурботність та байдужість. Розуміння цих різниць може бути корисним для надання індивідуальної підтримки та мотивації.

**5. Емпатія.** Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть легше розуміти і співчувати іншим у своїх проблемах зі здоров'ям, що може сприяти підтримці та допомогти іншому в удосконаленні їх стану здоров'я.

Індивіди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть бути менш спроможні розпізнавати емоції інших, що може вплинути на їхню здатність надавати підтримку людям у складних моментах [17].

Таким чином, можна зробити узагальнення, що емоційний інтелект виявляється у здатності розуміти та управляти емоціями. Ця психічна властивість має адаптивне значення для ефективного прояву всіх компонентів психологічного благополуччя: когнітивного – більш точна оцінка власного

емоційного стану та стану інших людей, рефлексія емоцій; емоційного – стимулювання позитивних емоційних переживань; поведінкового – оволодіння навичками емоційного самоконтролю у процесі міжособистісної взаємодії.

На думку більшості вчених, саме емоційний компонент є найбільш важливим індикатором психологічного здоров'я, що підтверджує значущу роль емоційного інтелекту для психологічного здоров'я особистості.

### **1.3. Сучасні дослідження емоційного інтелекту у галузі психології здоров'я**

Основаючись на існуючих теоріях та моделях емоційного інтелекту, можна аргументувати визначення емоційного інтелекту як динамічної інтегральної характеристики особистісної ідентичності. Вивчення вітчизняних і зарубіжних досліджень підтверджує обґрунтованість розгляду успішності життєдіяльності особистості з урахуванням ефективності виконання основних життєвих завдань, таких як забезпечення власного благополуччя, самореалізація, утримання позитивних відносин з оточуючими та особистісний розвиток.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людей. Він забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетичного запрограмованого довголіття [9]. До сприятливих чинників оздоровлення, що є складовими здорового способу життя (стилю і устрою життя), належать такі: активна рухова активність; оптимальний режим дня; збалансоване харчування; дотримання правил особистої гігієни; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції.

Відповідальне ставлення до здоров'я визначається як позиція особистості, яка обумовлює регуляцію реакцій і вольове здійснення діяльності стосовно факторів здоров'я для оптимального поєднання особистих можливостей і можливостей середовища задля досягнення благополуччя. [9].



Автор монографії з проблеми емоційного інтелекту Крупник З. І. [17] вважає емоційний інтелект інтегрованою властивістю особистості, яка виконує адаптивну і стресозахисну функції, які й опосередковують його зв'язок із здоров'ям людини. На визначенні даних функцій емоційного інтелекту як головних наголошують у своїх дослідження більшість вітчизняних вчених (Е.Носенко, В.В. Зарицька, С.П. Дерев'янка та ін. )

Протягом останніх 30-ти років у сфері дослідження емоцій та культури емоційного реагування почав кристалізуватись новий підхід до розуміння того, як людина обходиться зі своїм емоціями. Психологи зацікавились прикладними питаннями функціонування емоційної сфери, які впливають на якість життя особи, її професійні успіхи. В центрі дослідницької уваги опинились феномени розпізнавання емоцій, розуміння особистістю їхньої детермінації та взаємних переходів, навички управління власним емоційним станом, а також навички підвищення ефективності власної поведінки та мислення за рахунок «використання» актуального емоційного стану, управління ним, навички контролю емоцій та їх експресії, впливу на емоційний стан оточуючих тощо. Дані дослідження відбуваються у контексті вивчення понять емоційного інтелекту, емоційної компетентності [16].

Проблема становлення емоційного здоров'я тісно пов'язана із питанням розвитку емоційного інтелекту. Ми вважаємо, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою збереження емоційного здоров'я особистості та основним чинником її адаптації у соціальному середовищі.

Отже, нові дослідження емоційного інтелекту у галузі психології здоров'я свідчать про його важливість у підтриманні психічного та фізичного благополуччя. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язують із кращим стресостійкістю, ефективнішими методами вирішення конфліктів та покращеною соціальною адаптацією. Розуміння та управління власними емоціями, а також вміння сприймати та реагувати на емоції інших, виявляються ключовими компонентами психологічного здоров'я. Ці висновки вказують на

необхідність розвивати програми та стратегії, спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту для поліпшення загального стану психічного здоров'я.

### **Висновки до розділу 1**

Виходячи з усього вищезазначеного, можна зробити наступні висновки:

1. науковці запропонували різноманітні моделі, які різностороннє розкривають зміст емоційного інтелекту як психологічного феномену. На сьогодні найбільш поширеними є: теорія емоційних і інтелектуальних здібностей Дж. Майера, П. Селовея, Д. Карузо; теорія емоційних компетентностей Д.Гоулмана; неогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она; 2х-компонентна теорія емоційного інтелекту Д. В .Люсіна. Всі перераховані моделі включають в себе сукупність здібностей, які сприяють розумінню своїх та чужих емоцій, управлінню ними.

У нашому дослідженні ми притримуємося даних Н. Холл, за якими емоційний інтелект складається з: розуміння емоцій (розпізнавання емоцій та почуттів), управління емоціями (уміння справлятися з почуттями), самомотивації (мотивація до самого себе, приведення в порядок власних емоцій, щоб зосередитися на досягненні цілей), розпізнавання емоцій в інших людях, емпатії.

Емоційний інтелект передбачає сформовані здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до управління емоційною сферою. Ці емоційні здібності обумовлюють більш високу адаптивність до життя та ефективність у спілкуванні, що безпосередньо пов'язане з суб'єктивним відчуттям власного психологічного благополуччя та емоційного здоров'я.



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

### 2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні прийняли участь мешканці м. Чернігів – особи віком від 40 до 60 років. Вибірка складалася з 11 чоловіків (22 %) та 39 жінок (78 %), усього 50 осіб. Всі досліджувані були детально проінструктовані щодо виконання завдань. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, у бланках відповідей досліджувані вказували лише вік, стать та нікнейм.

**Методичні засоби емпіричного дослідження.** Для вивчення ставлення до свого здоров'я було використано авторську анкету «Ставлення до здорового способу життя» яка складається з п'яти питань. Питання в анкеті були сформульовані відповідно до наукових поглядів вчених стосовно здорового способу життя. [17; 24; 26,] За результатами відповідей опитувані були поділені на дві групи : перша група – з відповідальним ставленням до свого здоров'я (тобто позитивне та уважне ставлення до здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок); друга група – з невідповідальним ставленням до здорового способу життя (нехтування здоровим способом життя, залежність від шкідливих звичок).

Для вивчення емоційного інтелекту та його складових у досліджуваних було застосовано методику оцінки «емоційного інтелекту» Н. Холл [1]. Методика спрямована на вивчення здатності розуміти міжособистісні стосунки, що репрезентуються в емоціях, та здатності до управління емоційною сферою. Опитувальник складається з 30 тверджень та містить 5 шкал:

1. Емоційна обізнаність – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більше, ніж інші, знають про власні внутрішні стани.

2. Управління своїми емоціями – це емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою засобом керування емоціями.

4. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати емоційному стану іншої людини, а також готовність надати емоційну підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, мовними інтонаціями та «мовою» тіла.

5. Розпізнавання емоцій – вміння ідентифікувати емоційні стани інших людей.

До отриманих у дослідженні емпіричних даних було застосовано наступні методичні процедури: 1) формування груп досліджуваних з різним ставленням до свого здоров'я (засобом кластерного аналізу, метод К-середніх); 2) визначення рівнів емоційного інтелекту та складових у досліджуваних з різним ставленням до свого здоров'я; 3) виявлення відмінностей щодо сформованості емоційного інтелекту у досліджуваних з відповідальним та невідповідальним ставленням до свого здоров'я та визначення характеристик емоційного інтелекту в цих полярних групах (засобом кростабуляцій та порівняння середніх значень за t-критерієм Стьюдента).

## **2.2. Отримані результати та їх аналіз**

### **2.2.1. Формування груп досліджуваних з різним ставленням до свого здоров'я**

За допомогою кластеризації даних нами були сформовані групи осіб, які характеризуються різним ставленням до свого здоров'я – особи з відповідальним ставленням до свого здоров'я ( $n=25$ ), особи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я ( $n=25$ ). Статистична достовірність різниці між кластерами – на рівні значущості ( $p \leq 0,001$ ) (див. Додаток А1).

До першої групи з відповідальним ставленням до свого здоров'я увійшли особи, які займаються спортом, прагнуть вживати здорову їжу, слідкують за якістю свого відпочинку та самовідновленням, не мають шкідливих звичок (не зловживають алкоголем та курінням).

До другої групи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я увійшли особи, які не займаються спортом, не прагнуть вживати здорову їжу, не слідкують за якістю свого відпочинку, мають шкідливі звички (зловживання алкоголем та курінням).

### **2.2.2. Визначення рівнів емоційного інтелекту у досліджуваних з різним ставленням до свого здоров'я**

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення рівнів емоційного інтелекту у досліджуваних з відповідальним та невідповідальним ставленням до свого здоров'я. За методикою оцінки «емоційного інтелекту» Н. Холла було опитано окремо осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я та невідповідальним ставленням до свого здоров'я. Далі за даною методикою за допомогою ключа до методики Н. Холла було визначено інтегративний рівень емоційного інтелекту взагалі по тесту та рівні парціального емоційного інтелекту по відповідним шкалам.

Проведене дослідження показало, що у 1 групи, тобто у осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я присутній високий рівень емоційного інтелекту, що становить 16% (4 особи) та переважає середній рівень 60% (15 осіб). В той час як в 2 групі осіб з високим рівнем інтелекту зовсім нема та присутні особи з середнім 28% (7 осіб), та переважають з низьким рівнем інтелекту 72% (18 осіб). Дані представлені у табл.2.1.

Таблиця 2.1

**Інтегративні рівні емоційного інтелекту у груп з різним ставленням до  
свого здоров'я**

Рівні емоційного інтелекту	Групи досліджуваних (за ставленням до здоров'я)				Рівень значущості (P)
	1 група		2 група		
	Кількість осіб	Кількість у %	Кількість осіб	Кількість у %	
Високий	4	16	0	0	0,01
Середній	15	60	7	28	
Низький	6	24	18	72	
Всього	25	100	25	100	

У таблиці представлені результати дослідження рівня емоційного інтелекту в двох групах досліджуваних. Рівень емоційного інтелекту розподілений на три категорії: високу, середню та низьку. Проаналізуємо наведені вище дані: у першій групі - високий рівень емоційного інтелекту має 4 особи, що становить 16% від загальної кількості. Середній рівень емоційного інтелекту мають 15 осіб, що становить 60% від загальної кількості. Низький рівень емоційного інтелекту мають 6 осіб, що становить 24% від загальної кількості. У другій групі - немає осіб із високим рівнем емоційного інтелекту (0%). Середній рівень емоційного інтелекту мають 7 осіб, що становить 28% від загальної кількості. Низький рівень емоційного інтелекту мають 18 осіб, що становить 72% від загальної кількості.

Отже, у першій групі присутні особи з високим рівнем емоційного інтелекту та переважають особи із середнім рівнем емоційного інтелекту, тоді як у другій групі більше осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту.

Далі було проведено підрахунок балів по кожній шкалі методики Н. Холла: Шкала 1 – Емоційна обізнаність, Шкала 2 – Управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна не ригідність), Шкала 3 – Самомотивація, Шкала 4 – Емпатія, Шкала 5 – Розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших).

У таблиці 2.2 наведено дані кростабуляції рівень значущості отриманих результатів статистично достовірний ( $p \geq 0,01$ ).

Таблиця 2.2

**Взаємозв'язок між рівнями емоційного інтелекту та його складовими шкалами у осіб з різним ставленням до свого здоров'я**

	Рівень емоційного інтелекту	Шкала 1		Шкала 2		Шкала 3		Шкала 4		Шкала 5	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1 група	Високий	7	28	1	4	8	32	6	24	6	24
	Середній	16	64	10	40	11	44	14	56	12	48
	Низький	2	8	14	56	6	24	5	20	7	28
Всього		25	100	25	100	25	100	25	100	25	100
2 група	Високий	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0
	Середній	14	56	2	8	9	36	16	64	11	44
	Низький	11	44	23	92	16	64	8	32	14	56
Всього		25	100	25	100	25	100	25	100	25	100

Розглянемо взаємозв'язок між рівнями емоційного інтелекту та його складовими шкалами для 1 групи, тобто осіб, які відповідально ставляться до свого здоров'я. Емоційна обізнаність (Шкала 1): Високий рівень емоційної обізнаності пов'язаний із високим рівнем емоційного інтелекту (28%). Це особи, які добре розуміють власні емоції, можуть досить добре розпізнавати свої емоції. Управління своїми емоціями (Шкала 2): Високий рівень управління своїми емоціями пов'язаний з високим рівнем емоційного інтелекту (4%). Це можна свідчити про здатність ефективно контролювати та впливати свої емоції. Самомотивація (Шкала 3): Тут високий рівень самомотивації також пов'язаний з високим рівнем емоційного інтелекту (32%). Особи, які можуть мотивувати себе, можуть легше подолати виклики життя та досягти поставлених цілей. Такі люди більше схильні вести здоровий спосіб життя. Емпатія (Шкала 4): Більш високий рівень емпатії пов'язаний з високим рівнем емоційного інтелекту (24%). Здатність розуміти та відчувати емоції інших може полегшити міжособистісні відносини та комунікацію. Розпізнавання емоцій інших людей (Шкала 5): Тут також високий рівень пов'язаний з високим рівнем емоційного



інтелекту (24%). Здатність розпізнавати емоції інших може бути корисною в міжособистісній взаємодії та в управлінському впливі.

Із опису можна зробити висновок, що високий рівень на кожній шкалі вказує на загально високий рівень емоційного інтелекту, тоді як рівні низькі та середні вказують на різні ступені розвиненості емоційного інтелекту.

Далі розглянемо взаємозв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та його складовими шкалами для людей, які невідповідально ставляться до свого здоров'я, тобто група 2. Емоційна обізнаність (Шкала 1): Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту становлять (44%). Це може свідчити про те, що вони не завжди можуть бути свідомі у своїх власних емоціях. Управління своїми емоціями (Шкала 2): Більшість осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту (92%) також мають низький рівень управління своїми емоціями. Це може вказувати на те, що вони можуть мати труднощі в контролі та впливі на свої емоції. Самомотивація (Шкала 3): Частка осіб з низьким рівнем самомотивації (64%) досить велика. Це може вказувати на те, що ці особи можуть відчувати труднощі у власній мотивації та наполегливості. Це в свою чергу буде відображатись на рівні свідомого відношення до свого життя в цілому. Емпатія (Шкала 4): Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту (32%). Це можна вказувати на те, що, навіть якщо вони мають труднощі у власній емоційній свідомості, вони можуть розуміти емоції інших людей. Розпізнавання емоцій інших людей (Шкала 5): Тут бачимо, що більшість (56%) мають труднощі з розпізнаванням емоцій інших. Це може вказувати на те, що їм може бути важко точно розпізнавати та реагувати на емоції інших.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження: особи з низьким рівнем емоційного інтелекту мають тенденцію до низького рівня управління своїми емоціями та самомотивацією. Однак рівень емпатії та розпізнавання емоцій інших людей може варіюватися, що вказує на можливість взаємодії з емоціями інших людей.

При порівнянні 1 та 2 груп, то можна зробити висновок, що по шкалі «Емоційна обізнаність» у 1 групі переважають респонденти з високим (28%) та середнім (64%) рівнем емоційного інтелекту, а в 2 групі переважають респонденти з середнім (56%) та низьким (44%) рівнем емоційного інтелекту. Слід відмітити, що по шкалі «Управління своїми емоціями» і в 1 групі (40% та 56%) і в 2 групі (8% та 92%) переважають респонденти з середнім та низьким рівнем емоційного інтелекту. Це може бути сигналом для акценту на тренінги з розвитку емоційної саморегуляції. По шкалі «Самомотивація» у 1 групі переважають респонденти з високим (32%) та середнім (44%) рівнем емоційного інтелекту, а в 2 групі переважають респонденти з середнім (36%) та низьким (64%) рівнем емоційного інтелекту. По шкалі «Емпатія» у 1 групі переважають респонденти з високим (24%) та середнім (54%) рівнем емоційного інтелекту, а в 2 групі переважають респонденти з середнім (64%) та низьким (32%) рівнем емоційного інтелекту. Слід також відмітити, що по шкалі «Розпізнавання емоцій інших» і в 1 групі (48% та 28%) і в 2 групі (44% та 56%) переважають респонденти з середнім та низьким рівнем емоційного інтелекту.

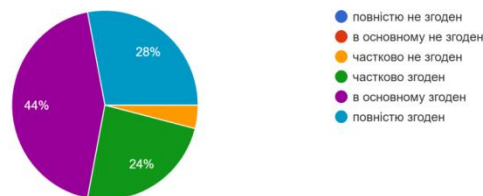
Загалом, група 1 з більш високим рівнем емоційного інтелекту по більшості шкалах, за винятком шкал «Управління своїми емоціями» та «Розпізнавання емоцій інших», де обидві групи виявляють такі отримані результати. Група 2 має нижчі показники по всім п'яти шкалам. Уміння керувати своїми емоціями та розпізнавати емоції інших грають ключову роль у взаємодії людей. Коли людина володіє цими навичками, вона здатна краще розуміти себе, свої реакції та свої потреби. Це дає можливість ефективніше керувати своїм життям та покращує загальний рівень самосвідомості. У відносинах з іншими людьми ці навички також мають велике значення. Якщо людина здатна розпізнавати емоції інших, це допоможе бути сприйнятливим до потреб інших, їх відчуттів та переживань. Такий рівень емоційної обізнаності сприяє збереженню та покращенню міжособистісних відносин. Здатність виражати власні емоції, а також емпатія до чужих почуттів створюють основу для ефективної комунікації та співпраці. У результаті

людина стає сильнішою до побудови позитивних відносин, завдяки створенню здорового середовища для розвитку як особистості.

### 2.2.3. Характеристики емоційного інтелекту осіб з різним ставленням до свого здоров'я

При порівнянні відповідей двох груп опитуваних було встановлено, що особи, які відповідально ставляться до свого здоров'я частіше не зациклюються на негативних емоціях. (Див. Рис.2.1).

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.  
25 ответов

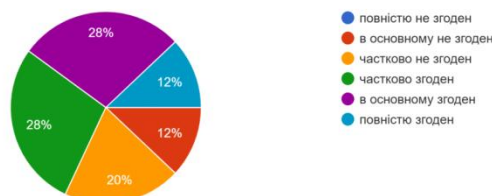


#### Рис.2.1 Ставлення до негативних емоцій у осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я

На дане твердження 28% відповіли – повністю згоден, 44%- в основному згоден, 24% - частково згоден і тільки 4% відповіли частково не згоден.

У 2 групі на дане твердження 12% відповіли – повністю згоден, 28%- в основному згоден, 28% - частково згоден, 12% - повністю не згоден, 12% - в основному не згоден і 20% відповіли частково не згоден. (Див. Рис.2.2)

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.  
25 ответов

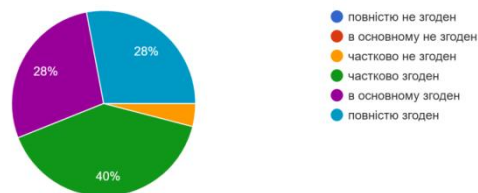


#### Рис.2.2 Ставлення до негативних емоцій у осіб з не відповідальним ставленням до свого здоров'я

Люди, які не зациклюються на негативних емоціях і здатні швидко відновлювати психологічну стійкість під час труднощів, дійсно відносяться до емоційною обізнаних. Вони виявляють здатність швидко адаптуватися до змінних обставин і не залишатися враженими негативними емоціями, що може вказувати на високий рівень гнучкості емоцій. Це дозволяє їм швидко переходити від одного стану до іншого.

Також при порівнянні відповідей 1 групи і 2 групи опитуваних було встановлено, що особи, які відповідально ставляться до свого здоров'я частіше можуть змусити себе знову і знову стати перед обличчям перешкоди.

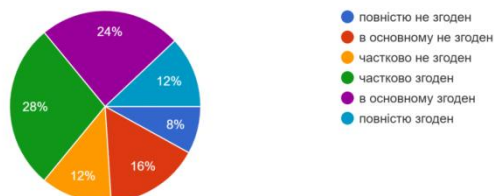
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.  
25 ответов



**Рис.2.3 Ставлення до перешкод у житті осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я.**

На твердження «Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди» респонденти 1 групи становлять 28%, що повністю погоджуються із даним твердженням. Це характеризує їх, як осіб, здатних до саморегулювання та вміння взаємодіяти з емоціями в ситуаціях викликів. Здатність встояти перед перешкодами та знову підніматися може бути пов'язана з емоційною стійкістю та вмінням ефективно керувати стресом.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.  
25 ответов

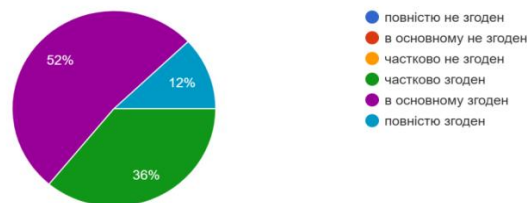


**Рис.2.4 Ставлення до перешкод у житті осіб з не відповідальним ставленням до свого здоров'я.**

На твердження «Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди» респонденти 2 групи становлять лише 18%, що повністю погоджуються із даним твердженням.

При порівнянні відповідей 1 групи і 2 групи опитуваних було встановлено, що особи, які відповідально ставляться до свого здоров'я частіше і легше можуть входити в стан спокою, готовності і зосередженості. (Див. Рис.2.5 та Рис.2.6)

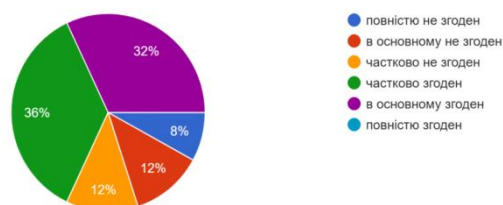
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.  
25 ответов



### Рис.2.5 Можливість легко входити в стан спокою, зосередженості в осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я

На твердження «Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості» респонденти 1 групи відповіли 12%, що повністю погоджуються із даним твердженням та 52%, що в основному згодні. А респонденти 2 групи зовсім відсутні, що повністю згодні та 32% - в основному згодні.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.  
25 ответов



### Рис.2.6 Вхідження в стан спокою, зосередженості в осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я

Отже, однією з переваг управління емоціями є здатність зосередитися на меті під час життєвих викликів. Вони можуть краще керувати своєю увагою та енергією, що є ключовим елементом досягнення успіху в різних сферах життя. Люди, які не дозволяють негативним емоціям взяти верх, часто мають високорозвинені міжособистісні навички. Вони можуть легко взаємодіяти з іншими, враховувати їхні почуття та ефективно співпрацювати з оточуючими.

Таким чином, вміння залишатися не зацикленими на негативних емоціях може свідчити про їхню емоційну стабільність та про високий рівень емоційного інтелекту взагалі.

Порівняння показників сформованості емоційного інтелекту у представників кожної з двох вибірок проводилося засобом використання t-критерію Стюдента.

Дані проведення статистичної обробки даних за порівнянням груп наведені у Додатку Б.

**Таблиця 2.3.**

**Порівняння складових емоційного інтелекту між досліджуваними з відповідальним та невідповідальним ставленням до свого здоров'я**

Складові емоційного інтелекту		Середні значення (М)		Рівень значущості (Р)
		Особи з відповідальним ставленням (n=25)	Особи з невідповідальним ставленням (n=25)	
Загальний показник емоційного інтелекту		51	27	<b>0,01</b>
Складові емоційного інтелекту	Емоційна обізнаність	11,6	6,2	<b>0,01</b>
	Управління емоціями	7,0	0,4	<b>0,01</b>
	Самомотивація	11,0	5,8	<b>0,01</b>
	Емпатія	11,7	8,0	<b>0,05</b>
	Розпізнавання емоцій	9,9	6,6	<b>0,05</b>

У таблиці 2.3 показано, що загальний показник емоційного інтелекту у осіб з відповідальним ставленням 51, тоді як у осіб з невідповідальним ставленням дорівнює 27 (рівень значущості 0,01). Щодо складових емоційного інтелекту, то емоційна обізнаність у першій групі 11,6 тоді як в другій групі 6,2. Управління емоціями у осіб з відповідальним ставленням 7,0, а у осіб з невідповідальним ставленням - 0,4. Самомотивація 11,0 та 5,8 відповідно, емпатія 11,7 у першій групі та 8,0 у другій. Розпізнавання емоцій 9,9 та 6,6 відповідно у першій та другій групі. З даної таблиці слідує, що всі показники сформованості емоційного інтелекту вищі у осіб з відповідальним ставленням до свого здоров'я порівняно з особами з невідповідальним ставленням до свого здоров'я.

Отже, проведені дослідження показали відмінності у сформованості складових емоційного інтелекту у осіб з різним ставленням до свого здоров'я. Люди з більш високим рівнем емоційного інтелекту більш відповідально ставляться до свого здоров'я. Особи з відповідальним ставленням до здоров'я характеризуються більш високим рівнем розвитку таких складових емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, емпатія та самомотивація. Особи з невідповідальним ставленням до здоров'я мають низький рівень розвитку таких складових емоційного інтелекту як управління емоціями, самомотивація та емоційна обізнаність.

Отримані дані є підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення усвідомленого ставлення до свого здоров'я засобом розвитку складових емоційного інтелекту.

### **2.3. Програма розвитку емоційного інтелекту (практичні рекомендації)**

Представлену нижче програму розвитку емоційного інтелекту розроблено на основі проведених теоретичного та емпіричного досліджень. Цілеспрямований розвиток складових емоційного інтелекту людей середнього віку слугуватиме профілактиці їх емоційного здоров'я.

Сучасна психологічна література містить результати численних досліджень, які підтверджують ефективність розвитку емоційного інтелекту засобом тренінгового впливу. Також, у науковій літературі зазначається, що презентація тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту повинна ґрунтуватися на методологічній та технологічній розробленості [18; 19; 35]. У зв'язку із цим, ми поставили за мету розробити авторську програму сприяння розвитку емоційного інтелекту як засобу формування відповідального ставлення до свого здоров'я. Програма тренінгу ґрунтується на ключових принципах психологічної тренінгової практики, таких як переживання/співпереживання та прийняття себе та інших. Основним принципом є активна участь учасника в тренінговому процесі, що охоплює три основні сфери: (оцінка себе та інших), емоційну (переживання) та поведінкову (комунікативна взаємодія) сфери особистості. Зміна в одній із цих сфер призводить до змін у всіх інших.

Основні фази тренінгу (Див. Додаток В) (введення, основна частина, заключення) та організація тренінгових занять (розминка, конкретні вправи, релаксація) відповідають стандартній схемі проведення тренінгів.

Мета тренінгу – розвиток емоційної саморегуляції, шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці. Розвивати позитивний образ «я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності. Вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

Завдання тренінгу: рефлексія емоцій та почуттів у процесі міжособистісної взаємодії; набуття навичок управління власними емоційними станами; рефлексія власної комунікативної поведінки, набуття навичок продуктивної комунікативної взаємодії.



Отже, представлена тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту спрямована на розвиток емоційної обізнаності, емоційної саморегуляції, самомотивації, емпатії людини середнього віку, спрямованих на підвищення усвідомленого ставлення до свого здоров'я засобом розвитку складових емоційного інтелекту. Цілеспрямований розвиток складових емоційного інтелекту людей середнього віку слугуватиме профілактиці їх емоційного здоров'я.

## **Висновки до розділу 2**

1. За результатами проведення анкетування та засобом використання кластерного аналізу було сформовано дві вибірки досліджуваних: особи, які відповідально ставляться до власного здоров'я (n=25); особи, які невідповідально ставляться до власного здоров'я (n=25).

2. Проведене емпіричне дослідження засобом кростабуляцій показало взаємозв'язок між рівнями емоційного інтелекту та ставленням респондентів до свого здоров'я. Особи з більш високим рівнем емоційного інтелекту більш відповідально ставляться до свого здоров'я. Особи з відповідальним ставленням до здоров'я характеризуються більш високим рівнем розвитку таких складових емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, емпатія та самомотивація. Особи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я мають низький рівень розвитку таких складових емоційного інтелекту як управління емоціями, самомотивація та емоційна обізнаність.

Порівняння середніх значень емоційного інтелекту засобом використання t-критерію Стьюдента показало, що перша група досліджуваних (з відповідальним ставленням до здоров'я) має вищий рівень емоційного інтелекту за більшістю шкал (за винятком шкал «Управління своїми емоціями» та «Розпізнавання емоцій інших», де обидві групи виявляють більш низькі результати порівняно з іншими шкалами за методикою діагностики емоційного

інтелекту). Друга група (особи з невідповідальним ставленням до здоров'я) має нижчі показники за всіма п'яти шкалами методики емоційного інтелекту.

Вважаємо, що вміння керувати своїми емоціями та розпізнавати емоції інших грають ключову роль у взаємодії людей. Коли людина володіє цими навичками, вона здатна краще розуміти себе, свої реакції та свої потреби. Це дає можливість ефективніше керувати своїм життям та покращує загальний рівень самосвідомості. У відносинах з іншими людьми ці навички також мають велике значення. Якщо людина здатна розпізнавати емоції інших, це допоможе бути більш сприйнятливими до потреб інших, їх емоцій та переживань. Такий рівень емоційної обізнаності сприяє збереженню та покращенню міжособистісних відносин. Здатність виражати власні емоції, а також емпатія до чужих почуттів створюють основу для ефективної комунікації та співпраці. У результаті людина стає сильнішою до побудови позитивних відносин, завдяки створенню здорового середовища для розвитку своєї особистості.

3. На основі даних емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту, яка спрямована на розвиток емоційної обізнаності, емоційної саморегуляції, самомотивації, емпатії людини середнього віку, що сприятиме підвищенню усвідомленого ставлення до свого здоров'я засобом розвитку складових емоційного інтелекту.

## ВИСНОВКИ

1. Емоційний інтелект уявляє собою сукупність сформованих здібностей до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до управління емоційною сферою. Ці емоційні здібності обумовлюють більш високу адаптивність до життя та ефективність у спілкуванні, що безпосередньо пов'язані з суб'єктивним відчуттям власного психологічного благополуччя та емоційного здоров'я. Основними складовими емоційного інтелекту є: розуміння емоцій, управління емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій, емпатія.

2. Результати емпіричного дослідження показали, що особи з відповідальним та невідповідальним ставленням до свого здоров'я відрізняються за рівнем сформованості емоційного інтелекту та його складових. Особи з відповідальним ставленням до свого здоров'я (тобто ті особи, які опікуються щодо здорового способу життя та не мають шкідливих звичок) мають наступні характеристики емоційного інтелекту: сформована здатність розуміти власні емоційні переживання, виражена здатність до співчуття та співпереживання іншим, високий рівень сформованості самомотивації. Особи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я (тобто ті особи, які мало притримуються здорового способу життя та мають шкідливі звички) показали наступні характеристики емоційного інтелекту: несформована здатність осмислювати власні емоції та почуття, несформована здатність управляти власними емоціями, низький рівень сформованості самомотивації.

3. На підґрунті проведеного емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо формування більш відповідального ставлення до свого здоров'я засобом розвитку емоційного інтелекту. Представлено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту, спрямовану на розвиток емоційної обізнаності, емоційної саморегуляції, самомотивації, що сприятиме підвищенню більш усвідомленого ставлення до своїх емоційних станів, емоційного та фізичного здоров'я.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк : ПГУ, 2011. 388 с.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность : специфика и взаимодействие. Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 с.
3. Андрусик О.О. Теоретичний аналіз емоційного інтелекту та його проявів в осіб юнацького віку. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг, збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / Відп. ред. В.Л. Зливков, Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 42-43.
4. Бойчук, Ю.Д. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія/ за загальною редакцією проф. ю. д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
5. Бурдукало М.М. Взаємовплив емоційного інтелекту та кіберсоціалізації особистості: проблемне поле : Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу з соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». Київ, 2019.
6. Васильківський І.П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
7. Верітова О.С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Запоріжжя : Класичний приватний у-т. 2019. 235 с.
8. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.

9. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / П.М.Гусак, Н.В.Зимівець, В.С.Петрович; Луцьк: ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2009. 219 с.
10. Жара Г. І. Специфіка процесів старіння, емоційного інтелекту та стану здоров'я вчителів різних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. праць.. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 30 (40).С.110–115.
11. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2014. Вип. 49. С. 42–51.
12. Зелюк В.В. Формування емоційного інтелекту в контексті педагогіки А.С. Макаренка. Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. 2012. Вип. 9. С. 84–87.
13. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Аналіз індексу ставлення до здоров'я менеджерів освітніх організацій Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17) / 2019
14. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореферат доктора психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 35 с.
15. Кічук, А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук : 19.00.07. Харківський національний університет внутрішніх справ. Одеса, 2021. 20 с.
16. Коваленко, В. М., Коваленко, О. І. Емоційний інтелект людини: характеристики та вплив на здоров'я. Київ : Видавничий центр Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 236 с.
17. Крупник З. І. Формування здоров'язберігаючої компетентності особистості Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. -Харків: Оригінал, 2018. 724 с.

18. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования Москва : Ин-т психологии РАН. 2004. С. 29–36. ЗАМІНИТИ ДЖЕРЕЛО
19. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. Псков : ПГПИ, 2004. 140 с. ЗАМІНИТИ ДЖЕРЕЛО
20. Марченко А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2011. Вип. 1. № 20. С. 172–175.
21. Мірошніченко О. Психолого-педагогічні засоби формування позитивного ставлення до власного здоров'я у студентів Наука і освіта. - 2019. - №3. - С.40-46.
22. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
23. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. С. 84–87
24. Федченко, К. Формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка і психологія. 2020. № 1. С. 41-47.
25. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.57 — 59. ЗАМІНИТИ ДЖЕРЕЛО
26. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців, 2000. 232 с.
27. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada : Multi-Health System, 1997.
28. Gohm, CL, & Clore, GL . Чотири приховані риси емоційного інтелекту: генерування, обслуговування, розуміння та регулювання емоцій. Журнал особистості та соціальної психології, 83 (3), 2002. С. 396-408.

29. Lennartsson, AK, Jonsdottir, IH, & Sjörs, A. Емоційний інтелект, фізична активність і пов'язана зі здоров'ям якість життя серед дорослих шведів. Результати щодо здоров'я та якості життя, 16(1), 2018. С.29.

# ДОДАТКИ



## Результати кластерного аналізу

### Конечные центры кластеров

	Кластер	
	1	2
спорт	5	1
здорова їжа	5	1
відпочинок	5	1
алкоголь	1	4
куріння	1	4

### Расстояния между конечными центрами кластеров

Кластер	1	2
1		7,987
2	7,987	

### ANOVA

	Кластер		ошибка		F	Значимость
	Средний квадрат	ст.св.	Средний квадрат	ст.св.		
спорт	180,500	1	,083	48	2166,000	,000
здорова їжа	180,500	1	,083	48	2166,000	,000
відпочинок	180,500	1	,083	48	2166,000	,000
алкоголь	128,000	1	,083	48	1536,000	,000
куріння	128,000	1	,083	48	1536,000	,000

F-критерий следует использовать только для целей описания, так как кластеры выбраны так, чтобы разница между наблюдениями в разных кластерах была максимальной. Наблюдаемые уровни значимости не скорректированы для этого, и поэтому их нельзя использовать для проверки гипотезы о равенстве средних кластеров.

### Число наблюдений в каждом кластере

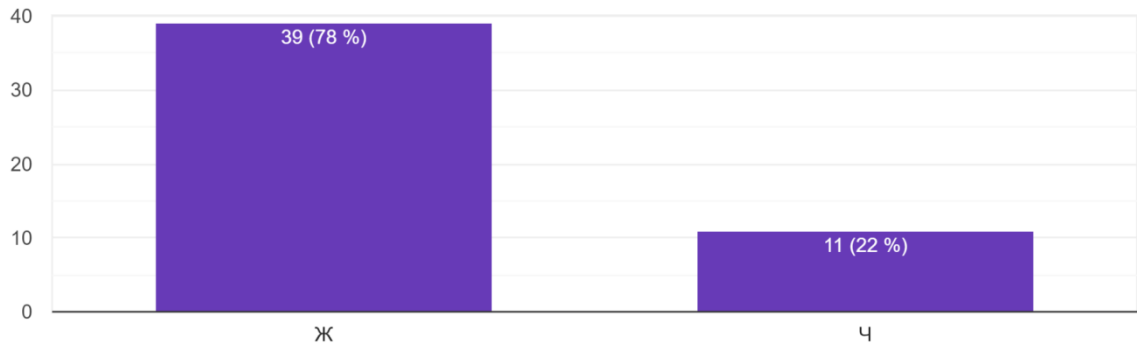
Кластер 1	25,000
2	25,000
Валидные	50,000
Пропущенные	,000

## Додаток А 2

## Діаграми за результатами опитування щодо ставлення до свого здоров'я

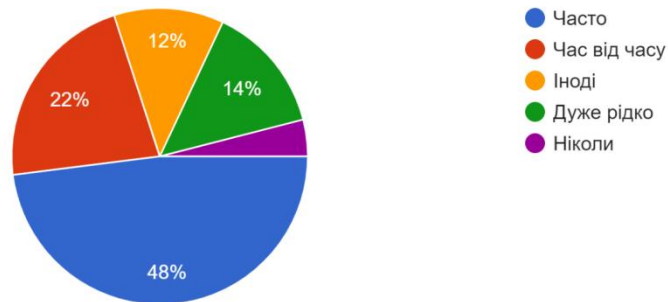
Вкажіть стать

50 ответов



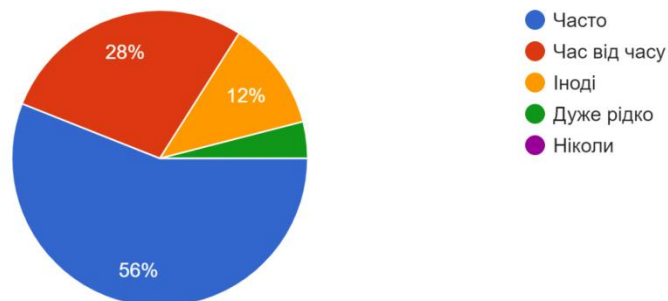
Як часто ви займаєтесь спортом?

50 ответов



Як часто ви включаєте в раціон здорову їжу?

50 ответов



## Результати порівняння вибірок дослідження

Статистика группы

Групи ставлення до здоров'я		N	Среднее	Среднекв. отклонение	Среднекв. ошибка среднего
емоційна обізнаність	відповідальне ставлення	25	11,60	3,937	,787
	НЕвідповідальне ставлення	25	6,16	5,807	1,161
управління своїми емоціями	відповідальне ставлення	25	6,96	4,596	,919
	НЕвідповідальне ставлення	25	,40	5,605	1,121
самомотивація	відповідальне ставлення	25	11,00	3,640	,728
	НЕвідповідальне ставлення	25	5,76	4,136	,827
емпатія	відповідальне ставлення	25	11,72	3,612	,722
	НЕвідповідальне ставлення	25	8,04	5,224	1,045
розпізнавання емоцій	відповідальне ставлення	25	9,92	4,609	,922
	НЕвідповідальне ставлення	25	6,56	5,197	1,039
загальний показник EI	відповідальне ставлення	25	51,20	14,722	2,944
	НЕвідповідальне ставлення	25	26,92	18,855	3,771

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних				
		F	Значимость	t	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности
емоційна обізнаність	Предполагаются равные дисперсии	2,629	,111	3,877	48	,000	5,440	1,403
	Не предполагаются равные дисперсии			3,877	42,214	,000	5,440	1,403
управління своїми емоціями	Предполагаются равные дисперсии	1,583	,214	4,525	48	,000	6,560	1,450
	Не предполагаются равные дисперсии			4,525	46,226	,000	6,560	1,450
самомотивація	Предполагаются равные дисперсии	,347	,559	4,755	48	,000	5,240	1,102
	Не предполагаются равные дисперсии			4,755	47,238	,000	5,240	1,102
емпатія	Предполагаются равные дисперсии	1,576	,215	2,897	48	,006	3,680	1,270
	Не предполагаются равные дисперсии			2,897	42,676	,006	3,680	1,270
розпізнавання емоцій	Предполагаются равные дисперсии	,077	,782	2,419	48	,019	3,360	1,389
	Не предполагаются равные дисперсии			2,419	47,325	,019	3,360	1,389
загальний показник EI	Предполагаются равные дисперсии	,601	,442	5,075	48	,000	24,280	4,784
	Не предполагаются равные дисперсии			5,075	45,335	,000	24,280	4,784

### Тренінг емоційної саморегуляції для людей середнього віку.

**Мета тренінгу** – розвиток емоційної саморегуляції, шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Розвивати позитивний образ «я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності. Вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

*Категорія учасників:* люди середнього віку.

*Форма проведення:* групова.

*Ресурс:* підготовлені та роздруковані бланки , відповідна кількість стільців та ручок, аркуші паперу А4.

Хід заняття: Вступне слово.

**Мета:** налаштувати всіх учасників на подальшу активну роботу; повідомити мету та завдання тренінгу.

*Психолог.* Вітаю вас на нашому заході, на який ви завітали. Мені дуже приємно бачити Ваші щирі, добрі та ласкаві усмішки. Ви всі дуже гарні та різні. Подивіться один на одного, уважно зазирніть на того хто сидить поряд. Можливо він дечим схожий на вас, але зовсім інший. Внутрішній світ кожного – то цілий світ...

Отже, під час нашого тренінгу ви зможете краще пізнаєте як себе, так і тих, хто поряд, навчитися відслідковувати негативні думки, та замінити їх мотивуючими думками, навчитися знижувати за допомогою практичних вправ рівень фізичної та емоційної напруги, а зробимо ми це за допомогою різних психологічних вправ.

*Привітання. (Вправа–привітання.)*

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Чарівна паличка». У тренера в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою. («Чарівну паличку» можна уявити).

*Правила роботи групи. (обговорення)*

Психолог пропонує учасникам самостійно визначити правила тренінгу. Кожне з яких обговорюється і якщо приймається, то учасники плескають в долоні..

Конфіденційність.

Позитив до себе та інших.

Цінувати час.

Активність.

Добровільність.

Говорити тільки від свого імені.

Говорити по черзі і тільки коротко з теми

***1.Інформаційне повідомлення .***

У повсякденній діяльності люди постійно стикаються з необхідністю керування емоційними станами та пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції. Адже емоції та вміння розпізнавати, керувати та впізнавати емоції інших, то є важливим показником розвитку особистості.

Емоційну регуляцію визначають як один із рівнів у загальній системі психічної регуляції діяльності, де регулюючим фактором є емоції; цілісний комплекс психічних процесів, що забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, опосередковану зміну або подолання актуального емоційного стану.

Засновник концепції усвідомленої саморегуляції активності людини

О. Конопкін визначає саморегуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки й

управління різними видами й формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей. Компонентами цієї системи є планування мети, модель значущих умов, програма виконавських дій, оцінювання та корекція результатів.

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою. Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати зважені рішення за будь-яких обставин.

## ***2. Робота в групі: Вправа «Позитивне мислення»***

Мета: навчитися відслідковувати негативні думки і змінювати їх на позитивні.

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг негативних уявлень, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Потрібно змінити негативні думки на позитивні. Спробувати згадати які саме негативні думки найчастіше крутяться у голові, виписати їх на листок, навпроти записати позитивні думки, які будуть підтримувати та мотивувати.

Наприклад. Негативні думки:

«У мене нічого не вийде» (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:

«Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)

Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)

«Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)

«Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу).

«Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)

«Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)

«Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)

«Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)

«Я не зможу». («Я спробую»)

«Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом)

«Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

### ***3. Інформаційне повідомлення.***

Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, використаних окремо або в різних сполученнях: вплив слова, уявного образу, управління м'язовим тонусом та глибоким диханням.

Унаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти:

- заспокоєння (усунення емоційної напруги);
- відновлення (послаблення проявів втоми);
- активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму.

Природними прийомами регуляції організму є:

- сміх, посмішка, гумор;
- думки про щось гарне, приємне;
- потягування, розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем за вікном;
- розглядання квітів у приміщенні, фотографій чи інших приємних або дорогих для людини речей;
- «купання» (реальне чи уявне) у сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;

- читання віршів;
- висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Спробуйте відповісти на такі запитання:

- Що допомагає мені підняти настрій, переключитися?
- Що я можу свідомо використовувати, коли відчуваю напругу або втому?

Ці засоби саморегуляції радять використовувати для корекції емоційного стану.

Дихання ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

#### ***4. Дихальна вправа.***

Сидячи або стоячи, спробуйте, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Уже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став спокійнішим.

(Або Вправа 2 (на вибір))

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб пір'їнка не колихалася.

Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

#### ***5. Вправа на звільнення від м'язових затисків.***

Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющити очі. Зосередьте увагу на найбільш напружених частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться



внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт). Намагайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуйте цю напруженість. Різко скиньте напруженість на видиху. Відчуйте комфорт та тепло у м'язах. Зробіть так кілька разів.

Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зобразити гримаси — подиву, радості тощо).

У хвилини відпочинку засвоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів:

- обличчя (чола, повік, губ, щелеп);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки; стегон і живота; рук;
- нижньої частини ніг.

### **6. Вправа «Вплив слова».**

Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

#### *Самонакази*

Самонаказ — це коротке розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що потрібно щось зробити належним чином, але ви стикаєтесь із труднощами в його виконанні (наприклад, «розмовляти спокійно», «не піддаватися на провокацію» тощо). Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися правил етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

### *Самопрограмування*

У деяких складних ситуаціях корисно «озирнутися назад», пригадати свої успіхи в минулому в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, про сховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах, вселяючи упевненість у своїх силах. Пригадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду спокійним і витриманим»; «Саме сьогодні я буду спритним і впевненим». Подумки повторіть цю фразу *кілька разів*.

### *Самосхвалення (самозаохочення)*

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорити: «Молодець!», «Розумниця!», «Гарно вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе впродовж робочого дня не менше 3—5 разів.

Пропонується кожному проговорити, але в залежності від часу.

### **7. Вправа, пов'язана з використанням образів**

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо «розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції: спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації; робіть це в трьох основних доступних модульностях:

- 1) зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми:

- 1) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющити очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;
- 5) побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

### ***8. Мозковий штурм «Що таке емоційна саморегуляція?»***

Учасники обговорюють тему, пропонують свої варіанти самопомоги.

### ***9. Вправа «Джерело енергії».***

Мета: зняти напругу в тілі, яка з'явилася. Настав час трохи перепочити, наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух.

Вправа дієва і ефективна:

- сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна;
- видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей.

Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі;

- відтак повільно підводьте голову і робіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась

повітрям;

( тричі повторіть вправу.)

### ***10. Вправа «Вільний».***

Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і застарілих ілюзій.

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?»

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень.

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

- До якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки.

Обговорення.

### **Висновок.**

Отже, в ході заняття учасники навчилися розвивати позитивний образ «я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; за допомогою практичних вправ навчилися знижувати ситуативну й особистісну тривожність. Розвивали вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, спробували методи самонаказ, самосхвалення та самопрограмування.

*Заключне слово психолога.*

Я Вам всім бажаю знайти радість в собі – і вона поверне вам сонячну погоду.

Посміхніться, вдихніть на повні груди – і у Вас поселиться любов та надія.

Відкрийте серце Радості, що оточує Вас з усіх сторін.

І чим Ви самі радісніші, тим більше у Вас шансів допомогти іншим впоратися з їхніми негараздами, з душевним дискомфортом: а посмішка на Вашому обличчі викличе радість в серцях інших людей.

Пам'ятайте, що Ви самостійно будете свій настрій та власне життя!!!! Будьте щасливі.

Тренінг пройшов в атмосфері довіри, відкритості та психологічного комфорту. Учасники переконалися, що їхній психічний стан залежить тільки від того, як вони самі сприймають ситуацію і які шляхи вирішення життєвих негараздів обирають. А фізичне здоров'я є віддзеркаленням психічного стану. Тож залишилося на останок усім учасникам навчально-виховного процесу побажати гарного настрою і міцного здоров'я!