

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КОВАЛЬЧУК ЮЛІЯ ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р.екон.наук, к. психол.наук, професор
_____ В.А. Оверчук
« ____ » _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО
ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
К. М. Васюк
доцент кафедри психології
канд. психол. наук, доцент

Оцінка _____ / _____ /

(бали за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)
Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Ковальчук Ю. Ю. Особливості фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній магістерській роботі проаналізовано те, які фрустраційні реакції переважають в осіб юнацького віку зважаючи на їх рівень емоційного інтелекту. Детальніше вивчено «емоційний інтелект», «фрустраційні реакції», «стан фрустрації» в осіб юнацького віку.

В ході теоретичного аналізу вивчалися особливості фрустраційних реакцій в осіб різного віку, а також особливості емоційного інтелекту.

Ключові слова: «фрустрація», «фрустраційні реакції», «стан фрустрації», «емоційний інтелект», «юнацький вік», «тривожність», «ригідність».

Табл. 4. Рис. 16. Літ. пос. 67. Дод. 8.

ANOTATION

Kovalchuk Yu. Yu. Peculiarities of frustration reactions in youth with different levels of emotional intelligence. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The master's work analyzed what frustration reactions prevail in persons with a youth visa, taking into account their level of emotional intelligence. The "emotional intelligence", "frustration reactions", "state of frustration" in the youth were studied in more detail. During the theoretical analysis, the peculiarities of frustration reactions in people of different ages, as well as the peculiarities of emotional intelligence, were studied.

Key words: "frustration", "frustration reactions", "state of frustration", "emotional intelligence", "adolescence", "anxiety", "rigidity".

Table 4. Fig. 16. Lit. village 67. Add. 8.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	8
1.1 Теоретичний аналіз підходів до визначення фрустраційних реакції та їх особливостей в різні вікові періоди.....	8
1.2 Теоретичний аналіз підходів до трактування емоційного інтелекту.....	19
1.3 Особливості взаємозв'язку фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	32
Висновок до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	38
2.1 Опис етапів та вибірки дослідження.....	38
2.2 Опис основних методик дослідження.....	39
Висновок до розділу 2.	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	47
3.1 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.....	47
3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту.....	58
Висновок до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність роботи. Стресова ситуація небезпечна не тільки для фізичного здоров'я і життя людей, а й для здоров'я психічного та психологічного. Психоемоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового відчуття безпеки. Внаслідок цього настає психічне перевантаження, яке виявляється в фоновому стані підвищеної тривожності з хвилеподібними «стрибками» відчуття страху й паніки.

На осіб юнацького віку покладаються важливі завдання. Відповідно юнаки потребують особливої уваги та підтримки в непрості часи. Складність навантаження та неможливість реалізувати всі основні завдання юнацького віку, переживання негативних станів та невизначеність у майбутньому можуть викликати не лише нервово-психічну нестабільність, але й впливати на працездатність, когнітивні функції та поведінку і саме головне знижувати якість життя юнаків, через що вони часто перебувають в ситуаціях фрустрації

Особи юнацького віку досить таки часто перебувають у стресових ситуаціях, важливо враховуючи також і рівень емоційного інтелекту який переважає в особистості, адже він також може впливати на вибір фрустраційної реакції.

Досліджували емоційний інтелект такі українські науковці як: Г. Березюк, О. Власова, С. Дерев'янку, В. Зарицька, Н. Коврига, О. Лящ, І. Матійків, Е.Носенко, М. Шпак, та ін. Багато робіт на цю тему можна знайти у дослідженнях зарубіжних авторів: С. Андерсон, І.М. Андрєєва, Р. Бар-Он, Х. Вайзінгер, Д. Гоулман, Ф. Дін, Д. Карузо, Р. Купер, Д.В. Люсін, Дж. Мейєр, А. Саваф, П. Селовей, Дж. Сіаррок, Н. Холл та ін.

Юнацький вік є складним періодом у житті, адже тоді в особистості набувається та формується поведінка «дорослої» людини. У цьому періоді емоційна нестабільність виявляється особливо яскраво і може призвести до виникнення фрустрації.

Проблема фрустраційних станів та реакцій привертала значну увагу провідних психологів минулого століття, таких як Д. Доллард, К. Баркер, К. Левін, М. Левітов, Н. Майер, С. Розенцвейг, Т. Дембо та інші. Однак, в сучасній психологічній думці питання, пов'язані з фрустраційними станами та їх предикторною структурою, отримали нове осмислення завдяки дослідженням українських психологів, таких як А. Шамне Л. Іванцев, Л. Литвинчук, М. Вовк, Л. Іванцев, Н. Іванцев С. Прахова, та інші.

Отже, зазначена актуальність та сучасні виклики сьогодення зумовили вибір теми дослідження «Особливості фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту».

Об'єкт дослідження: фрустраційні реакції в юнацькому віці.

Предмет дослідження: особливості фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту.

Мета дослідження: емпірично дослідити особливості фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Проаналізувати наукові дослідження з проблеми фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку та здійснити теоретичний аналіз підходів з дослідження емоційного інтелекту.
2. Здійснити емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту у вибірці досліджуваних.
3. Дослідити особливості фрустраційних реакцій в залежності від рівня емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.
4. Розробити методичні рекомендації щодо профілактики стану фрустрації в осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження:

В осіб юнацького віку з низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігатиметься більш виражені фрустраційні реакції, ніж в осіб з високим рівнем емоційного інтелекту.

Методи дослідження :

1)теоретичні: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення наукових підходів до проблеми фрустрації.

2)емпіричні: для реалізації емпіричного дослідження було використано метод тестування за допомогою наступних методик:

1. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла;
2. «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга;
3. Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрації» В. Бойко;
4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенк;;
5. Методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.

3)методи статистичного аналізу: описова статистика, Н- критерій Краскела-Уоліса.

Теоретична значущість дослідження: уточнено характер взаємозв'язку фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту; розширено уявлення про особливостей фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту.

Практична значущість дослідження: полягає в тому, що: підібраний комплекс діагностичних методик щодо особливостей фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту може використовуватися психологами, соціальними працівниками у психологічному супроводі осіб, що переживають труднощі у зв'язку із стресовими ситуаціями в яких особистість не може задовольнити актуальні потреби. Також особи юнацького віку і фахівці, які з ними працюють можуть використовувати у своїй практичній діяльності надані за результатами дослідження практичні рекомендації.

Апробація кваліфікаційної магістерської роботи здійснювалася під час виступів на науково-практичних конференціях та за рахунок публікації основних

теоретико-емпіричних положень і висновків у фахових виданнях. Результати дослідження, що містяться у кваліфікаційній магістерській роботі представлені на наступних конференціях

1. I Всеукраїнська студентська науково-практична конференція *«Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи»*: (18-19 травня 2023 року, м. Вінниця)

2. III Міжнародна науково-практична конференція *«Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності»* (16-17 листопада 2023 року, м. Вінниця).

Дослідження проведено на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса, в дослідженні взяло участь 60 осіб юнацького віку які є студентами першого та другого курсів спеціальності 053 «Психологія».

Структура дипломної роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, списку використаних посилань з 67 найменувань, 8 додатків. Загальний обсяг 82 сторінки. У тексті кваліфікаційної магістерської роботи подано 4 таблиці, та 16 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Теоретичний аналіз підходів до визначення фрустраційних реакцій та її особливостей в різні вікові періоди

Під фрустрацією прийнято розуміти психологічний стан особистості, який спровокований певними труднощами, які зустрічаються на шляху до мети [19]. Фрустраційна ситуація може спровокувати до агресивної поведінки, яка може супроводжуватися відчуттям злості, роздратування, тривоги, напруженості. Науковець Дж. Доллард говорить про те, що агресія виникає в результаті фрустрації, а фрустрація в свою чергу викликає агресію. Агресивна реакція на фрустраційну ситуацію виникає зазвичай виникає у тих людей які звикли в скрутних ситуаціях користуватися агресивною поведінкою [1].

Фрустрація – виникає через неможливість досягнути ціль у певних справах та завданнях що виникають, в стані фрустрації особистість відчуває негативні емоції [21].

Виділяють такі різновиди фрустрації як:

1. **Стан фрустрації через соціальні труднощі** – виникає через те, що особистості складно встановлювати відносини в суспільстві, часті конфлікти з близьким оточенням;
2. **Фрустрація через особистісні труднощі** – пов'язана з тим, що особистість не може задовольнити та виконати ті плани та бажання які є значними для неї;
3. **Обмеження викликають стань фрустрації** – в певних подіях та ситуаціях виникають труднощі чи певні обмеження які створюють перешкоду до досягнення мети;

4. *Стан невизначеності викликає фрустрацію* – особистість відчуває тривогу та злість через те, що не може вирішити як їй краще вчинити у важких життєвих обставинах, або коли стоїть перед складним життєвим вибором;
5. *Стан фрустрації через фізичний стан* – певні обмеження у фізичному стані не дають можливості отримати бажане [21].

Дослідження стану фрустрації розпочинається з робіт Ф. Льюїса, який проводив дослідження на тваринах, з цілю простежити їх поведінку під впливом фрустрації. В ході дослідження було виявлено, що тварини, які перебували в клітці та не отримували їжу поводитися агресивно, перебуваючи під впливом фрустрації. Науковець стверджує, що така фрустраційна реакція властива як тваринам так і людям [48].

Майер стверджує, що фрустраційна реакція проявляється саме через фіксацію на тому що відбувається, тоді фруструюча особистість увесь свій час, сили та увагу направляє на ту обставину яка викликала цей стан[27].

Деякі психологи вважають що однією з форм фрустраційної реакції може бути регресія, яка проявляється в необміркованих імпульсивних діях, під впливом фруструючої ситуації знижується бажання виконувати завдання та братися за якусь діяльність. Дослідження, яке проводили Р. Баркер П. Дембо і К. Левін з малими дітьми підтверджує це припущення. Дітей розділили на дві групи, до першої групи ввійшли діти віком від двох до трьох з половиною років, в іншу діти від трьох з половиною до п'яти. Дітей поміщали в кімнату, в якій у квадратах були розташовані іграшки, різнокольорові олівці та папір для малювання, протягом тридцяти хвилин діти мали можливість гратися цими іграшками. Дослідження розділили на три етапи [6].

На першому (передфрустраційному) етапі діти мали можливість гратися новими іграшками, які спершу були їм дуже цікаві, на початку їх гарно розмістили, так щоб вони зацікавили досліджуваних. Однак якщо

експериментатори бачили, що хтось з дітей не грається іграшками, або вони їм не цікаві, то вони включалися і зацікавлювали дитину, залучали до ігор, важливою умовою є те, щоб включені були всі.

Перший етап дослідження тривав від п'яти до п'ятнадцяти хвилин і завершився тоді, коли експериментатори попросили дітей залишити ту частину кімнати в якій були іграшки, які зацікавили найбільше дітей, ту частину кімнати загорювали прозорою ширмою, так щоб діти могли бачити ті іграшки, які їх більше цікавили, однак гратися ними можливості не мали.

З цього моменту починався другий (фрустраційний) етап, діти продовжували гратися, але вже у ті іграшки, які за задумкою експериментаторів були менш цікаві, а більш цікаві іграшки були візуально досяжні, але взяти їх не можна. Увесь цей час експериментатори були поряд і оцінювали поведінку дітей, не проявляючи жодної реакції на те, що умови гри змінилися.

Третій (післяфрустраційний) етап почався з того, що ширму підняли і діти могли знову гратися тими іграшками які були більш цікаві, але певний час недосяжні

Особливу увагу експериментатори приділяли саме на перші два періоди, спостерігали за тим як змінилася поведінка у дітей після того як з'явилася ширма, та чи змінилася взагалі, також аналізували за конструктивністю ігор, наскільки вони були продумані, враховували винахідливість яку проявляли малюки в процесі гри, а також складність дій які вони здійснювали. Оцінюючи конструктивність гри використовували семибальну шкалу, на оцінку впливав і час який використовувався на певні ігрові дії. У двадцяти двох дітей з тридцяти виявили понижено конструктивність в ігровій діяльності через вплив фруструючої ситуації, у трьох осіб конструктивність залишилася на початковому рівні тобто ніяк не змінилася під впливом фруструючих обставин, в п'ятьох дітей ігрова діяльність проходила повільніше в порівнянні з тим як відчувалася спершу [6].

М. Левітов виділяє чотири стани в яких особистість може перебувати у фрустраційних ситуаціях:

1. **Стан активного пошуку** – особистість намагається знайти всі можливі способи, аби вирішити неприємну ситуацію;
2. **Стан пасивного пристосування** – особистість уникає труднощі та відступає перед невдачами, свої потреби та бажання ставить на другий план;
3. **Стан агресивного нападу** – скрутні ситуації вирішує агресивною поведінкою, може проявляти насилля по відношенню до інших;
4. **Стан відсторонення** – особистість намагається відсторонюватися та уникати ті ситуації та подій які викликають дискомфорт та труднощі [29].

І. Павлов стверджує, що чим більше особистість готова працювати та вирішувати скрутні та непередбачувані ситуації, тим ефективніше вона буде їх вирішувати. Це взаємопов'язано з тим, що в такої особистості добре розвинена психологічна стійкість до скрутних ситуацій [3].

Вивчаючи наслідки невдачі на шляху до мети К. Левін доповнив концепцію фрустрації, обґрунтувавши це тим, що поведінка особистості взаємозалежна з внутрішнім та зовнішнім світом, які впливають на людину [47].

К. Левін розробив концепцію фрустраційних реакцій, до якої ввійшли:

1. **«Агресивна реакція»** - особистість шукає де можна було б вилити свою агресію, це може бути як людина, так і якась річ, може проявлятися у формі фізичного або ж вербального тиску. Перебуваючи в такій фрустраційній реакції людина може шукати когось, щоб перекласти відповідальність або ж звинуватити у невдачі.
2. **«Регресивна реакція»** - проявляючи цю реакцію, людина в досить таки зрілому віці, в ситуації фрустрації може поводити себе як «дитина» почати плакати, капризувати, ображатися, тобто доросла людина перебирає на себе поведінку, яка не характерна для її віку.

3. *«Уникаюча або виправдовуюча реакція»* - дана реакція характерна в тих ситуаціях, коли людина виправдовується за провал як перед собою так і перед іншими, пояснюючи чого так сталося, що вона не вина, це випадково, за інших обставин все б обов'язково вийшло, хоча ця особа сама відмовилася спробувати виконати це завдання.
4. *«Фантазуюча реакція»* - перебуваючи у такому стані людина «вирушає» до уявного світу, для того щоб переключитися, відволіктися від того що відбувається навколо, людина починає уявляти, як могло б бути якби вона перебувала у цьому світі, як добре що тут немає ніяких проблем та турбот, вона тут відчуває себе захищеною, має більше можливостей та ресурсів, швидше досягає цілі, однак часте перебування у такому стані загрожує тим, що людина може бути не настільки включеною та ефективною у повсякденному житті [47].

Н. Міллер, Дж. Доллард, Е. Кендалл, проводячи дослідження, виявили, як фрустраційні ситуації впливають на поведінкові прояви дорослих, та розвиток дітей. Досліджуючи вплив фрустрації на дітей, науковці спостерігали за тим, як змінюється поведінка дітей, коли подарунок, винагороду за зроблену роботу вони не отримують. Виявили, що такі діти в своїй поведінці проявляли агресію, злість та небажання далі щось робити, в порівнянні з дітьми, винагороду яким вручили. Позитивні емоції діти переживали ще тоді, коли проявляли креативність, знаходили нові шляхи вирішення поставленого завдання, вони відчували себе [56].

Науковці Н. Міллер, Дж. Доллард, Е. Кендалл, виявили, що стан фрустрації може викликати таку реакцію як, прояви агресії по відношенню до інших та до себе, злість, роздратування, депресивні стани, а також небажання щось робити, однак, якщо особистість має можливість уникнути проблему то здійснюється позитивний вплив [56].

У психологічних дослідженнях, проведених під керівництвом Н. Варгезе, відзначені індивідуальні відмінності у виявленні фрустраційної толерантності. Зокрема, дівчата-підлітки продемонстрували вищий рівень толерантності до фрустрації, ніж хлопчики, тоді як підлітки з неповних сімей продемонстрували вищий рівень толерантності до фрустрації. На це може впливати те, що повна сім'я створює більш стабільні умови для розвитку підлітків, тому що батьки приділяють їм більше уваги, турботи та любові, що, у свою чергу, може перешкоджати розвитку «толерантності до фрустрації». Крім того, підлітки, які демонструють вищу толерантність до фрустрації, менш агресивні, ніж підлітки з нижчою толерантністю до фрустрації [67].

Науковець Л. Берковіц вважає, фрустраційні реакції можуть виникати тоді, коли особистість впевнена, що могла б досягнути поставленої мети, але перешкоди які виникли їй заважають, також фрустраційна реакція залежить від того соціального середовища в якому перебуває особистість, також важливим критерієм є культурне та етичне походження людини. Л. Берковіц виявив, що якщо людина може управляти своїми негативними емоційними та поведінковими проявами, то вона має можливість уникати негативні фрустраційні реакції [42].

Л. Берковіц говорить нам про те, що стан фрустрації виникає через неможливість побороти об'єктивні або суб'єктивні труднощі, які перешкоджають на шляху до мети, фрустраційною реакцією в цьому випадку у юнаків може слугувати погіршення мотиваційної сфери як до навчання, так до пошуку роботи, вирішення проблем, також погіршується формування ідентичності особистості та самовизначення[42].

Н. Божок стверджує, що стан фрустрації та відповідні фрустраційні реакції зустрічаються при вікових кризах, коли відбувається перехід з одного етапу розвитку на інший, однак важливо зауважити, що фрустраційні реакції проявляються тоді, коли не задовольняються базові потреби відповідного віку, також вона працювала над вивчення фрустраційної толерантності в осіб юнацького віку, ця толерантність проявляється у вмінні адекватно оцінити ту

ситуацію та подію яка відбувається та пошуку можливих конструктивних шляхів вирішення її [4].

Л. Іванцева та Н. Іванцева проводили дослідження з цілю визначити рівень фрустраційної толерантності як показника особистісної стійкості студентів які проходять кризу адаптації до навчальної діяльності. В дослідженні взяли участь 108 осіб юнацького віку, яку є першокурсниками. В результаті виявили, що студентам, які складно проживають фрустраційну ситуацію притаманні такі характеристики як: низький рівень вмотивованості до навчання, соціальне є важливішим ніж навчальна діяльність, невпевненість у власних силах, та в тому що впораються з навантаженнями, які потребує навчальний процес, намагаються не брати на себе відповідальність за те що відбувається, а навпаки перекласти все на близьких. Студентам, у яких виявили конструктивний вихід з кризової ситуації притаманний невисокий рівень хвилювання, налаштованість на навчальну діяльність, вони беруть на себе відповідальність за те що відбувається, будують плани та ставлять цілі перед собою. Досліджуючи фрустраційну толерантність виявили, що більшість юнаків мають сформовану фрустраційну толерантність, що свідчить про те, що юнаки все таки включатимуться у навчальну діяльність, хоч моментами буде складно, а особи з несформованою фрустраційною толерантністю в процесі навчальної діяльності вийдуть на потрібний рівень якщо будуть працювати над собою

Юнаки з високим рівнем фрустраційної толерантності мають високий та середній показники схильності до навчання, вони більш оптимістично ставляться до того що відбувається, а також більш включені, а студенти з низьким рівнем навпаки не зацікавлені в навчанні, більш песимістичні та агресивні [22].

Закордонні вчені, такі як А. Еліс, В. Кнаус і Д. Вайлд, вказують що важливо враховувати критерії юнацького віку, адже саме вони здійснюють вплив на вибір підходів до формування фрустраційної толерантності під час проведення корекційних заходів. Наприклад, діти та юнаки потребують різних стратегій у плануванні психокорекційної програми. За словами Дж. Вайлда, найважливіше

відмінності між різними віковими групами полягають у можливості розуміти і використовувати раціональне мислення для вирішення стресу та станів фрустрації. Отже, рівень розвитку вищої психічної функції, такої як мислення, у підлітковому віці варто враховувати при формуванні фрустраційної толерантності[34].

Л. Литвинчук досліджувала особливості фрустраційних реакцій сучасної молоді. В дослідженні взяло участь 27 студентів першокурсників. Коли юнаки перебували у фруструючій ситуації, вона слідувала та такими критеріями як: агресивна поведінка, активність, уникнення, втеча, відволікання, апатія і т.д. В результаті дослідження виявили, що переважають такі реакції як відкрите цілеспрямоване звинувачення інших, прояв агресії до їх, однак власної провини такі особи не визнають, а якщо і визнають, то відповідальність перекладають на інших. В іншій частині досліджуваних виявили такі конструктивні реакції як: адекватність, наявність відповідальності за скоєні вчинки [28].

С. Розенцвейг вивчаючи фрустраційні реакції дійшов висновку, що всі ці реакції спрямовані на те, щоб забезпечити певний баланс у психічному стані особистості і всі та деструктивні реакції, все одно ведуть до того, аби досягнути певної рівноваги, однак у кожній людини вона відрізняється[37, 57, 59].

Досліджуючи фрустраційні стани, як чинник мотиваційних змін у юнацькому віці Д. Власенко виявила, що особи, які є вмотивованими мають менший рівень фрустрації, вони є більш наполегливими, довше та детальніше працюють над завданнями та долають перешкоди які виникають в порівнянні з тими юнаками які надто довго зациклюються на проблемі, або проявляють негативні фрустраційні реакції [10].

Згідно з думкою Н. Чижиченко, у фруструючих ситуаціях може простежуватися фрустраційна толерантність, її визначають як психічну характеристику особистості, яка допомагає їй адекватно реагувати на негативні ситуації, виявляти продуктивну поведінку та мати здатність швидко та самостійно відновлювати свій психічний стан. Дослідниця стверджує, що фрустраційна

толерантність призводить до психічної стійкості, яка виявляється у здатності особи протистояти не лише зовнішнім труднощам, але і внутрішнім бар'єрам, які можуть порушити її нервово-психічну рівновагу в різних фрустраційних ситуаціях. Ця характеристика сприяє розвитку когнітивного потенціалу, можливості ефективно контролювати та регулювати свій емоційний стан, а також умінню зберігати позитивне психологічне налаштування [36].

Науковець Дж. Вайлд виділив такі особливості юнацького віку які бажано враховувати коли особистість перебуває у фруструючій ситуації: юнаки сконцентровані на власному внутрішньому світі і хочуть щоб навколо все було так само; використовують захисні механізми коли відчувають свою неправоту у спілкуванні з дорослими, хоча розуміють що помиляються, однак не озвучують цього; є вразливими, через те що у пошуках свого місця у цьому суспільстві можуть виникати певні невдачі; притаманні часті зміни настрою; багато часу та зусиль приділяють зовнішньому вигляду, однак не подобається коли на цьому акцентується увага; можуть ідеалізувати те що відбувається навколо [34].

Загалом процес соціалізації людини супроводжується розвитком фрустраційної толерантності. Ця толерантність базується на сприйнятті легких фрустраційних ситуацій, які поступово впливають на формування і розвиток цієї якості. Оптимальні дози фрустрації є важливими в усіх процесах виховання і навчання, оскільки вони є поштовхом до навчання та розвитку. Проте, якщо інтенсивність фрустрації залишається нижчою за оптимальний рівень на ранніх етапах розвитку особистості, це може перешкоджати психологічному дозріванню. У повсякденному житті такі підлітки можуть виявляти інфантильність і неспроможність вирішувати проблеми, а якщо фрустрація постійно перевищує оптимальний рівень, це може вести до психологічних розладів. Психоаналітики описують фрустраційну толерантність як перехід від первинних функцій до вторинних або від принципу задоволення до принципу реальності [65].

Як стверджує В. Кнаус, особа з високим рівнем фрустраційної толерантності має тенденцію оцінювати себе як більш компетентну і здатну

подолати фруструючі обставини. У той же час, особа із низьким рівнем фрустраційної толерантності може піддавати сумнівам свої власні здібності та недооцінювати себе, що, відповідно, обмежує реалізацію її внутрішнього потенціалу в подоланні труднощів. Коли низька самооцінка поєднується з загальною неохотою подолати фруструючі ситуації, це може сприяти некомпетентному способу поведінки та збільшити невпевненість у собі та власну неспроможність до самореалізації [45].

Фрустрація не визначається лише психологічним змістом або спрямованістю, але також тривалістю. Психічний стан, що характеризує фрустрацію, може бути як короткочасним спалахом агресії або депресії, так і тривалим емоційним станом, який залишає помітний слід у житті людини. Ці стани мають значний вплив на особистість людини.

Фрустрація, так само, як і інші психічні стани, може бути характерною для особистості або непритаманною їй. Агресивна поведінка частіше виявляється у людей, які не можуть стримувати себе та є грубими, тоді як депресивний стан частіше характерний для невпевнених в собі осіб. Проте агресія може проявлятися також у людей, які зазвичай є виразно стриманими, але стають нестриманими після численних і тривалих фрустрацій. Соціальна фрустрація виражається у незадоволенні соціальними досягненнями в важливих сферах життя. До соціальних досягнень входять успіхи в освіті, взаємини з іншими людьми, стосунки з професійними структурами та професійна діяльність тощо [54].

Спроможність юнаків переживати нереалістичні уявлення про себе та кризу ідентичності тісно пов'язана із їх самооцінкою, уявленнями про себе та інших, а також процесами адаптації. За словами вченого з-за кордону В. Кнауца, важливо враховувати взаємозв'язок між фрустраційною толерантністю та самооцінкою. Молоді люди з низькою самооцінкою мають складнощі у відповідному аналізі та розумінні складних ситуацій. Індивіди з високою самооцінкою краще адаптуються до розв'язання особистих та соціальних проблем, вони досягають високої ефективності у виконанні завдань і проявляють більший стимул до

досягнення поставлених цілей. Н. Тарабріна та М. Розенцвейг наголошують на значущості адаптивної ролі фрустраційної толерантності, розуміючи це як здатність індивіда переживати фрустрацію, не втрачаючи соціально-психологічної та фізіологічної адаптації [34].

Науковець А. Бандура досліджуючи фрустрацію виявив, що окрім деструктивного впливу може здійснюватися позитивний вплив на мотиваційний стан [39].

Вчені Д. Креч, Р. Кратчфілт і Н. Лівсон вказують на можливість позитивного впливу фрустрації на особистість, не обмежуючись лише її руйнівними наслідками. Вони стверджують, що фрустрація виникає внаслідок конфлікту між потребами індивіда та соціокультурними обмеженнями. Дослідники К. Шоркея та С. Крокера підносять питання про те, які бар'єри лежать в основі фрустрації і аналізують їх з точки зору їхньої адаптивності та подвійності, включаючи як внутрішні, так і зовнішні аспекти [64].

Теорія фрустраційної фіксації Н. Майера ґрунтується на аналізі стимулів для поведінки та їх взаємозв'язку з фрустрацією і мотивацією. У своєму дослідженні він досліджує девіантну поведінку, розглядаючи її як глибше зміщення від стандартних норм.

Майер пояснює це явище як локалізовану напругу, що виникає в ситуаціях фрустрації, коли суб'єкт не може знайти конкретний вихід із складних ситуацій. Він описує цей механізм як форму фіксованої поведінки, що не вистачає мотивації для її підтримки.

Майер розглядає фрустрацію як процес, де вибір поведінки визначається не стільки мотивами, скільки простими нейронними зв'язками. Це проявляється у стереотипізації реакцій суб'єкта і у встановленні стійких позицій фіксації. Незважаючи на активний характер цього стану, він відрізняється від агресії своєю консервативністю і ригідністю, і є продовженням попередніх дій, які раніше були ефективними, але тепер виконуються механічно, без наявності мотивації, що призводить до зниження здатності розв'язувати завдання [51].

I. Стеценко стверджує, що стан фрустрації характеризується певними психічними станами які проявляються через пережиті невдачі, які проявляються в емоційно-вольовому напруженні через суб'єктивні та об'єктивні перешкоди, які виникають на шляху до мети [35].

Відповіді людини на фрустрацію можуть виявитися через різноманітні емоційні стани, такі як розчарування, гнів, депресія, злість, тривожність, відчуття безвихідності та, іноді, навіть вибухи емоцій. Щодо побіжності, реакція на фрустрацію може проявитися через використання різних моделей поведінки, таких як агресія, намагання уникнути ситуації або втекти від неї, відчуття нездатності досягти поставлених цілей, а також розглядання існуючих перешкод, чи то звинувачення інших, чи то самозвинувачення. Основною ідеєю фрустрації є особистісне переживання процесу незадоволення власних потреб.

Різноманітні фрустраційні реакції у різних вікових періодах можуть проявлятися по різному, тому також дуже важливо враховувати їх у фруструючих ситуаціях.

1.2 Теоретичний аналіз підходів до трактування емоційного інтелекту

Наукові праці, що стосуються концепції «емоційного інтелекту», були представлені в наукових публікаціях на початку 1990-х років і продовжують цікавити вчених різних наукових галузей. Популярність наукової роботи цього концепту пояснюється бажанням більш глибоко розуміти адаптивні можливості особистості, аналізуючи, наскільки вона може ефективно взаємодіяти емоційно з іншими та передбачити, наскільки успішною буде її поведінка в різних ситуаціях соціальної взаємодії [16].

Значним переворотом у вивченні емоційного інтелекту стала праця Д. Гоулмана під назвою «Емоційний інтелект», що відзначила початок популярності досліджень цієї теми, яка триває з 1990-х років. За висловами автора,

«емоційний інтелект» можна розглядати як чинник, що сприяє кращому сприйняттю міжособистісних відносин на підставі усвідомлення емоцій і почуттів осіб, які спілкуються, і спрямовує їхню поведінку у конструктивному напрямі. Такий підхід слугує створенню оптимальних умов для спільного життя в суспільстві і сприяє досягненню цілей під час плідної співпраці з іншими людьми [15].

Концепція емоційного інтелекту, яку створив Д. Гоулман, ґрунтується на попередніх ідеях П. Селовея та Д. Майєра та розширена за допомогою введення нових типів навичок, що є характерними для осіб із високим рівнем емоційного інтелекту.

- Особистісні навички, які регулюють способи керування собою, включають в себе самомотивацію і контроль над емоціями.
- Соціальні навички - це вміння управляти взаєминами з іншими людьми, включаючи здатність відмовлятися від миттєвого задоволення і контролювати вираження своїх емоцій.

Отже, модель Д. Гоулмана об'єднує особистісні риси та пізнавальні здібності [15].

Вперше емоційний інтелект було вивчено Г. Гарднером, який розробив мультифакторну модель інтелекту з двох варіантів, до яких входять інтерперсональний та інтраперсональний інтелект, а емоційні здібності є однією з важливих факторів цієї сфери [43].

Теперішні науковці розробили дві схеми емоційного інтелекту: схема здібностей, в якій розроблено припущення про взаємозв'язки між пізнанням та емоціями; змішана модель, яка поєднує інтелектуальні, емоційні та особистісні задатки людини.

В межах концепцій здібностей, емоційний інтелект розглядається як об'єднання емоцій та когнітивних навичок, що визначається як когнітивна здатність. Дана модель була розроблена у теорії емоційно-інтелектуальних

здібностей Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо [62]. Воно є однією з перших і добре відомих моделей емоційного інтелекту, що була представлена у 1990 році. У цій моделі емоційний інтелект розглядається як можливість розуміти та керувати емоціями, використовуючи їх у процесі розмірковування. Емоції безпосередньо вважаються важливим джерелом інформації, яке надає змогу знаходити місце у соціальному середовищі.

Ця модель визначає емоційний інтелект як зіткнення емоцій та пізнання. Вона трактує, що люди відрізняються у своїх можливостях опрацьовувати повідомлення емоційного спрямування та пов'язувати її з оточуючим світом. Автори, працюючи над уточненням цього нового явища, визначили його як «можливість сприймати та показувати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти особистісному зростанню» [61].

Дж. Мейер, П. Селовея та Д. Карузо широко розглядають емоційний інтелект як різноманітні компетенції, які включають у себе точне сприйняття емоцій, отримання доступу до почуттів та їх створення для поліпшення мислення. Також це включає розуміння інформації про емоції та ефективне використання знань про емоції. Крім того, важливою є здатність керувати власними емоціями та регулювати емоції інших з метою сприяння емоційному та інтелектуальному розвитку, а також загальному благополуччю [61].

Представниками першої моделі є Дж. Майер та П. Селовея першочерговою складовою емоційного інтелекту є певна емоційна компетентність та вміння керувати емоційні прояви. За цією моделлю емоційний інтелект характеризується набором переважаючих здібностей які впливають на аналіз інформації об'єднану в певні групи. Шляхом детального аналізу здібностей, пов'язаних із обробкою емоційної інформації, П. Селовея та Дж. Мейер виділили чотири ключові компоненти емоційного інтелекту, які вони визначили як «гілки» [61]. Ці компоненти детально розкривають різні аспекти цього психологічного явища:

1.Сприйняття, оцінка та вираження емоцій:

- здатність ототожнювати власні емоції на основі фізичного та психологічного відчуття;
- здатність розпізнавати емоції у інших осіб на основі їх фізичного та психологічного стану;
- здатність зрозуміло виражати свої емоції та висловлювати пов'язані з ними потреби;
- здатність відрізняти точні та неточні, правдиві та неправдиві вираження емоцій.

2. Використання емоцій для покращення ефективності мислення:

- здатність направляти мислення, враховуючи почуття, які асоціюються з об'єктами, подіями та іншими особами;
- вміння викликати чи подолати сильні емоції для стимулювання конкретних суджень та активації спогадів про переживання;
- здатність застосовувати коливання настрою для розширення різноманітності можливих точок зору;
- здатність інтегрувати теорії, що виникають під впливом викликаних емоцій;
- вміння використовувати емоційний стан для полегшення розв'язання проблем та творчих завдань.

3. Розуміння та аналіз емоційної інформації:

- здатність зрозуміти, як пов'язані різні емоції;
- здатність розпізнавати причинно-наслідкові переживання;
- здатність інтерпретувати складні переживання, такі як «змішані» емоції та суперечливі емоційні стани.
- здатність розуміти і передбачати можливі емоційні зміни.

4. Емоційна регуляція:

- здатність бути відкритим до досвіду, як приємного, так і неприємного;
- здатність контролювати емоції та мислити;

- здатність свідомо залучати емоції або абстрактні емоційні стани відповідно до їх суб'єктивної важливості або корисності;
- здатність керувати як своїми емоціями, так і емоціями інших.

1. Розпізнавання емоцій. Складається з взаємопов'язаних здібностей які допомагають сприймати та помічати різноманітні емоції, розпізнавання емоцій, в нормоване вираження емоцій, розмежування емоцій та їх імітація.

2. Емоції допомагають мислити ефективніше та продуктивніше, а також покращена діяльність. Це включає в себе вміння використовувати емоційний інтелект для націлювання уваги на значущі події, викликання таких емоцій, що сприяють розв'язанню доручених справ та використання непостійного настрою як інструменту який допомагає аналізувати різноманітні погляди на проблему.

3. Розуміння емоцій. Вміння розрізняти складні емоційні прояви, їх взаємозв'язки, переходи між різними емоціями, джерела їх виникнення та вербально виражену інформацію про емоції.

4. Керування емоціями. Можливість регулювати власні емоції, знижувати силу негативних відчуттів, бути свідомими своїх емоцій, включаючи ті, що викликають дискомфорт і вміння вирішувати емоційно забарвлені проблеми, не пригнічуючи супутні погані емоційні прояви. Це сприяє особистісному розвитку та покращенню взаємовідносин з іншими людьми.

Можливість розрізняти та проявляти є важливою емоційною складовою, які допомагають впоратися зі складними справами, ці критерії є важливими і допомагають усвідомлювати події та емоції які можуть з'явитися в результаті [63].

П. Соловей та Дж. Майер виділяють емоційний інтелект як складову соціального інтелекту, це дає можливість віддзеркалювати свої емоційні прояви та відчуття, а також інших, розпізнавати їх та користуватися отриманою інформацією для керування домислів та діяльності інших людей [52].

На думку авторів до емоційного інтелекту входять вміння керувати та розпізнавати власні емоції, розпізнавати налаштування інших. В емоційному інтелекті дослідники виділяють два компоненти такі як внутрішньо-особистісний та міжособистісний, сюди входить також емпатійні здібності та здатність співчувати, розпізнавання власних відчуттів, можливість балансувати між емоційними проявами та розумовою діяльністю, ознаки високої власної цінності і усвідомлення людиною власної особистості. Основні принципи емоційного інтелекту, як визначено П. Саловесем і Дж. Майером, охоплюють емпатію, усвідомленість, гармонію та обов'язковість [52].

Інша комбінована модель емоційного інтелекту, представлена Р. Бар-Оном [41], відрізняється від попередньої. Для вчених емоційний інтелект — це комплекс особистих, емоційних і соціальних здібностей і навичок, які впливають на здатність людини успішно справлятися з вимогами та викликами оточення.

Модель, запропонована Р. Бар-Оном, поєднує в собі знання та навички, що визначають як інтелектуальну здатність (здатність розв'язувати проблеми), так і те, що можна охарактеризувати як риси особистості.

За словами ізраїльського психолога Р. Бар-Она, емоційний інтелект може бути описаним як "комплекс навичок, пов'язаних з емоціями, особистістю та міжособистісними вміннями, ці навички здійснюють вплив на загальну спроможність адекватно реагувати на вимоги та стресові ситуації у оточенні [18].

Р. Бар-Он у 1985 році вводить вислів «Коефіцієнт емоційності» і розробляє анкетування для її вимірювання, автор стверджує що є взаємозв'язок між емоційним інтелектом та рівнем життя людини. На його точку зору, емоційний інтелект визначається комплексом знань і навичок у сфері емоцій та соціальної взаємодії, які впливають на загальну здатність успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем. Автор розробив першу модель емоційного інтелекту, яка включає п'ять основних аспектів: внутрішні особистісні риси (здатність до саморефлексії та вираження власних почуттів), міжособистісні навички (здатність сприймати,

розуміти та успішно співпрацювати з іншими людьми), адаптивність, управління стресами та загальний стан емоцій [40].

У рамках концепції Р. Бар-Она, внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту відображає емоційну самосвідомість, самоповагу, самореалізацію, незалежність та самовпевненість. Міжособистісний аспект включає в себе співчуття, міжособистісні відносини і соціальну відповідальність. Управління стресом, як третій компонент, передбачає навички розв'язання проблем, реалістичне сприйняття та гнучкість. Адаптивність включає в себе стресостійкість і здатність керувати імпульсивністю. Загальний психологічний стан включає в себе відчуття радості та позитивний настрій особистості [40].

Модель Р. Бар-Она включає в себе широкий підхід до розуміння концепції емоційного інтелекту. Він описує емоційний інтелект як комбінацію всіх некогнітивних здібностей, знань і компетенцій, що надають особі можливість успішно впоратися з різноманітними життєвими ситуаціями.

Р. Бар-Он ідентифікує п'ять сфер компетентності, які можна розглядати як п'ять складових емоційного інтелекту, і кожна із цих складових включає численні компоненти:

Внутрішньо-особистісна сфера: розуміння себе – аналітичність та самосвідомість (здатність розпізнавати свої емоції, їх причини і вплив своїх дій на інших), напористість (чітке вираження думок і почуттів, своєї позиції, самосвідомості), незалежність (саморегуляція і самозахист), самоконтроль (впевненість у власному потенціалі), самооцінка (визнання своїх слабких і сильних сторін, позитивне самосприйняття, незважаючи на недоліки), самоактуалізація (самореалізація гендерної ідентичності та задоволення професійними та особистими успіхами).

Міжособистісна сфера – емпатія (розуміння почуттів і думок інших людей, бачення світу очима інших людей), соціальна відповідальність (продуктивна взаємодія з іншими), міжособистісні стосунки тощо. Відносини

(побудова та підтримка взаємовигідних відносин з акцентом на емоційну близькість).

Сфера адаптації – здатність пристосовуватися і реалістичність, цінування реальності (бачення речей такими, якими вони є, а не того, на що ви сподіваєтеся чи боїтеся), гнучкість (пристосування своїх емоцій, думок і дій до мінливих обставин) і вирішення проблем (дискримінація). Розв’язати задачу та знайти її правильний розв’язок і застосування.

Навичка виходу зі стресу – вміння протистояти стресу та контролювати імпульси. Це включає в себе здатність зберігати спокій стресостійкість (здатність залишатися спокійною та зосередженою, конструктивно протистояти несприятливим подіям і суперечливим емоціям, не піддаючись) і здатність контролювати імпульси/контроль над імпульсами (здатність чинити опір або відкладати намір виконати дію).

Загальний діапазон настрою – реалістичний позитив, оптимізм (збереження реалістичного позитивного ставлення, особливо за несприятливих умов) і благополуччя (задоволеність життям, насолода собою та іншими; здатність підтримувати інтерес і ентузіазм у різноманітних ситуаціях)[40].

О.А. Коваль також поділяє цю точку зору, описуючи емоційний інтелект як сукупність навичок у сфері емоційно-пізнавального розуміння, що включає чуйність до емоцій, самосвідомість і здатність ефективно керувати своїми емоціями. Ці вміння дають можливість особистості регулювати свої емоції, досягати внутрішнього спокою і підвищувати рівень життя [23].

Науковці Е. Чан та П. Капутті виявили, що є взаємозв’язок між емоційним інтелектом та задоволенням життям, науковці стверджують, що чим вищий рівень емоційного інтелекту тим частіше така людина відчуває задоволення від життя, від того що відбувається навколо та від подій які з нею відбуваються, менше звертає уваги на негатив [31].

У 2004 році Д. Люсін додав свій внесок до розуміння емоційного інтелекту, пропонуючи альтернативну модель. За словами цього автора, емоційний інтелект

- це здатність розпізнавати власні емоції, а також емоції інших і керувати ними; це вміння розуміти свої та чужі почуття і контролювати їх [12].

Ця теорія передбачає, що особа, обдарована високим емоційним інтелектом, володіє здатністю розуміти як свої емоційні реакції і почуття, так і емоційні прояви інших людей. Вони можуть ефективно керувати своїми емоціями і впливати на емоційний стан інших. Це призводить до більш пристосованої поведінки в суспільстві і сприяє досягненню своїх цілей у взаємодії з іншими людьми. Отже, здатність розпізнавати емоції вказує на те, що людина може ідентифікувати наявність емоційного переживання у себе чи своєму партнерові. Крім того, це свідчить про те, що особа здатна ідентифікувати конкретну емоцію, яку вона чи інша особа відчуває, а ще розуміє фактори, що викликали цю емоцію і усвідомлює можливі результати, які можуть виникнути [12].

Дослідники, включаючи Е. Носенко та Н. Ковригу, пропонують структуру емоційного інтелекту, що складається з п'яти компонентів, і чітко визначають можливість особи регулювати свою активність та вміння зберігати позитивні стосунки з іншими людьми під час взаємодії та спілкування.

Ця структура емоційного інтелекту розширюється завдяки вивченню і розвитку аспектів, таких як нейротизм, екстраверсія, гнучкість у комунікації і сумлінність, які раніше майже не розглядалися при дослідженні особливостей функціонування емоцій у людини [32].

Слова С. Дерев'янка, емоційний інтелект сприяє вивченню різноманітної інформації, що стосується емоцій. Використання емоцій з метою полегшення різноманітних пізнавальних процесів, таких як роздуми і розв'язання завдань, використовувати коливання власного настрою для вирішення поточних завдань, які є важливими на даний момент. Спостерігати за найменшими змінами власного стану і оточуючого середовища. Контролювати свої власні емоції, а також емоції інших [15].

І. Андрєєва розробила власну модель емоційного інтелекту, до якої включила чотири складові:

1. Вміння розпізнавати власні емоції включає в себе компетентність у точному описі, вираженні, ідентифікації та переживанні емоцій без необхідності використання слів. Ця навичка розпізнавання емоцій сприяє покращенню якості спілкування, оскільки вона дозволяє ефективно описувати, обробляти та висловлювати свої емоції.

2. Майстерність управління власними емоціями вимагає розвитку навичок саморегулювання. Ця здатність передбачає контроль над власними емоціями, їх виділення як об'єкту аналізу, об'єктивну оцінку та регулювання вираження емоцій, включаючи вміння виражати їх обережно. Адекватне вираження емоцій відіграє важливу роль у збереженні як фізичного, так і психічного здоров'я.

3. Розуміння чужих емоцій включає наступні аспекти: можливість усвідомлено спостерігати за емоційними процесами, впізнавання виражених емоційних станів, здатність виразити словами почуття іншої людини, передбачення та розуміння інтенсивності, тривалості та можливих наслідків цих емоцій, врахування контекстуальних особливостей емоцій та виявлення співчуття.

4. Самомотивація - це явище, при якому емоції спонукають людей до виконання конкретних дій. Емоції виступають як засіб взаємодії між фізичним тілом і розумом, і вони постійно зазнають змін і є динамічними [25].

I. Андрєєва в своїй теорії емоційного інтелекту враховує наявність емоцій, які активізують пізнавальну активність, пов'язану з емоційною сферою, включаючи їх розпізнавання, вираження, розуміння та інтеграцію [25].

В. Зарицька створила більш розроблену структуру емоційного інтелекту, що включає в себе чотири основні компоненти: розпізнавання власних емоцій, вміння регулювати і контролювати їх, розуміння емоцій інших, а також вдосконалене використання емоцій у взаємодії та діяльності [20].

Для оцінки можливості розпізнавати емоційні стани інших людей, В. Зарицька розглядає такі важливі показники: здатність свідомо сприймати емоційні прояви інших, здатність розуміти не висловлені словами емоції, співчуття

(емпатія), можливість позитивно впливати на емоційний стан інших та передбачення інтенсивності, тривалості і можливих наслідків цих емоцій. Щодо оцінки здатності використовувати емоції, важливі показники включають емоційну стійкість, здатність виражати свої почуття і думки, гнучкість у спілкуванні, переважання позитивних емоцій та можливість підходити до інших людей на емоційному рівні. Важливо відзначити, що дослідниця підкреслює, що цей перелік ключових здібностей (критеріїв) для кожного структурного компонента емоційного інтелекту не є вичерпним або остаточним [20].

В своїй концепції емоційного інтелекту, Д. Гоулман розрізняє чотири елементи: самосвідомість, самоконтроль, розуміння соціальних відносин та вміння управляти міжособистісними стосунками. Д. Люсін розробив модель емоційного інтелекту, яка складається з двох основних компонентів: внутрішньо-особистісного (усвідомлення та керування емоційними проявами) і міжособистісного (усвідомлення та керування емоційними проявами інших) [38].

Висновки наукового дослідження, проведеного в Альбертському університеті, вказують на те, що студенти медичних наук демонструють вищий рівень стресу і депресії, ніж їхні однолітки з інших спеціальностей.

Зумовлено це конкурентністю самої спеціальності медичних наук та певними складнощами у навчанні, що призводять до формування серед студентів нездорового перфекціонізму, що, в свою чергу, може спричинити надмірні та необґрунтовані тривоги щодо досягнення успіху [7].

А. Петкович та її наукові партнери стверджують, що розвиток емоційного інтелекту може призвести до зміцнення контролю над внутрішніми почуттями і це, в свою чергу, може вплинути на розумові реакції [8].

Р. Фолькман і Р. Лазар роблять висновок, що подолання включає в себе обдумані стратегії і дії, які індивіди використовують для управління внутрішніми та зовнішніми навантаженнями, які можуть сприйматися як труднощі або перевантаження ресурсів особистості [9].

Р. Фолькман і Р. Лазар розглядають вісім різних способів подолання, які включають в себе: з'єднувальний, відчуження, саморегулювання, пошук підтримки спільноти, прийняття відповідальності, уникаючий, стратегічне вирішення проблем, позитивне переоцінювання [11].

Згідно з Д. Ендлером та М. Паркером (1999), існують три загальних типи стилів подолання. Перший тип - це розв'язання проблем, спрямоване на завдання і містить методи, спрямовані на зміну обставин або створення інших можливостей для вирішення. Орієнтоване на емоції, зосереджене на саморегуляції особистісних реакцій на стресори; цей спосіб вирішення може додавати емоційний вираз або уявні реакції. У кінці кінців, стратегії уникнення можуть бути спрямовані на завдання або на особистість і зазвичай, спрямовані на віддалення від стресових ситуацій [13].

За словами української вченої О. Власової, емоційний інтелект визначається рівнем розвитку емоційних компетенцій у людини, які, на її переконання, є важливою частиною загальних соціальних здібностей. Власова вказує на те, що емоційні задатки включають в себе можливість відрізнити проявляти та керувати власні емоції і переживання, брати відповідальність за їх позитивний вираз і відповідати суспільним стандартам [12].

Згідно з концепцією «Стрес-долаючого інтелекту» О. Лібіної, взаємодія особи з життєвими труднощами включає в себе два різні аспекти вияву емоцій: емоційний захист і подолання стресу. Подолання стресу шляхом застосування емоційного впливу базується на корисних і функціональних відчуттях, які сприяють успішному вирішенню цієї ситуації. Емоційний захист базується на негативних і деструктивних емоціях, що утруднюють успішне розв'язання завдань і досягнення поставлених цілей [49].

Емоції, які використовуються для подолання стресу, сприяють підвищенню рівня інтелектуального мислення. Вони стимулюють активність мислення та роблять його більш ясним і чіткішим. Розуміючи скрутну обстановку, особа може визначити значущість, діагностичну та передбачувальну емоційну складову.

Стрес-долаючий інтелект виступає посередником між емоційними, поведінковими і когнітивними аспектами особистості [49].

Юнацький вік іноді охарактеризований як період підвищеного ризику. Це зазвичай пов'язано з внутрішніми труднощами, які виникають під час переходу до дорослості, включаючи гормональні зміни та перебудову концепції самого себе.

Більше того, слід підкреслити велику ступінь неоднозначності у соціальному статусі молоді, а також розглянути конфлікти, що виникають у зв'язку з переосмисленням засобів контролю в суспільстві: контрольні прийоми, що базуються на підкоренні дорослим, більше не ефективні, тоді як методи, що вимагають свідомої дисципліни та саморегуляції, ще не розкрили всі свої можливості або не стали повноцінними. Це створює труднощі в освоєнні навчального матеріалу, самодисципліні, ухваленні рішень, досягненні завдань і взаємодії з батьками та однолітками. Внаслідок недостатнього розвитку емоційного інтелекту, юнацька особистість може стати об'єктом для висміювання серед однолітків [44].

Згідно із дослідженнями, було встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту корелює з організаторськими вміннями, здатністю витримувати стрес та пристосовуватися, здатністю контролювати негативні емоції, внутрішньою мотивацією, лідерським потенціалом і досягненнями у житті і, крім того, здатність до об'єктивного визнання можливих ризиків у різних обставинах та зміцнення здібності впоратися з різними видами загрози [46].

У період юнацького віку спостерігається значний приріст факторів, які можуть викликати емоційну реакцію; виявлення емоцій має більше форм і є адаптивним, а також час прояву емоцій є значно тривалішим та подібні явища стають більш помітними. На цьому етапі розвиваються внутрішні механізми контролю над емоціями і здатність проявляти емоції на зовнішні впливи вибірково. Зі зростанням віку ці процеси стають більш виразними [2].

Недавні дослідження наводять до висновку, що розвинений рівень емоційного інтелекту зменшує ймовірність, що особа стане жертвою і

розвиватиме вразливу поведінку. Тому, проведення аналізу гендерних, вікових та соціально-психологічних чинників, що мають вплив на формування емоційного інтелекту, стає насущною задачею.

Завдяки важливим і часто невирішеним викликам цього періоду, юнак може досягти сприятливого розвитку особистості, складнощі в міжособистісних відносинах і обмежена здатність адекватно реагувати на провокативні події можуть вести до прояву ознак вразливості, ця риса, яка, стаючи стійкою, стає складовою особистості, що може призвести до того, що особа опиниться в ролі постраждалої в певних життєвих ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає запобігти цьому.

У осіб з високим емоційним інтелектом спостерігається внутрішній спокій, вони виявляють велику стійкість до стресу, здатні успішно формувати та підтримувати взаємини з іншими людьми і мають вміння конструктивно вирішувати конфлікти і інші життєві ситуації. Навички впливу та переконання інших розвиваються, а також вміння успішно співпрацювати в колективі та його керівництво. Індивіди стають менш залежними від зовнішнього визнання і набувають здатності захищати свої права від маніпуляцій.

1.3 Особливості взаємозв'язку фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту

У зв'язку з наявністю великої кількості компонентів у структурі емоційного інтелекту, більш наочно уявити їх взаємозв'язки можливо, створивши певні схеми або моделі взаємозв'язків між цими компонентами, які дають цілісне уявлення про даний феномен.

Зокрема, досит популярною є модель емоційного інтелекту, розроблена К. Петрідісом і Е. Фернемом [55], представлена у вигляді системи ознак і діаграм. Коли ми аналізуємо компоненти цієї моделі, ми виявляємо, що вона ближча до

моделі змішаного інтелекту, оскільки включає як риси особистості, так і когнітивні здібності.

У рамках цієї концепції емоційного інтелекту автори розглядають його як набір особистісних рис і поведінки, пов'язаних з емоціями. К. В. Петрідіс виділяє наступні структурні елементи емоційного інтелекту:

- 1) *Адаптивність* - гнучкість і готовність пристосовуватися до нових ситуацій.
- 2) *Упевненість*- рішучість, відкритість, готовність відстоювати свої права.
- 3) *Розуміння власних емоцій та емоцій інших*- розуміння власних емоцій та емоцій інших.
- 4) *Емоційне вираження*- здатність виражати свої емоції іншим.
- 5) *Робота з емоціями інших*- здатність впливати на емоції інших.
- 6) *Регулювання емоцій*: вміння контролювати свої емоції.
- 7) *Імпульсивність (низька)*- поміркованість і здатність уникати власних раптових імпульсів.
- 8) *Стосунки*- здатність підтримувати міцні міжособистісні стосунки.
- 9) *Самооцінка*- успіх і впевненість у собі.
- 10) *Самотивація*- контроль і здатність не здаватися перед труднощами.
- 11) *Соціальна обізнаність*- розвинені соціальні навички.
- 12) *Управління стресом*- вміння витримувати тиск і регулювати стрес.
- 13) *Емпатія*- вміння виражати співчуття з точки зору іншої людини.
- 14) *Щастя*- радість і задоволення від життя.
- 15) *Оптимізм*- впевненість у собі та здатність розпізнавати позитивні речі в житті [66].

Один з підходів до вивчення проблеми емоційного інтелекту полягає в розгляді цього феномену у широкому соціальному контексті, освітлюючи його під кутом основних соціальних можливостей чи соціального інтелекту. Термін «соціальний інтелект» ввів в психологію Е. Торндайком у 1920 році для

вираження «далекоглядності у міжособистісних відносинах» [66]. Г. Оллпорт асоціював соціальний інтелект зі здатністю висловлювати швидкі та практично автоматичні судження про людей і передбачати їхні найбільш ймовірні реакції. Соціальний інтелект визначають як можливість безпомилково осмислювати вчинки людей.

Щодо взаємозв'язку соціального та емоційного інтелекту, вчені не мають однозначної думки. Деякі дослідники вважають, що емоційний інтелект є ширшим поняттям, чим соціальний, тоді як деякі описують емоційний інтелект тільки як підструктуру соціального, як зображено в працях П. Селовея та Дж. Мейєра [62]. Деякі вчені зауважують, що емоційний інтелект, зосереджений на емоціях, робить його більш вузьким, ніж більш загальні особистісний та соціальний інтелект [61].

Однак, в інших роботах Дж. Мейєр, П. Селовея та Д. Карузо вказують, що емоційний інтелект є ширшим, оскільки він охоплює внутрішні, особисті емоції [50]. Відповідно з теорією емоційно-інтелектуальних можливостей, емоційний інтелект включається в адаптивну обробку емоційної інформації і досліджується як підрозділ соціального інтелекту. Це охоплює здатність розглядати свої та чужі емоції, відрізнити їх та застосовувати ці дані для того щоб керувати мисленням та вчинками [53].

Окремих досліджень, які б аналізували взаємозв'язки між цими двома явищами вкрай мало, тому на підставі теоретичного аналізу фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту в осіб юнацького віку ми створили схему, що відображає закономірність формування досліджуваного феномену (рис. 1.1).

Особи юнацького віку часто піддаються впливу стресових чинників, сюди можуть входити: стан невизначеності, необ'єктивна інформація, зміна звичного місця перебування, входження в новий колектив, велика кількість завдань.

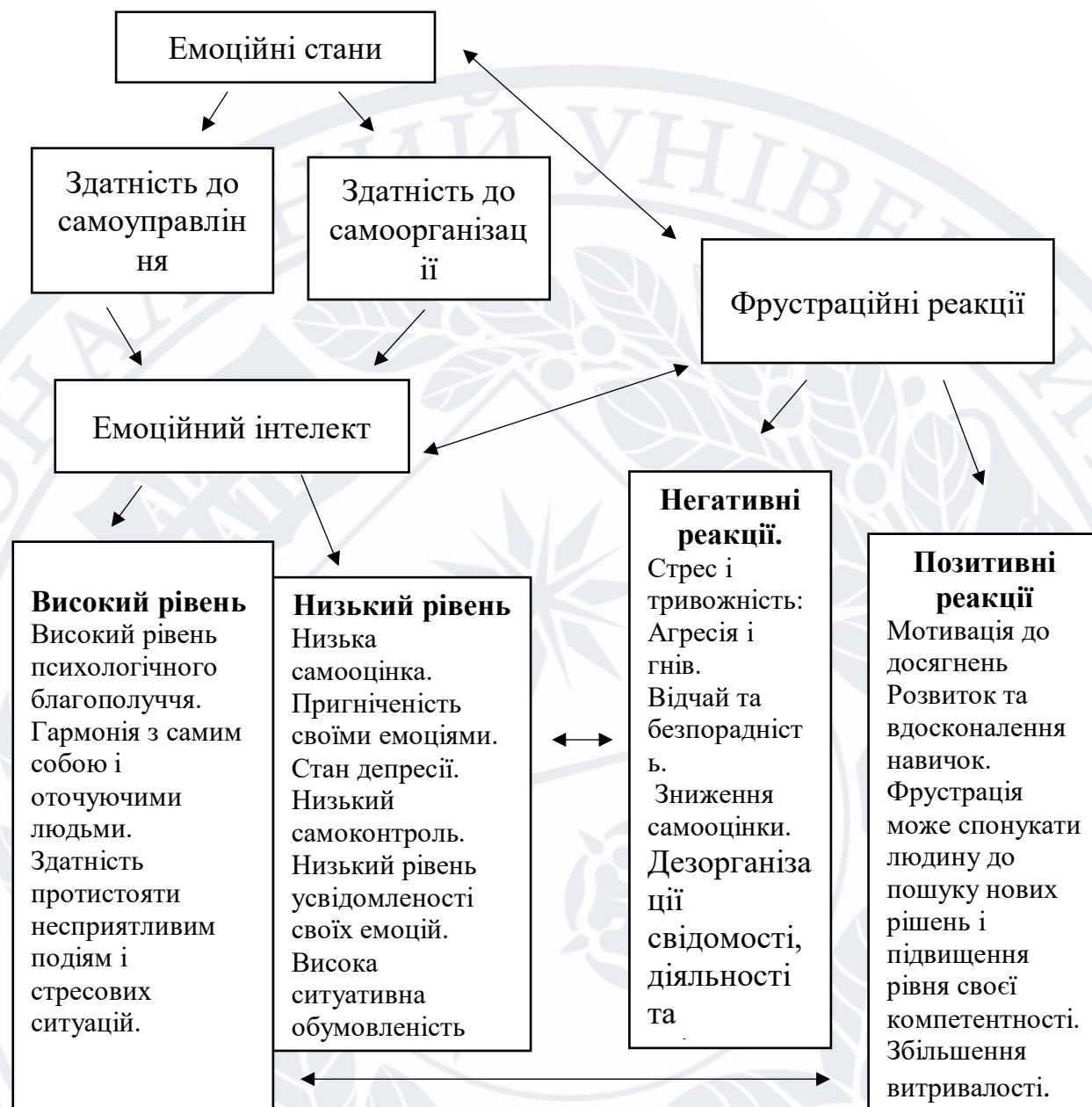


Рис. 1.1 Модель взаємозв'язку фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту у юнаків.

Фрустраційні реакції виникають зазвичай тоді, коли особистість не може впоратися з труднощами які виникають в процесі роботи та створюють перешкоди, однак фрустраційні реакції можуть відрізнятися у різних людей в залежності від різних обставин, на це впливає багато критерії і один з них емоційний інтелект, який сприяє кращому розумінню, прояву, керуванню та

використанню емоцій, які допомагають спілкуватися з іншими та управляти своїми емоціями. Тому можна простежити певний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та фрустраційними реакціями, можна припустити що низький рівень емоційного інтелекту негативно впливає на фрустраційні реакції, особа з таким рівнем інтелекту проявляє такі реакції як: злість, агресивність, безпорадність, безсилля та відчай перед складними справами, а особа з висок рівнем емоційного інтелекту навпаки буде більш зібраною, спокійною, включеною та працюватиме продуктивно та зібрано.

Також особистості з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоційні реакції під час фрустраційної ситуації, вони схильні швидше розпізнавати те що викликає негативні реакції та як може впливати на емоційний стан. Однак ситуації фрустрації є певним уроком, який допомагає покращити та зрозуміти свій емоційний інтелект та навчитися управляти ними

Висновок до розділу 1

За результатами проведеного теоретичного аналізу проблеми фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту можна зробити наступні висновки.

Фрустраційні стани виникають тоді, як особистість не має можливості дійти до поставленої мети чи отримати бажане. Різні життєві ситуації сприяють виникненню різних бажань та потребами пристосовуватися до їх.

У особистості можуть проявлятися різні фрустраційні реакції, де хто у фруструючій ситуації проявляє агресію, хтось розпач, а ще хтось буде намагатися шукати інший шлях для пришвидшення досягнення мети.

Частий стан фрустрації може здійснює негативний вплив як на психологічне так і на фізичний стан, що може спричинити стан стресу, втоми, депресії, то здійснити негативний вплив на взаємодію в соціумі.

Однак у певних випадках стан фрустрації може здійснювати позитивний вплив і в фрустраційних ситуаціях особистість починає включатися і шукати кращі та швидші шляхи вирішення скрутних ситуацій.

Під емоційним інтелектом прийнято розуміти можливість особистості впізнавати свої емоційні прояви та емоційну характеристику інших людей, що допомагає встановлювати контакт та успішно співпрацювати в колективі.

Це суттєва складова особистості, яка проявляється в здатності розпізнавати та усвідомлювати емоції, аналізувати їх сутність і ефективно реагувати на різницю в емоційних реакціях у відносинах між іншими. Ця вміння управляти своїми емоціями сприяє кращому впливу на розвиток когнітивних здібностей і допомагає подолати негативні емоційні перешкоди у спілкуванні і досягненні особистої мети.

Отже, керування своїми емоціями та розуміння емоцій оточуючих допомагає впоратися з різноманітними фрустраційними реакціями, проведений теоретичний аналіз підводить до думки, що емоційний інтелект допомагає прийняти конструктивну реакцію у фрустраційних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1 Опис етапів та вибірки дослідження

Здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особливостей фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту нами сформовано комплекс методик для емпіричного дослідження зазначеної проблеми.

Дослідницька частина емпіричного дослідження психологічних особливостей фрустрації в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту включає в себе декілька етапів:

На першому підготовчому етапі було розроблено план дослідження, сформовано завдання та цілі які потрібно виконати в процесі роботи, проводився пошук відповідних методик задля якісного вивчення обраної теми дослідження.

На другому теоретичному етапі проводилося вивчення особливостей фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту у юнаків, було здійснено аналіз наукової літератури з досліджуваної теми, ознайомлення з дослідженнями науковців на схожу тематику. Визначалися ключові складові на які потрібно звернути уваги в дослідження. Ознайомлення з ключовими гіпотезами та припущеннями стосовно фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту у юнаків. Сформовано теоретичну основу для проведення дослідження. При роботі з науковою літературою було використано такі методи як: аналіз, синтез та узагальнення робіт науковців з цієї теми.

На третьому емпіричному етапі використовували такі методики як: діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холла, «методика малюнкової фрустрації» Розенцвейга, методика «діагностика рівня соціальної фрустрованості», методика

«самооцінка психічних станів», «експрес-діагностика рівня особистої фрустрації»
В. Бойко.

На четвертому етапі була здійснена обробка даних з використанням статистичних методів. Дані які були отримані в процесі дослідження обраховувалися за допомогою критерію Крускала-Уолеса. Також на цьому етапі відбувалось узагальнення результатів і підготовка до захисту тих результатів, які були опрацьований впродовж дослідження фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту.

Дослідження проведено на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса на кафедрі психології. В дослідженні взяло участь 60 осіб юнацького віку віком від 18 до 21 року, в дослідженні взяли участь як юначки так і юнаки. За допомогою методики «діагностики емоційного інтелекту Н. Холла» досліджуваних було розділено на три групи, до першої ввійшли особи юнацького віку з низьким рівнем емоційного інтелекту, до другої юнаки з середнім рівнем емоційного інтелекту до третього з високим.

2.2 Опис основних методик дослідження

Для проведення дослідження на тему особливості фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку було використано п'ять діагностичних методик, які допомогли визначити потрібні критерії.

1. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.

Методика складається з 30 питань, на кожне з них можна дати відповідь яка оцінюється в балах: «повністю не згоден» оцінюється в «-3 бали; «в більшості погоджуюся» «-2»; «частково погоджуюся» в «-1», якщо досліджуваний погоджується з твердженням яке дається в опитуванні то він може обрати такі варіанти відповіді як: «повністю погоджуюся» за яке враховуються «+3»; «в

основному погоджуюся» дають «+2»; за відповідь «частково погоджуюся» «+1». Бали відповідно до шкал обраховуються і тоді можна побачити результат.

За допомогою методики можна діагностувати 5 шкал, до яких відносяться 6 пунктів з опитувальника:

Перша шкала визначає «Емоційну обізнаність» яка відповідає за вміння розрізняти, усвідомлювати та можливість оцінити емоційні стани які відчуває як особистість так і інші люди, така особистість може усвідомлювати ті почуття які переживає, може проаналізувати те, як вони в подальшому можуть вплинути на їхні рішення.

За другою школою можна визначити «Керування власними емоціями» проявляється в тому, що особистість з такою якістю усвідомлює, та якісно контролює власні емоційні прояви для того, щоб того, щоб в стресових ситуаціях вміти стримувати себе, та діяти відповідно до ситуації.

Третя шкала визначає рівень «Самомотивації», вона відповідає за те, чи може особистість самостійно управляти своїми емоціями, також до цілеспрямованості та наполегливості у вирішення справ.

Четверта шкала обраховує «Емпатію» відповідає за співчуття, розуміння почуттів, співпереживання стосовно емоцій інших, також враховувати їх у взаємодії та спілкуванні.

П'ята шкала відповідає за «Розпізнавання емоцій інших людей», проявляється у розпізнаванні та вмінні інтерпретувати емоції інших, сюди входить аналіз поведінки, відчуттів та переживань співрозмовників.

Всі бали додаються і якщо в результаті виходить менше 7 то у досліджуваного низький рівень за тією шкалою, якщо від 8 до 13 то середній рівень, а якщо від 14 і більше то високий.

Потім бали за всіма шкалами додаються і визначається рівень емоційного інтелекту, якщо в загальному виходять менше 39 то низький рівень, якщо від 40 до 69 то середній і якщо більше 60 то високий рівень [17, 24].

2. «Методика малюнкової фрустрації» автором якої є С. Розенцвейг. До методики входить 24 зображення, на яких відбуваються певні фруструючі ситуації. Ліворуч розміщені особи, які звертаються до вас, розповідаючи про свої фруструючі ситуації чи іншої особи. Біля дійової особи праворуч є пустий квадрат, куди особа яка проходить дослідження повинна написати відповідь, зважаючи на те як вона вчинила б у цій ситуації, або перша відповідь, яка спала на думку читаючи цю ситуацію. В учасників, які є на малюнках відсутня міміка на обличчі. Події, які описані на зображеннях є звичними, та розділяються на дві групи:

1. Подія-перешкода, особа ліворуч створює скрутні ситуації, турбує, відволікає всіма можливими способами на особу праворуч;
2. Подія-звинувачення, діючий персонаж ліворуч має відповідати за певні вчинки в яких його звинувачують.

Відповіді оцінюються за напрямком реакції, які поділяють на:

- «Екстрапунітивні» - особа в цій ситуації реагує на середовище незважаючи на те, чи то інша особа чи то якась подія;
- «Інтропунітивні» - реакція яку проявляє особистість проявляється лише по відношенню до себе;
- «Імпунітивні» - подію яка викликає стан фрустрації особа сприймає як щось не важливе та те що не викликає хвилювання та занепокоєння.

Тип реакції на фрустрацію розподіляють за трьома групами:

- «Перешкождаючо-домінантні» - ситуація яка викликає фрустрацію дійсно є зі значними перешкодами; вся увага акцентується саме на хороших, нехороших та незначних оцінках ситуації (визначають шкалу ригідності у складних ситуаціях);
- «Самозахист» - особистість не визнає своєї провини в певних ситуаціях, а в інших навпаки, також особистість може осуджувати дії

та вчинки інших, особистість намагається захистити своє «я» (оцінюється рівень стресостійкості особистості).

- «Потребуючо-наполегливі» - особистість намагається знайти конструктивне вирішення у скрутній ситуації, Можуть просити про допомогу у інших, або ж беруть на себе відповідальність у вирішенні складних ситуацій (особистість раціонально вирішує події).

Поєднуючись, ці групи утворюють дев'ять факторів, які оцінюються, а також два додаткові варіанти які позначаються буквами.

Відповіді на ці ситуації поділяють на дев'ять основних та два додаткових варіанти:

Е' – (екстрапунітивна реакція перешкоджаюче-домінантного типу) відповідаючи на це питання важлива присутність значної ситуації фрустрації або певної перешкоди;

Е – (екстрапунітивна реакція самозахисного типу) реакція особистість проявляє агресію, звинувачує та висловлює претензії які спрямовані на інших, або на предмети навколо;

Е – особа не перекладає провину на інших, якщо вона в чомусь винна, то не визнає провину;

е – (екстрапунітивна реакція потребо-наполегливого типу) відповідальність за розв'язання проблеми перекладається на інших;

Г' – (інтропунітивна реакція потребо-наполегливого типу) ситуацію фрустрації сприймають як сприятливу, хорошу та корисну, з якої можна знайти вихід і отримати в результаті щось хороше для себе; у певних випадках особистість відчуває що винна в тому що відбувається з іншою особою;

Г – така особистість усвідомлює, що винна в тому що сталося, однак брати на себе відповідальність за те що сталося не буде;

I – (інтропунітивна реакція потребоно-наполегливого типу) особистість відчуває провину за фрустраційну ситуацію, а також сама намагається знайти вихід з цієї ситуації;

M' – (імпунітивна реакція перешкоджаюче-домінантного типу) фруструюча ситуація оцінюється як незначна, або особистість відмовляється від причетності до неї;

M – (імпунітивна реакція самозахисного типу) навіть якщо особа причетна до фрустраційної ситуації вона все одно перед іншими заперечує свою причетність та уникає осуду інших;

m – (імпунітивна реакція потребоно-наполегливого типу) особистість сподівається на те, що з часом фруструюча ситуація вирішиться сама по собі через деякий період. Важливо зауважити, що надмірна пасивність та бажання допомагати усувають наслідки фрустраційної ситуації [58, 60].

3. «Методика діагностики рівня соціальної фрустрації» В. Бойка. Методика складається з 20 тверджень, на які можна відповісти, «цілком задоволений» - «0 балів», «майже задоволений» - «1 бал», «складно дати відповідь» - «2 бали», «майже незадоволений» - «3 бали», «цілком незадоволений» - «4 бали». Зважаючи на відповідь бали додаються і отримана сума балів ділиться на двадцять (кількість питань, які запропоновані у методиці), отриманий результат співвідносять з балами, які запропоновані у інтерпретації, яка формується з семи шкал найнижча оцінюється в 0-0,4 бали та говорить про те, що досліджуваному не притаманний стан фрустрації, а найвищий оцінюється в 3,5-4 балах і говорить про те, що досліджуваній особі притаманний високий рівень фрустрованості в соціальному середовищі [5, 26].

4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

До методики входить 40 питань, на які можна відповісти «підходить» за яке рахують 2 бали, «не дуже підходить» яке оцінюється в 1 бал, а за відповідь «не підходить» не дають жодного балу.

Питання розділені на чотири групи:

До першої групи увійшли питання з 1 по 10 ця група визначає рівень «тривожності» така особистість відчуває постійну напругу, стані схвильованості, напруженості;

До другої групи питань входять питання з 11 по 20, що обраховує рівень «фрустрації» така особистість відчуває стан незадоволення, розчарування, стрес, через те, що не може задовольнити свої потреби;

Третя група визначає рівень агресивності, який проявляється в завданні шкоди фізичної ми моральної іншій особі, також в стані постійного напруження та тривожності, обраховується питанням з 21 по 30.

Четвертий пункт визначається з 31 по 40 питання і визначає рівень ригідності в особи яка проходить опитування, ригідність характеризується тим, що така особистість складно сприймає зміни та щось нове в житті, їй легше коли все відбувається в звичному режимі, період адаптації проходить важче.

Інтерпретація кожної групи питань встановлюється відповідно з набраною кількістю балів і визначається певний рівень.

Якщо відповідаючи на питання з групи «тривожності» особа набрала від 0 до 7 то в досліджуваній особі низький рівень тривожності, якщо від 8 до 14 то середній рівень, який також є допустимим, а якщо від 15 до 20 то високий рівень тривоги.

За «фрустрацією» якщо досліджуваний отримує 0-7 балів, то це свідчить про те, що у нього високий рівень самооцінки, хороший рівень стійкості до труднощів які виникають, низький рівень фрустрації,.

8-14 балів, досліджуваний має схильність до фрустрації, та самооцінка зазвичай знаходиться на середньому рівні.

15-20 балів свідчить про низьку самооцінку, особистості в якої такий рівень, також така особистість намагається уникати скрутні ситуації, також боїться тих складнощів які трапляються, високий рівень фрустрації.

Група питань визначаючих «агресивність» з балами від 0 до 7, можна стверджувати про низький рівень тривоги, така особистість зазвичай є спокійною

та стриманою. Якщо отримали від 8 до 14 балів то можна сказати що у досліджуваної агресивність на середньому рівні, тим хто набрав від 15 до 20 то можна сказати про те, що у досліджуваних виникають складнощі у встановленні взаємовідносин з оточуючими, проявляється агресивність та нестриманість у поведінці.

Група питань для обрахунку «ригідності», рівень який оцінюється від 0 до 7 говорить про те, що особистості не притаманна ригідність, якщо набрано від 8 до 14 то можна виявити середній рівень ригідності, якщо від 15 до 20 то це свідчить про те, що у досліджуваних проявляється схильність до ригідності, складно сприймаються зміни в житті [14, 33].

5. Методика спрямована на «Експрес-діагностику рівня особистісної фрустрації» автором є В. Бойко. Методика складається з 20 питань на які дають позитивну, або негативну відповідь, позитивна відповідь позначається «+» та оцінюється в один бал, негативна відповідь позначається знаком «-» і не оцінюється ніяк.

Підсумувавши всі позитивні відповіді можна визначити який рівень особистісної фрустрації, якщо досліджуваний набрав 4 і менше балів то можна говорити про низький рівень особистісної фрустрації, якщо балів набрали від 5 до 9 то можна стверджувати про стійку схильність до фрустрації, якщо набрано від 10 і більше то це є показником того, що у досліджуваної завищений рівень фрустрації [30].

Висновок до розділу 2

В другому розділі представлені етапи і вибірка дослідження, опис основних методів та методик, які використалися в магістерській кваліфікаційній роботі.

Було виділено п'ять етапів дослідження, які реалізовувалися впродовж 1,5 року. Дослідження проведене на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса на кафедрі психології, в дослідженні було залучено 60 осіб юнацького віку.

Для написання наукової роботи було використано п'ять методик, а саме:

1. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла;
2. «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга;
3. Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрації» В. Бойко;
4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенк;
5. Методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.

Ці методики дали можливість дослідити рівень емоційного інтелекту в досліджуваних, яке реагування на фрустраційну ситуацію переважає в осіб, визначився рівень фрустрації, досліджували рівень тривожності, агресивності та ригідності.

Для статистичного обрахунку було використано критерій Краскела-Уолліса, даний критерій використовується для порівняння трьох та більше вибірок, для перевірки гіпотези.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту в осіб юнацького віку

На першому етапі дослідження було здійснене визначення рівня емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з метою розділення їх на діагностичні групи і порівняння фрустраційних реакцій в групах з різним рівнем емоційного інтелекту. Результати отримані за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла представлені на Рис.3.1.



Рис.3.1 – Показники емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у вибірці юнацького віку

За результатами діагностики рівня «Емоційного інтелекту» встановлено, що в досліджуваних переважає середній рівень емоційного інтелекту, а саме в 50% осіб, в 45% осіб виявили низький рівень і високий лише у 5% осіб.

Серед вибірки досліджуваних, що мають *середній рівень емоційного інтелекту* певні складові емоційного інтелекту представлені нерівномірно, зокрема, одні компоненти у них розвинені краще, а інші гірше. Юнаки з таким рівнем емоційного інтелекту частково розуміють власні емоції, чому вони виникають та як впливають на них, здатні ними керувати, володіють навичками саморегуляції, однак багато в чому їх поведінка залежить від обставин та минулого досвіду. Часто такі особи не можуть зрозуміти чому людина вчинила так чи інакше в певній ситуації, або як їй допомогти заспокоїти або підтримати коли вона перебуває в певному емоційному стані.

В 45% осіб виявили низький рівень емоційного інтелекту. Юнаки з таким рівнем не можуть визначити в якому емоційному стані перебуває інша людина, також визначити власний емоційний стан для них майже неможливо. Вони в більшості випадків не хочуть брати на себе відповідальність за ті емоції та почуття які переживають, а відпускають ситуацію, покладаючись на те, що все вирішиться само-собою. Ці особи найчастіше є скритими, замкнутими в собі, вони не дуже комунікабельні, вони не можуть розрізнити емоції співрозмовників, не проявляють співчуття та співпереживання.

В меншій частини досліджуваних *виявили високий рівень емоційного інтелекту*, це говорить про те, що таким особам значно легше розпізнавати власні емоції та емоційні стани інших людей. Вони можуть керувати власними поведінковими проявами, а також поведінкою інших людей.

Нижче представлений більш детальний аналіз за кожною шкалою даної методики. Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Емоційна обізнаність» (Див Рис.3.2.)

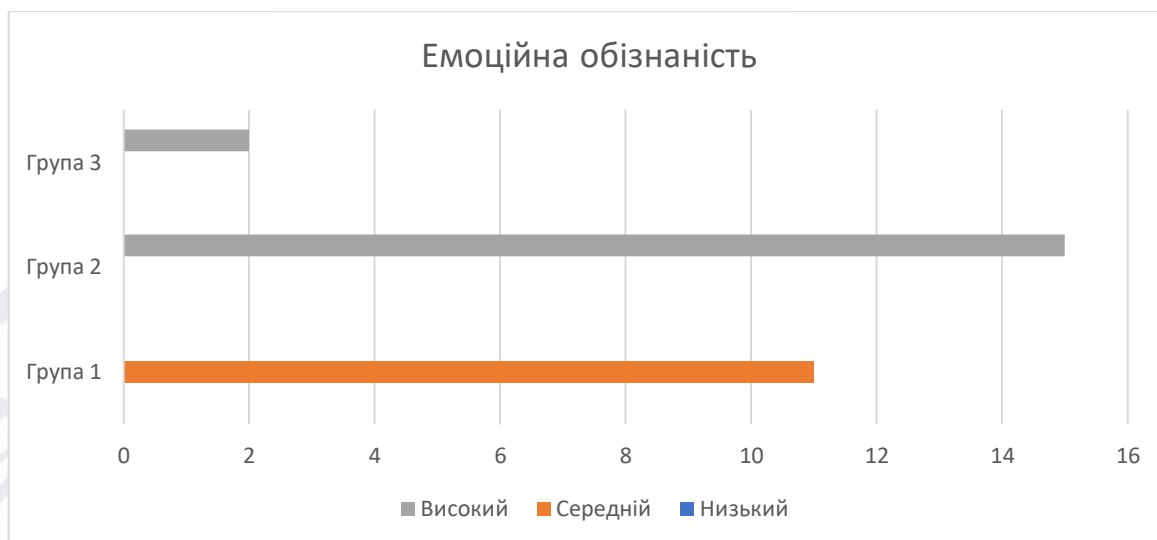


Рис.3.2 – Рівень емоційної обізнаності в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту»

Н. Холла

Досліджуваним, у яких переважає середній рівень емоційної обізнаності. складно керувати своїми емоціями, але вони схильні розуміти що їхня поведінка може не відповідати нормі.

Високий рівень емоційної обізнаності характеризується хорошим рівнем усвідомленості, контролі власних емоцій а також розуміння емоцій інших людей.

За шкалою «Емоційна обізнаність» в більшості переважає середній рівень в 43% досліджуваних, наступним йде високий рівень, його виявили у 38% осіб, низький рівень притаманний найменшій кількості осіб, а саме 19%.

Особам з середнім рівнем емоційної обізнаності характерна базове усвідомлення та прояв емоційних станів як власних та і оточуючих. Такі особи можуть добре проявляти власні почуття, також розділяти емоційні реакції інших осіб, управляти своїми емоційними реакціями у скрутних ситуаціях. Цим особистостям притаманно на базовому рівні по відношенню до інших проявляти емпатію та співпереживання. В певних ситуаціях можуть знайти вихід зі скрутного становища та виконати все якісно, однак періодично відчують труднощі в управлінні емоціями.

Тим у кого високий рівень емоційної обізнаності легше розуміти власті емоції, в них на високому рівні емоційна самосвідомість, вони легко співпрацюють зі своїми емоціями, усвідомлюють важливість емоційних проявів та які вони можуть впливати на взаємодію з оточенням.

Низький рівень емоційної обізнаності говорить про те, що такі юнаки не можуть та не вміють розрізняти емоції співрозмовників та власні, вони не зацікавлені в тому щоб краще володіти знаннями про емоційні стани, їм то не потрібно, або не цікаво. В них низька самооцінка, вони не проявляють інтересу до поглибленого розуміння власних емоцій та почуттів, вони не можуть адекватно оцінити як їх сприймають інші люди, не можуть проаналізувати власні емоції та їх прояви, те ж саме стосується і інших, через це часто потрапляють в конфліктні ситуацію, ситуації які потребують взаємодії з іншими часто викликають труднощі та стрес.

Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Управління своїми емоціями» (Див Рис.3.3.)

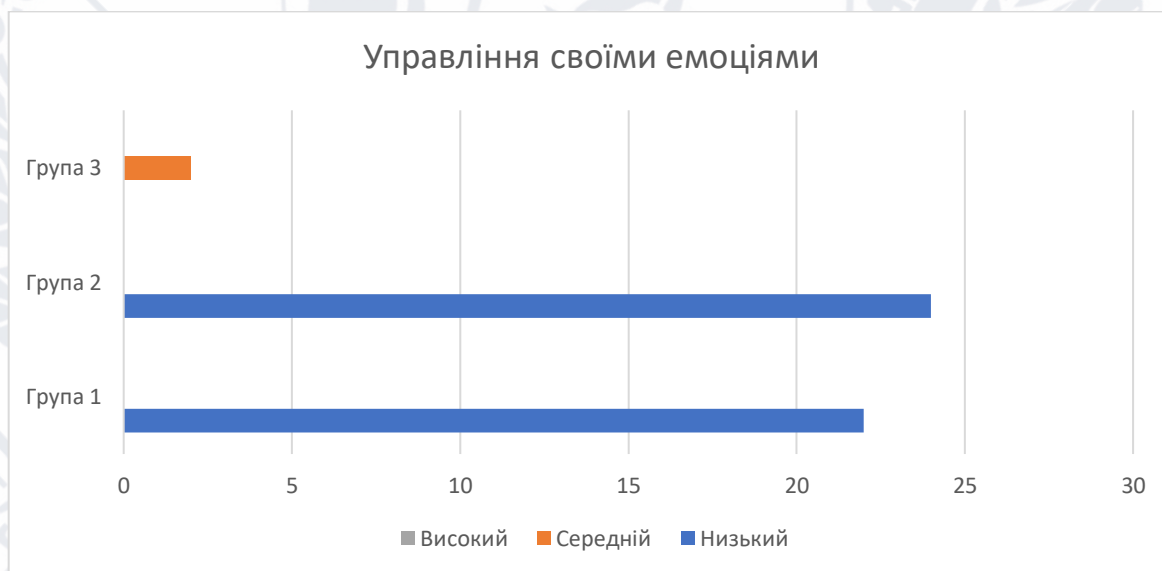


Рис.3.3 – Рівень управління своїми емоціями в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

У досліджуваних з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту за шкалою «Управління своїми емоціями» переважає низький рівень, що

характеризується обмеженою емоційною усвідомленістю, у них виникають труднощі з саморегуляцією емоцій, буває складно розуміти емоції інших, а також виражати власні.

За шкалою «Управління своїми емоціями» в більшості досліджуваних переважає низький рівень «77%», середній рівень притаманний 21% особам, а високій рівень 2% досліджуваному.

Досліджуваним в яких переважає низький рівень управління своїми емоціями складно розрізнати, сприймати та управляти своїми емоціями, в таких випадках досліджувані особи схильні проявляти гостру реакцію на стресові ситуації, складнощі у прояві емоцій або неможливість якісно співпрацювати з оточуючими в подіях які потребують яскраво виражених емоційних проявах. Особи в яких низький рівень управління своїми емоціями відчують складність у встановленні емоційно-стабільних міжособистісних взаємовідносинах.

Середній рівень говорить про те, що особистості притаманні вміння розрізнати та управляти своїми почуттями. Така особистість схильні проявляти власні емоції усвідомлювати те, як вони впливають поведінкові прояви також до емоцій оточуючих в певних ситуаціях можуть проявляти співпереживання та розуміння. Перебуваючи в новому оточення можуть відчувати стрес, процес адаптації потребує певного часу, також вирішення конфліктних ситуації відбувається не відразу.

У досліджуваних з високим рівнем за шкалою «Управління своїми емоціями» спостерігається краще володіння емоціями, вона розуміє, чому у неї виникають ті чи інші емоції, це допомагає їй їх контролювати, також простежується більше розуміння до емоційних станів інших осіб, може якісно вирішувати конфліктні ситуації. Високий рівень вказує на те, що в такої особистості не виникає труднощів у розпізнаванні, управлінні та прояві емоцій, легко пристосовується до труднощів що виникають та вирішує їх, в них простежується емпатія на високому рівні, а також комунікативні навички, вміння

управляти власними емоціями дає можливість швидше досягати ті цілі які виникають.

Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Самомотивація» (Див Рис.3.4.)



Рис.3.4 – Рівень самомотивації в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

За шкалою «Самомотивація» були отримані такі результати в 35% досліджуваної особи виявили низький рівень в 57% осіб середній, і 8% осіб високий.

У досліджуваних з низьким рівнем самомотивації є труднощі в тому, що така особистість через те, що не усвідомлює свої емоції, не має яскраво вираженого бажання робити щось складне, не проявляє інтересу та бажання краще дізнатися чому в неї переважає саме така поведінка, як управляти своїм емоційним станом та чому вона себе так поводить. Низький рівень самомотивації може свідчити про те, що в такої особи немає бажання та внутрішньої енергії які б допомагали виконати все якомога швидше та якісно. Виконуючи завдання які виникають досліджувані з низьким рівнем відчувають безсилля, не бачать потреби

у виконанні завдань, є безініціативними, не проявляють цікавість до того що потрібно робити, не можуть тривалий час зосереджувати увагу на тих справах які потрібно зробити, часто відкладає виконання завдань та не проявляє інтересу до справ які потрібно виконувати.

У досліджуваних з високим рівнем за шкалою «Самотивація» переважають такі ознаки: вони вмотивовані в тому, щоб дізнаватися щось нове про себе, братися за нові справи, та вирішувати складні ситуації. Високий рівень самотивації говорить про те, що в досліджуваних простежується хороший внутрішній стержень та наполегливість яка проявляється в якісному управлінні своїми почуттями, ефективно вирішує ті труднощі які виникають на шляху до цілі, така особистість зазвичай не потребує додаткової підтримки та настанови від інших осіб, проявляє ініціативу та інтерес в роботі, що допомагає в особистісному та професійному вдосконаленні. Юнаки працюють над тим щоб вдосконалювати себе та отримувати нові навички, які будуть корисними в подальшій діяльності.

Важливо зауважити що виникають труднощі у встановлені цілей, та стимулів, така особистість часто потребує підтримки від оточуючих. Також вони не орієнтовані на самовдосконаленні, та не ставлять собі якусь мету або завдання які потребують зусиль.

Середній рівень свідчить про те, що в певних ситуаціях в досліджуваних може проявлятися інтерес та бажання виконати поставлене завдання якомога швидше та якісніше. Така особистість намагається встановити собі ціль та докладает зусилля для того щоб їх виконати, однак періодично їй потрібно отримувати допомогу від оточення, важливо щоб хтось був прикладом та опорою в моменти коли така особистість має труднощі або сумніви в тому за що береться. Виконуючи певну роботу особистість може відчувати відсутність сил та не проявляти інтересу під час роботи.

Результати отримані за шкалою «Емпатія» свідчать про те, що в 18% досліджуваних низький рівень, в 52% особи середній, високий рівень виявили у 30% юнаків.

Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Емпатія» (Див Рис.3.5.)

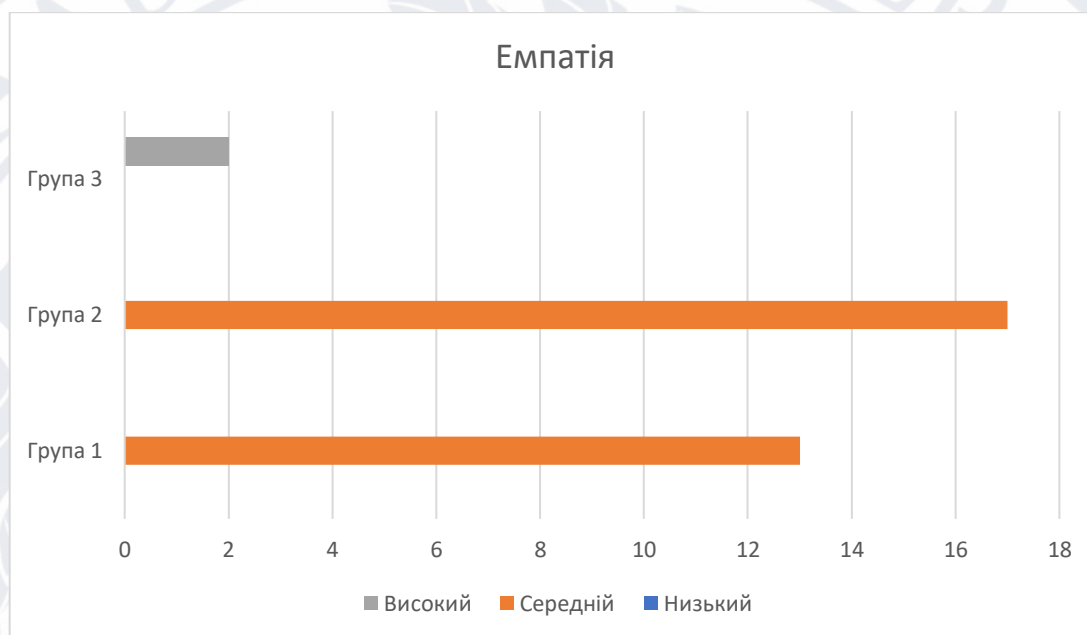


Рис.3.5 – Рівень емпатії в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Низький рівень емпатії говорить про те, що досліджувані не розуміють відчуттів, бажань та труднощів оточуючих. Однак їм складно проявляти співчуття до проблем та труднощів інших, складно усвідомлювати емоції та проблеми інших осіб. Такі особи не проявляють цікавості до негараздів інших. Така поведінка впливає на те, що особистості складно якісно та ефективно будувати стосунки з оточуючими.

Середній рівень емпатії в осіб юнацького віку вказує на те, що такі особи проявляють певну увагу на емоційний стан оточуючих та проявляють інтерес, однак все залежить від тих обставин в яких перебуває особистість.

Високий рівень емпатії характеризується вмінням співпереживати, підтримувати, розпізнавати емоції, настрої та стан іншої людини, в разі потреби

вони допоможуть якомога швидше впоратися з проблемою яка виникла. Така особистість проявляє інтерес не тільки тоді коли все добре, а й тоді коли інша людина потребує допомоги та підтримки від інших. Особистість дуже зацікавлена в стані іншої людини, що добре впливає на взаємодію в колективі, легко встановлювати дружні відносини та комунікувати з оточуючими.

Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Емпатія» (Див Рис.3.6.)

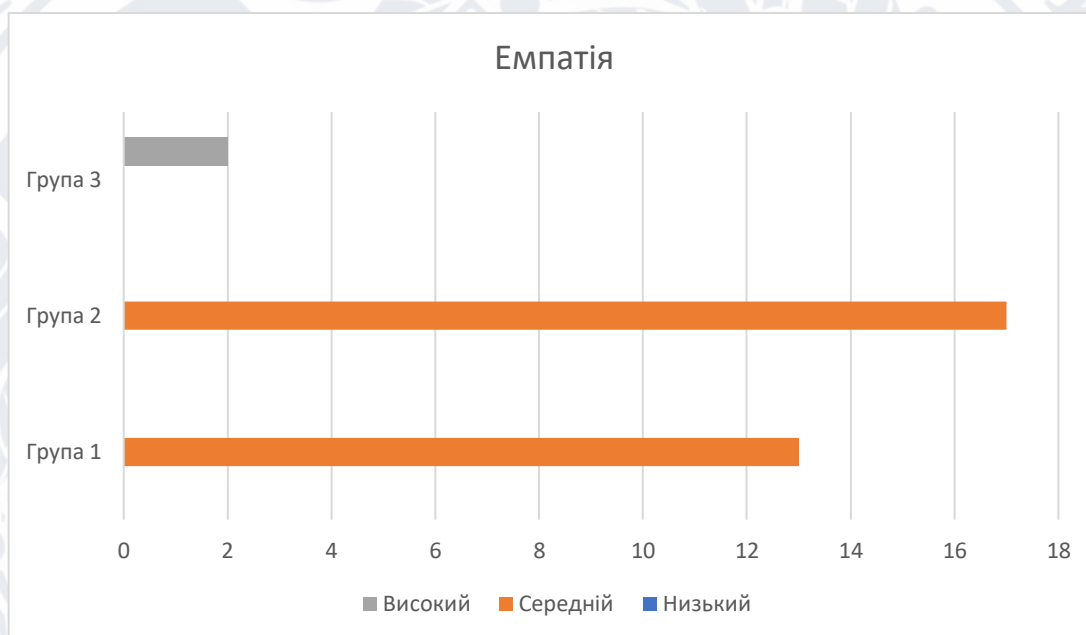


Рис.3.6 – Рівень емпатії в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

У досліджуваних з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту за шкалою емпатія переважає середній рівень, це пов'язано з тим що такі особи не розуміють власні емоції, тому не можуть проявляти співчуття та підтримку до інших, адже вони не знають як це зробити, тому і не проявляють.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту переважає високий рівень емпатії, можна сказати, що такі люди добре розуміють інших, знають як підтримати, як вирішити скрутну ситуацію, як заспокоїти, розуміння власних емоцій, дає можливість краще розуміти емоції інших.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса у досліджуваних з різним рівнем емпатії отримали результат ($\text{Немп.} = 0.389$), отримані результати свідчать про те, що значимих відмінностей між результатами груп немає.

Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Розуміння емоцій інших людей» (Див Рис.3.7.)

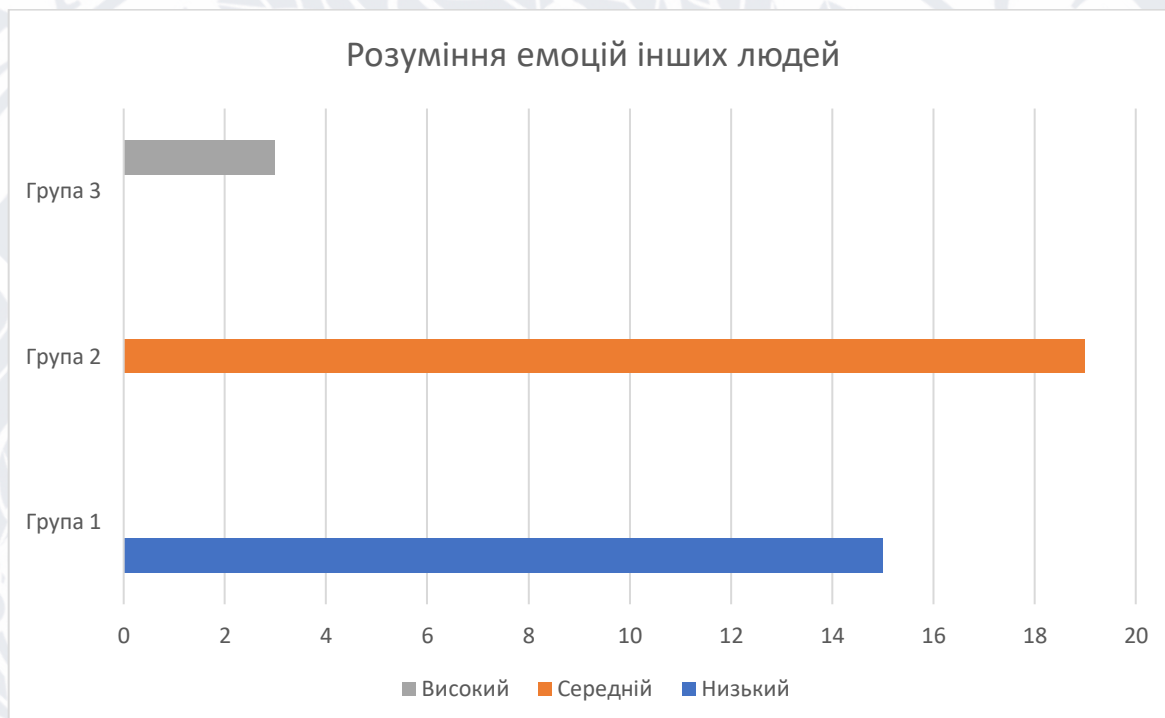


Рис.3.7 – Рівень розуміння емоцій інших людей в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

У досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає низький рівень розуміння емоцій інших людей, особистість яка не може зрозуміти власні емоції не може зрозуміти емоційний стан іншої людини, не знає як допомогти та підтримати, стримати, заспокоїти. У досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту середній рівень за шкалою «Розуміння емоцій інших».

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту високий рівень розуміння емоцій інших, така особистість добре розуміє себе, знає як себе

заспокоїти, це допомагає у спілкуванні з іншими, знає як заспокоїти, що робити якщо негативний емоційний стан.

Досліджуючи «Розуміння емоцій інших людей» виявили, що у 27% юнаків низький рівень, середній рівень простежується у 45%, а у 28% осіб високий.

Низький рівень розуміння емоцій інших людей свідчить про те, що така людина не вміє розрізняти та усвідомлювати в якому емоційному стані перебуває співрозмовник, через це виникають труднощі у прояві та аналізі тих емоційних станів які проявляє інша особистість. Така особа не проявляє співчуття, зацікавленості життям інших людей, їй складно розуміти емоції іншої людини по її міміці, жестах, по тому як говорить, така поведінка впливає на встановленню спілкування з особами, відстороненість та незацікавленість тривожить та відштовхує оточуючих

Середній рівень свідчить про те, що особистості притаманний базові вміння розуміння, сприйняття, співпереживання щодо емоцій інших людей. В певних ситуаціях може відрізнити та аналізувати міміку, а також жести та гучність вимови. Особи з середнім рівнем спілкуючись з іншими іноді можуть проявляти цікавість до співрозмовника, ставити запитання, надавати підтримку, для того щоб краще зрозуміти емоційний стан іншої людини, а в іншій ситуації можуть не проявляти ніякого інтересу.

Високий рівень говорить про те, що такі особистості вміють добре аналізувати та виділяти емоції інших людей, у них не виникає труднощів коли потрібно з'ясувати які емоції виражає людина, легко зчитує її стан по вербальній та невербальній поведінці, звертає значну увагу на міміку, жести та на те, як говорить співрозмовник. Якщо того потребують обставини то виражає емпатійне ставлення та проявляє співчуття до труднощів які є в особистості, намагається зрозуміти та допомогти пережити складну ситуацію.

За допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла було досліджено рівень емоційного інтелекту в кожного з досліджуваних, за допомогою шкали «Емоційний інтелект» було розділено досліджуваних на три

групи, до «1 групи «віднесли тих у кого низький рівень емоційного інтелекту це 45% осіб, середній рівень 50% осіб це «2 група» та високий рівень 5% «3 група», результати отримані за всіма методиками порівнювались відповідно до цих рівнів (Див Рис.3.8.)



Рис.3.8 – Рівень емоційного інтелекту в осіб юнацького віку за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Не зважаючи на те, що дана методика містить декілька шкал, які не завжди відносять одних і тих же досліджуваних до певного рівня ознаки за всіма шкалами одночасно, для остаточного розподілу вибірки ми використовували загальний коефіцієнт рівня емоційного інтелекту, який є усередненим показником за всіма поданими шкалами.

3.2 Інтерпретація емпіричного дослідження особливостей фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту

На наступному етапі дослідження був здійснений аналіз показників фрустрації в залежності від рівня емоційного інтелекту і проведене статичне

порівняння різних показників фрустрації в залежності від рівня емоційного інтелекту.

За допомогою «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга виявили у досліджуваних такі показники які відображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Результати діагностики за «Методикою малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга

	OD (з фіксацією на перешкоді)	ED(з фіксацією на самозахисті)	NP (з фіксацією на задоволенні потреб)
Е 40 % (Агресія спрямована на зовнішнє середовище)	13%	11%	16%
І 22% (Агресія спрямована на себе)	1%	9%	12%
М 38% (Агресія не спрямована на когось конкретного)	18%	11%	9%

Результати отримані за екстрапунітивним реагуванням «Е» (агресія спрямована на зовнішнє середовище) переважає в 40% досліджуваних, такі особи направляють своє невдоволення та агресію на когось іншого, незважаючи на те, чи це якась інша особистість чи це якісь події в яких він бере участь. Може виражати свої негативні емоції «покаранням», або звинуваченням інших у тих труднощах що виникли, такі особистості намагаються не привертати увагу до своїх проблем.

У досліджуваних в яких переважає фіксація на перешкоді (13%) може проявлятися надмірна зацікавленість та фіксація на тих перешкодах які виникли в процесі діяльності. незважаючи на те, були вони були вони значними чи не дуже, такі особистості відчувають агресію, злість, перебуває в стані інтродекції.

Тим у кого переважає фіксація на самозахисті (11%) властиво заперечувати власну провину, перекладати відповідальність на іншого, якщо його в чомусь звинувачують то він може заперечувати та не визнавати свою провину, шукає якісь виправдання та шляхи захистити себе, заперечує те що негативно впливає на самосприйняття.

У 16% досліджуваних переважає фіксація на задоволенні потреб, це свідчить про те, що такі особи схильні вирішувати складні ситуації конструктивним шляхом, може перекладати відповідальність та ті обов'язки які пов'язані з завданням на інших якщо є така можливість, може вимагати або наполягати на тому щоб допомогли, або зробили так як потрібно йому, можуть покладатися на долю, та сподіватися що все вирішиться саме собою, якщо все йде не так як потрібно то може проявляти агресію та перенос на інших.

Інтропунітивна реакція «I» (агресія направлена на себе), виявили у 22% досліджуваних, таким юнакам притаманно направляти своє незадоволення, злість чи агресію на себе, такі юнаки відчують провину за те що зробили, є дуже самокритичними відчують що заслуговують на покарання. Такі особи відчують себе винними за все погане що відбувається в житті, такі особи схильні до самокритики, вони можуть перебільшувати те що сталося не в кращу для себе сторону, принижують себе за невдачі, перекручує ситуації не на кращу сторону, що сприяє більшому відчуттю провини, схильні до самокритики, часта тривога, стан стресу та негативні емоції впливають на самопочуття.

Фіксація на перешкоді притаманна 1% досліджуваних, вони оцінюють те що відбувається незначним та неважливим, мають припущення що в результаті отримають щось вигідне для себе.

Самозахисна фіксація спостерігається у 9 % досліджуваних, це говорить про те, що такі особистості в тому що відбувається найчастіше звинувачують себе, та намагаються самостійно вирішувати ті труднощі що виникають, часто переслідує відчуття провини без вагомих причин, відчуває себе гіршим за інших тому не просять про допомогу, а вирішують свої проблеми самі.

У 12% досліджуваних переважає фіксація спрямована на задоволення потреб, такі особи схильні брати на себе відповідальність за те що відбувається, а також, в разі потребу вони визнають свою провину і намагаються виправити те що вчинили, вони не засуджують та не звинувачують себе у тому що сталося, а працюють для вирішення тих негараздів які виникли.

Імпунітивне реагування «М» (не має когось конкретного, на кого була б направлена агресія) виявили у 38% досліджуваних, такі особи не мають конкретної цілі виявити свою агресію на когось, будь то жива особа чи якась робота, негативний стан не впливає на когось, а особистість вирішує це самостійно. Негативні емоції проявляються не залучаючи інших.

Фіксація на перешкоді спостерігається у 18% досліджуваних, таким особам притаманно не звертати увагу на фруструючі ситуації, або ж заперечувати свою провину, або те що він був причетний до того що сталося.

Фіксація на самозахисті притаманна 11% юнаків, всю відповідальність за труднощі які виникли зводяться до мінімуму, особистість намагається уникати тих ситуацій де вона могла б відчувати осуд або негативні коментарі від оточуючих, для таких осіб важлива думка інших, тому вони намагаються витіснити все негативне що відбувається

Задоволення потреб є найважливішим для 9%, ці особистості сподіваються, що ж часом проблема вирішиться сама по собі, в конфліктних ситуаціях є поступливим, не наполягає на своїй позиції та не конфліктує з оточуючими, намагається вирішувати неприємні ситуації з допомогою взаєморозуміння з співрозмовником.

Отримані результати було розподілені за рівнем емоційного інтелекту, до 1 групи увійшли юнаки з низьким рівнем емоційного інтелекту, до 2 з середнім до 3 з високим.

За допомогою «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга досліджуваним з низьким рівнем емоційного інтелекту притаманні такі показники які відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. – Результати діагностики за «Методикою малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга в осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту

	OD (з фіксацією на перешкоді)	ED(з фіксацією на самозахисті)	NP (з фіксацією на задоволенні потреб)
Е 41,5% (Агресія спрямована на зовнішнє середовище)	12,5%	12,5%	16,5%
І 25% (Агресія спрямована на себе)	4%	8%	13%
М 33,5% (Агресія не спрямована на когось конкретного)	19%	9,5%	9,5%

Проаналізувавши отримані данні було виявлено, що в більшості досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає «Е» агресивність спрямована на зовнішнє середовище (41,5) з «NP» фіксацією на задоволенні потреб (16,5). Якщо виникає ситуація коли особистість відчуває агресію то скоріше за все вона буде спрямовувати її на зовнішнє середовище та на оточуючих, особистість намагається задовольняти свої потреби будь вони фізичними, емоційними чи соціальними, особистість може проявляти агресію якщо виникають труднощі на шляху до досягнення цілі, особистість намагається контролювати все що відбувається з нею, це допомагає відчувати себе з безпеці, складні ситуації викликають стрес та тривожність.

У досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту за д «Методики малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга виявили у досліджуваних такі показники які відображені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. – Результати діагностики за «Методикою малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга в осіб з середнім рівнем емоційного інтелекту

	OD (з фіксацією на перешкоді)	ED(з фіксацією на самозахисті)	NP (з фіксацією на задоволенні потреб)
Е 35% (Агресія спрямована на зовнішнє середовище)	12%	9%	14%
І 25% (Агресія спрямована на себе)	5%	7%	14%
М 40% (Агресія спрямована на когось конкретного)	19%	12%	9%

У досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту переважає «М» агресія не спрямована на когось конкретного (40%) переважає з «OD» фіксацією на перешкоді (19), така особистість є схильною до фрустрації, перебуваючи у стресових ситуаціях схильна виражати реакцію в агресивних діях, перебуваючи у стресових ситуаціях особистості складно контролювати себе та свої дії, відсутність контролю викликає агресивну реакцію, але в інших випадках особистість намагається зрозуміти власні емоційні та поведінкові прояви та знаходити конструктивні способи вирішення проблеми, не використовуючи агресію по відношенню до інших, таким особам корисно вдосконалювати, вивчати та працювати над власними емоціями.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту за допомогою «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга виявили у досліджуваних такі показники які відображені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. – Результати діагностики за «Методикою малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга в осіб з високим рівнем емоційного інтелекту

	OD (з фіксацією на перешкоді)	ED(з фіксацією на самозахисті)	NP (з фіксацією на задоволенні потреб)
Е 36% (Агресія спрямована на зовнішнє середовище)	18%	0%	18%
І 22% (Агресія спрямована на себе)	0%	9%	13%
М 42% (Агресія не спрямована на когось конкретного)	20%	11%	11%

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту за методикою Розенцвейга виявили такі показники як «М» Агресивність не спрямована на когось конкретного (42) з «OD» фіксацією на перешкоді (20) характеризуються емоційною свідомістю, такі особистості добре розрізняють емоції як власні так і інших людей, усвідомлюють що емоції відіграють важливу роль в тому яка реакція та дії будуть корисними в певних стресових ситуаціях. Такі особистості не проявляють агресивності по відношенню до інших, добре вміють контролювати свої агресивні реакції, розуміння та сприйняття інших не викликає труднощів, навіть коли в них труднощі всерівно намагаються з розумінням ставитися до інших. Намагаються шукати альтернативні способи вирішення

конфліктних ситуацій, які підходили б обом, вміють добре аналізувати власну поведінку також проявляють схильність до саморефлексії, намагаються отримати досвід та взяти щось корисне з тих помилок які виникають.

Отримані результати свідчать про те, що у всіх досліджуваних переважає E екстрапунітивна реакція (агресія спрямована на зовнішнє середовище) з фіксацією на задоволені потреб. Однак у досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту не спостерігається ED фіксація на самозахисті, це може свідчити про те, що такі особи схильні в першу чергу вирішувати ті проблеми які виникають, щоб у першу чергу задовольнити свої потреби, а вже потім дбати про свій самозахист.

I інтропунітивна реакція (агресія спрямована на себе) у більшості переважає з фіксацією на задоволені потреб, однак у досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту не спостерігається OD фіксації на перешкоді

M імпунітивна реакція (агресія не спрямована на когось конкретного) у всіх досліджуваних переважає з OD фіксацією на перешкоді. Такі особи юнацького віку не звинувачують конкретно когось у труднощах які виникли, а акцентують свою увагу на тих труднощах які виникли та намагаються їх вирішувати.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса за критеріями «E» (Агресія спрямована на зовнішнє середовище) «I» (Агресія спрямована на себе) та «M» (Агресія не спрямована на когось конкретного) отримали результат ($p = 0.482$), за критерієм «OD» (з фіксацією на перешкоді), «ED» (з фіксацією на самозахисті), «NP» (з фіксацією на задоволенні потреб) ($p = 0.585$), проаналізувавши отримані данні можна дійти висновку, що статистично значущих відмінностей між результатами досліджуваних груп немає.

Досліджуючи рівень соціальної фрустрації за допомогою «Діагностики рівня соціальної фрустрації» виявили такі показники як (Див Рис.3.8)

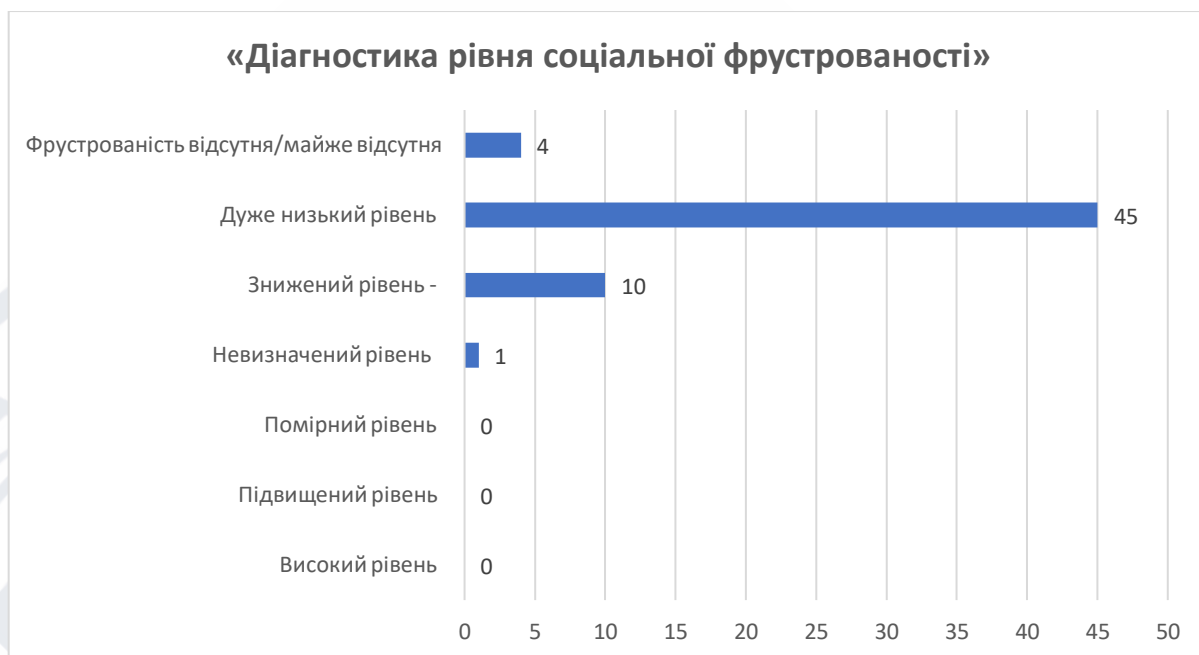


Рис.3.8 – Діагностика рівня соціальної фрустрації в осіб юнацького віку за методикою «Діагностики рівня соціальної фрустрації»

В результаті дослідження виявили, що у 6,5% опитаних соціальна фрустрованість відсутня або майже відсутня, в більшості, а саме в 75% дуже низький рівень соціальної фрустрованості, у 16,5% досліджуваних знижений рівень та в 2% особистості рівень фрустрованості невизначений.

Соціальна фрустрованість відсутня/майже відсутня характеризується тим, що такі особи позитивно сприймають те що відбувається з ними та з тими хто їх оточує, вона відчуває легкість та комфорт взаємодіючи з іншими, впевнений у своїх емоціях, будує зв'язки з соціумом на хорошому рівні завдяки легкій вдачі та уникненні конфліктних ситуацій, з нових ситуацій намагається взяти щось корисне для себе, а труднощі сприймає як досвід для подальшої діяльності.

Дуже низьким рівнем соціальної фрустрованості свідчить про високий рівень емоційної стабільності, відсутність тривоги та страху у взаємодії з соціумом, пристосування до нового середовища відбувається швидко, досліджувані з таким рівнем проявляють стресостійкість у складних ситуаціях, впевненість у своїх силах, не відчуваю напруження та тривоги під час взаємодії з

іншими особами, у складних ситуаціях не виражає відчаю чи тривоги, а навпаки проявляє активність, ініціативність та включеність в роботу.

Тим у кого знижений рівень властиво відчувати певні незручності та дискомфорт під час соціальної взаємодії, відчуває важкість та невпевненість під час встановлення соціальних взаємозв'язків, така особистість періодично відчуває тривожність та напруженість, почуття самотності на відсторонення від групи часто супроводжує її.

Якщо соціальну фрустрацію визначити неможливо, то про таку особистість можна сказати, що в неї проявляються нечіткі та різноманітні емоційні прояви, важливо зауважити, що в певних ситуаціях фрустрованість проявляється, а в інших ні, схожі ситуації можуть супроводжуватися різними емоційними реакціями, відчуває труднощі в ідентифікації власних емоційних станів, іноді їй складно розрізнити, що саме вона відчуває насправді.

За методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрації» В. Бойко виявили такі показники у трьох груп досліджуваних (Див Рис.3.9.)

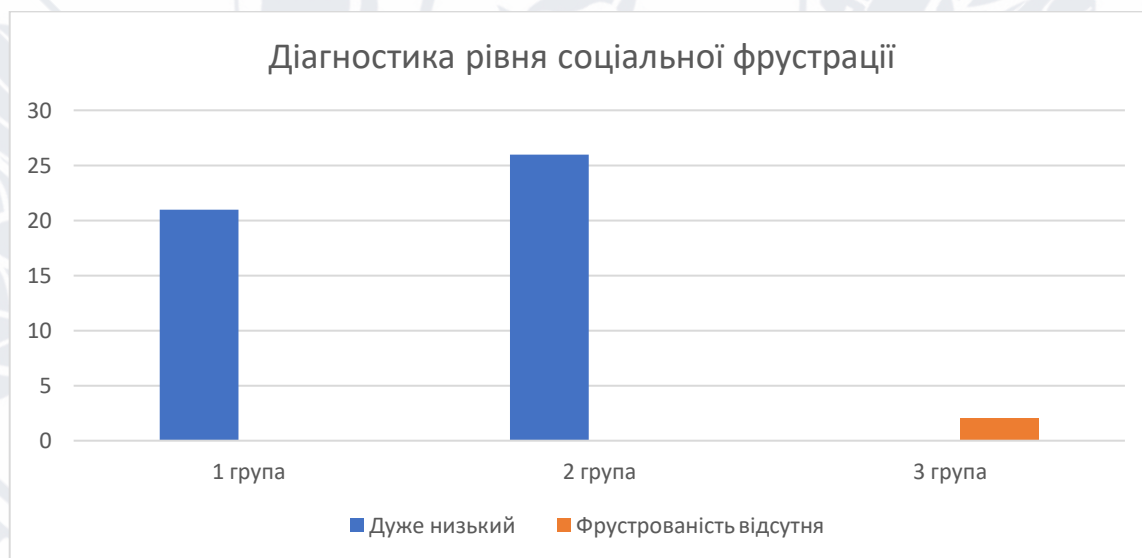


Рис. 3.9 – Розподіл результатів за групами за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрації»

У досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту (група 1) «Соціальна фрустрованість» переважає в більшості на дуже низькому рівні це характеризується обмеження можливостей щодо побудови стосунків як дружніх

так і інтимних, не відчують себе комфортно через те, що не можуть зрозуміти емоційних станів інших, здається, що інші не розуміють його, відчують самотність та відчуженість, часто стикається з труднощами коли потрібно вирішувати конфліктні ситуації.

У досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту (група 2) «Соціальна фрустрованість» переважає на дуже низькому рівні, це свідчить про те, що такі особи часто перебувають в сприятливому соціальному середовищі, іноді таким особам може вдаватися якісно вирішувати конфліктні ситуації, такі особи на базовому рівні можуть володіти емоційним пристосуванням, особистість може мати добре розвинені соціальні навички, оточення в якому вони перебувають можуть сприймати як позитивне та сприятливе у певних ситуаціях.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту (група 3) «Фрустрованість відсутня/майже відсутня» за шкалою «Соціальна фрустрованість», отримані показники характеризуються тим, що таким особистостям властиво якісно взаємодіяти з іншими, вони є дуже емпатійними та зацікавленими в інших, допомагають їм вирішувати ті проблеми та труднощі що виникають, це якісно впливає на уникнення конфліктів та допомагає зрозуміти інших. Так як взаємодія з людьми часто викликає стресові ситуації, також часто особистість може перебувати в стані фрустрації, однак юнаки за цією шкалою мають добре розвинені навички вирішення конфліктів, це показує що такі особи вміють якісно реагувати на ті ситуації які виникають, також їм легко пристосовуватися до нового середовища, це дає їм можливість не концентрувати увагу на напруженій ситуаціях.

Проаналізувавши отримані результати можна стверджувати, що досліджуваним з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту властивий «дуже низький» рівень соціальної фрустрації, в досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту «фрустрованість відсутня».

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса, характеризуються тим, що досліджувані груп не відрізняються між собою за шкалою «соціальна фрустрованість» ($p = 0.367$).

Для діагностики психічних станів особистості було використано методику «Самооцінка психічних станів» за допомогою якої виявили (Див Рис.3.10.)

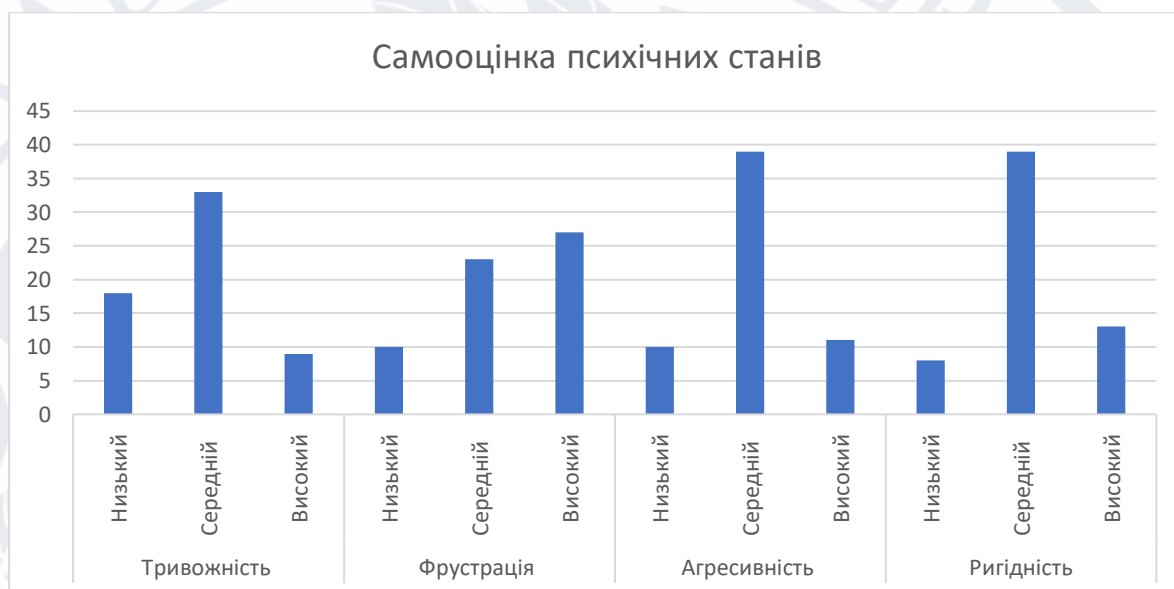


Рис.3.10 – Самооцінка психічних станів в осіб юнацького віку за методикою «Самооцінка психічних станів»

За шкалою «Тривожність» в більшості переважає середній рівень (55% особи), у 30% осіб виявили низький рівень, високий рівень простежується у 15% досліджуваних

Досліджуваним з низьким рівнем тривожності властиві впевненість у собі та спокій у складних та нових ситуаціях, в незвичних ситуаціях не відчуває дискомфорту, простежується високий рівень стресостійкості, не проявляє страху та тривоги коли виникають труднощі, намагається з позитивом ставитися до того що відбувається навколо нього, а також підтримувати позитивний настрій у спілкуванні з іншими, приділяє час якісному відпочинку, особистість впевнена у тих рішеннях що приймає. Таким людям не властива тривожність яка пов'язана з вирішенням складних справ, вони почувають себе спокійно, впевнено і це дає

більше гарантії не помилитися у виконанні важливих завдань, вони можуть швидко включитися в роботу

Середній рівень тривожності характеризується періодичним відчуттям тривоги у незвичних та складних ситуаціях, базовий рівень самоконтролю в ситуаціях які викликають тривожний стан, намагається спокійно реагувати на стресові ситуації, якщо відчуття тривоги бере верх то особистість усвідомлює що іноді так буває і це нормально та властиво людям, однак далі працює над тим щоб знайти вихід з ситуації.

Високий рівень тривожності, таким особам властиво відкладати початок роботи та тієї справи в якій вони не впевнені, їх притаманний страх не впоратися з завданням, зробити все не так як треба, може спостерігатися страх бути висміяним за допущені помилки, тому їм зручніше взагалі не братися за виконання певних справ, ніж виходити з зони комфорту, то докладати певні зусилля для вирішення поставлених перед ними завдань

За шкалою «Фрустрація», переважає високий рівень у 45% досліджуваних, низький рівень у 17%, та середній у 38%.

Низький рівень фрустрації характеризується високою самооцінкою, спокоєм у складних ситуаціях, намагається тримати себе в руках не проявляти агресії чи напруженості у складних подіях, а навпаки проявляє оптимізм піднімаючи настрій іншим, хороший рівень адаптації до змін, не перебільшує ті негативні обставини які виникають, ефективно вирішує напружені ситуації, впевнена у тому що безвихідних ситуацій немає

Середній рівень тривожності фрустрації характеризується періодичними відчуттями тривоги, схожі ситуації можуть викликати як позитивні так і негативні емоції, особистість не завжди може контролювати свої емоції, також іноді відчуває тривогу та страх в ситуаціях які не має можливості контролювати, тому особистість намагається уникати ситуації які провокують конфлікт, намагається адекватно сприймати те що відбувається, розуміючи що бувають як позитивні так и негативні події.

Високий рівень фрустрації характеризується низькою самооцінкою, часто відчуває тривожність навіть якщо на це немає вагомих причин, що впливає на підвищену агресивність та роздратованість, відчувається гнів та розчарування, неможливість контролю над власним життям, невміння вирішувати стресові ситуації, у зв'язку з чим погіршується сон, підвищується втомлюваність, відчувається напруження м'язів, часті мігрені, відбувається спад сил, що впливає на зменшення надії успішно вирішити ситуацію.

Результати отримані за шкалою «Агресивність» вказують на те, що в більшості досліджуваних агресивність переважає на середньому рівні 65% осіб, низький рівень у 16,5%, високий у 18,5%.

Досліджуваним з низьким рівнем агресивності притаманні спокій та толерантність у стресових ситуаціях, досліджувані намагаються уникати конфліктні ситуації, на хорошому рівні контролює свої емоції, навіть тоді коли ситуація дуже складна особа покладається на свій розум, навіть у скрутних ситуаціях поводить себе спокійно та продовжує поводитися відповідно незважаючи на те що емоції можуть брати верх, лаконічно висловлює свою думку та позицію, по відношенню до інших осіб проявляє доброзичливість, в конфліктних ситуаціях шукає мирні способи розв'язання суперечки, намагається знаходити компроміси.

Середньому рівню агресивності притаманні гострі емоційні реакції в певних ситуаціях, така особистість не завжди може стримувати себе та контролювати, вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом виходить не завжди, особистість докладает зусилля щоб стримати себе, іноді по відношенню до співрозмовника може проявляти агресивну поведінку, однак така поведінка не переважає, в деяких ситуаціях якщо виникає конфлікт то особистість може йти на компроміс, а іноді навпаки піддається емоціям, однак не використовує насильницькі дії.

Високий рівень агресивності характеризується частими спалахами гніву навіть на незначні ситуації, особистість поводить себе роздратовано та агресивно, може погрожувати, щоб досягнути цілі або показати свою силу, агресія

проявляється на вербальному та фізичному рівнях, поведінка характеризується напруженням, не приділяє належного часу відпочинку, а якщо і відпочиває то відчуває стан тривоги, якщо щось відбувається не за планом то досліджувані поводять себе агресивно, починають грубити та наполягати на своєму, що не дає можливості конструктивно вирішити ситуацію, адже особистість не налаштована на взаємодію.

«Ригідність» в більшості досліджуваних знаходиться на середньому рівні (65%), високий рівень у 22% осіб та низький у 13%.

Низькому рівню притаманний гнучкий підхід до вирішення нових ситуацій, швидко охоплює та засвоює те що вивчає, змінює погляди без труднощів, легко звикає до того, що часто відбуваються зміни та використовуються нові дії, проявляє інтерес до всього нового, відкритий до спілкування з новими людьми, та до нових знань, уникає конфліктні ситуації, та любить працювати в колективі.

Середній рівень характеризується не готовністю до кардинальних змін у житті, однак проявляє інтерес до чогось нового, період адаптації до змін потребує деякого часу, особистості подобається коли все у житті відбувається стабільно та внормовано, незначні зміни сприймаються легко, але коли щось впливає на стабільність то досліджувані відчують тривогу, швидкі необдумані дії сприймаються негативно, особистість не встигає обдумати всі за та проти, проявляє впертість, якщо хтось наполягає на зміні вже сформованих звичок та поглядів.

Ознаками високого рівня ригідності є небажання змінювати сформовані погляди незважаючи на те, що вони можуть бути невірними та є інформація яка це підтверджує, вони бояться ризикувати, навіть якщо в кінцевому результаті може бути щось значно краще, складно сприймають зміни, спілкування з колективом викликає труднощі, адже в конфліктних ситуаціях не шукають компромісів, а стоять на своєму, не зацікавлені в змінах.

Також нами була проведена методика Айзенка на визначення деструктивних емоційних станів, що виявляє рівень тривожності, який часто є супутнім показником стану фрустрації.

Результати методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка за шкалою «Тривожність» (Див Рис.3.11.)

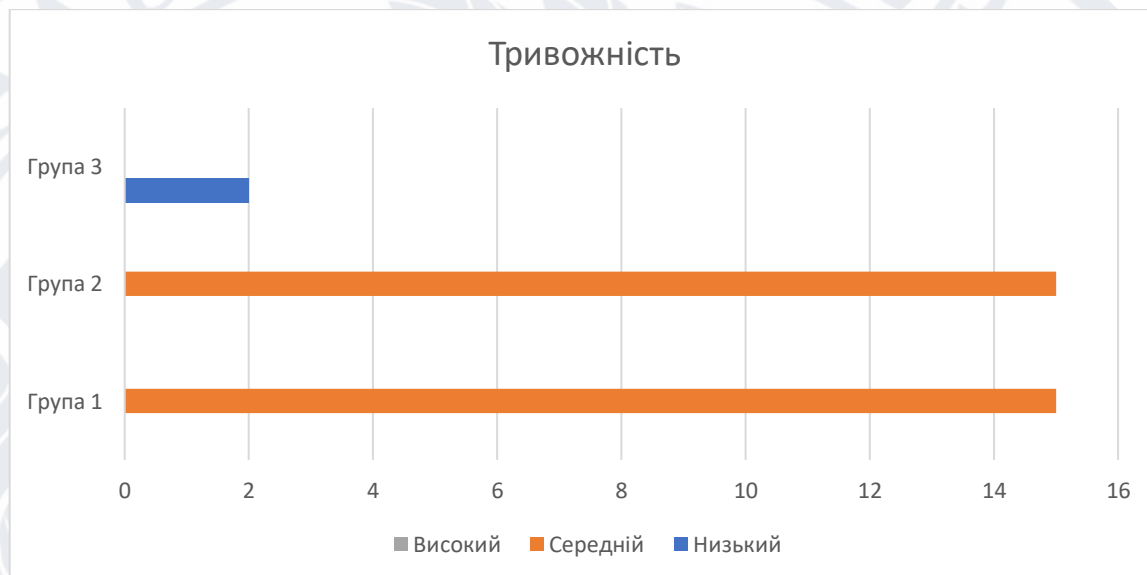


Рис.3.11 – Рівень тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Самооцінка психічних станів» Айзенка

У досліджуваних з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту переважає середній рівень тривожності, такі особи через те, що не можуть зрозуміти чому особа себе так поводить не знаючи як їх заспокоїти можуть відчувати певний рівень тривожності, а також через те, що не знають як відно допомогти собі.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту виявили низький рівень тривожності, це пов'язано з тим, що така особистість добре розуміє себе, знає як поводити себе в стресових ситуаціях, як заспокоїтися, також знає як діяти у конфліктних ситуаціях, що допомагає уникати стану тривожності.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса у досліджуваних з різним рівнем тривожності отримали результат ($p = 0.367$),

отримані результати свідчать про те, що значимих відмінностей між результатами груп немає.

За методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка було використано шкалу «фрустрація» для порівняння результатів між 3 групами. (Див Рис.3.12.)

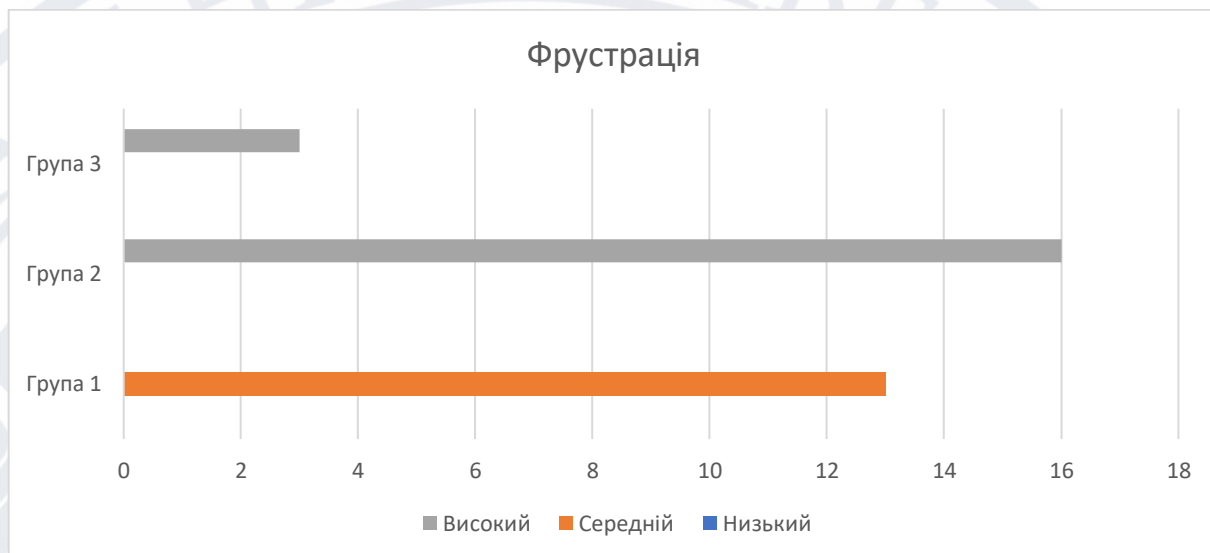


Рис.3.12 – Розподіл результатів за групами за методикою «Самооцінка психічних станів»

У досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту стан «фрустрації» знаходиться на середньому рівні, це впливає на те, що такі особи не можуть конструктивно вирішувати стресові ситуації, вони схильні стресові ситуації переживати довше, через те, що не знають як допомогти собі швидше впоратися з тим що сталося. Такі юнаки не мають певних стратегій, які допомогли б їм якісно керувати власним емоційним станом, що в свою чергу здійснює негативний вплив на реакції у фруструючих ситуаціях, така особистість може відчувати злість, тривожність, відчуває себе безпорадною, що підтверджують результати отримані за іншими шкалами.

У досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту Стан «фрустрації» в більшості переважає на високому рівні, це може впливати на те, що такі юнаки схильні частіше відчувати та проявляти негативні емоційні реакції у фруструючих ситуаціях, часто відчувають труднощі коли потрібно контролювати свої емоції,

складно проявляти об'єктивність в ситуаціях які потрібно оцінювати, часто перебуває в конфліктних ситуаціях.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту «Стан фрустрації» переважає на високому рівні, це характеризується глибоким сприйняттям емоцій, такі люди є більш чутливими до власних емоцій та емоцій інших, притаманний високий рівень очікувань тому коли стається невдача, така особистість складніше переживає фруструючі ситуації, проявляють надмірне бажання розв'язувати проблеми які виникли, та які створюють перешкоди на шляху до цілі, є більш вразливими в емоційному плані, розуміють що перебувають в стані фрустрації тому намагаються знайти конструктивні шляхи вирішення ситуації.

Проаналізувавши показники за шкалою фрустрація у досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем емоційного інтелекту виявили, що в юнаків низьким рівнем емоційного інтелекту «фрустрація» переважає на середньому рівні, у досліджуваних середнім та високим емоційним інтелектом на високому.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса, характеру за шкалою «фрустрація» ($p = 0.469$), за цими даними можна дійти висновку, що значних відмінностей немає.

Результати методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка за шкалою «Агресивність» (Див Рис.3.13.)

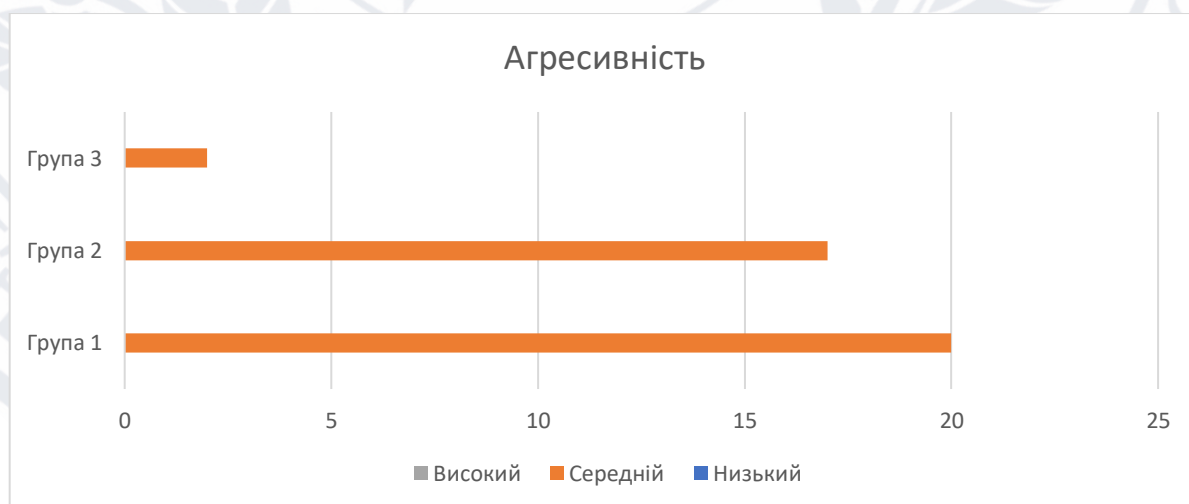


Рис.3.13 – Рівень агресивності в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Самооцінка психічних станів» Айзенка

У досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем емоційного інтелекту агресивність простежується на середньому рівні, це може свідчити про те, що незважаючи на те, чи розуміє особистість чому інші себе так поведуть чи ні, агресивність та роздратування всерівно може бути і бажання допомогти якимось та виправити те що сталося може не з'явитися.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса у досліджуваних з різним рівнем агресивності отримали результат ($p = 0.211$), отримані результати свідчать про те, що значимих відмінностей між результатами груп немає.

Результати методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка за шкалою «Ригідність» (Див Рис.3.14.)

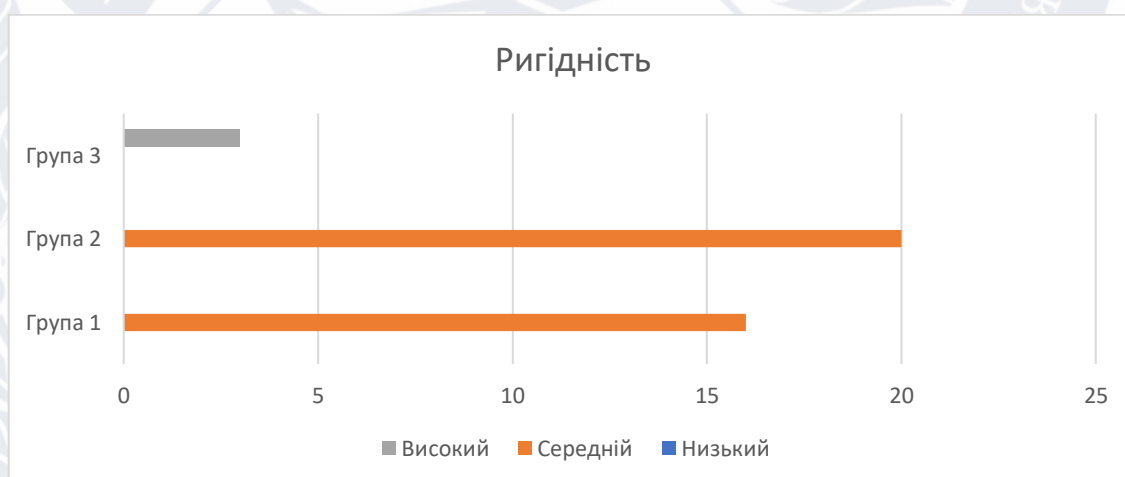


Рис.3.14 – Рівень ригідності в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту за методикою «Самооцінка психічних станів» Айзенка

У досліджуваних з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту ригідність простежується на середньому рівні, це може бути пов'язано з тим, що таким юнакам складно пристосовуватися до нового середовища, складно переживати нові емоції, які супроводжуються з новими подіями, однак якщо зміни не значні то особистість старається сприймати їх позитивно.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту за шкалою ригідність виявили високий рівень, це говорить про те, що таким особам складно

сприймати щось нове, вони зацікавлені в тому щоб все було як завжди, пристосування до нового середовища та нових емоцій викликає труднощі, така особистість відчуває хвилювання, та тривогу.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса у досліджуваних з різним рівнем ригідності отримали результат ($p = 0.159$), отримані результати свідчать про те, що значимих відмінностей між результатами груп немає.

Для діагностики рівня особистісної фрустрації було використано методику «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (Див Рис.3.15.)

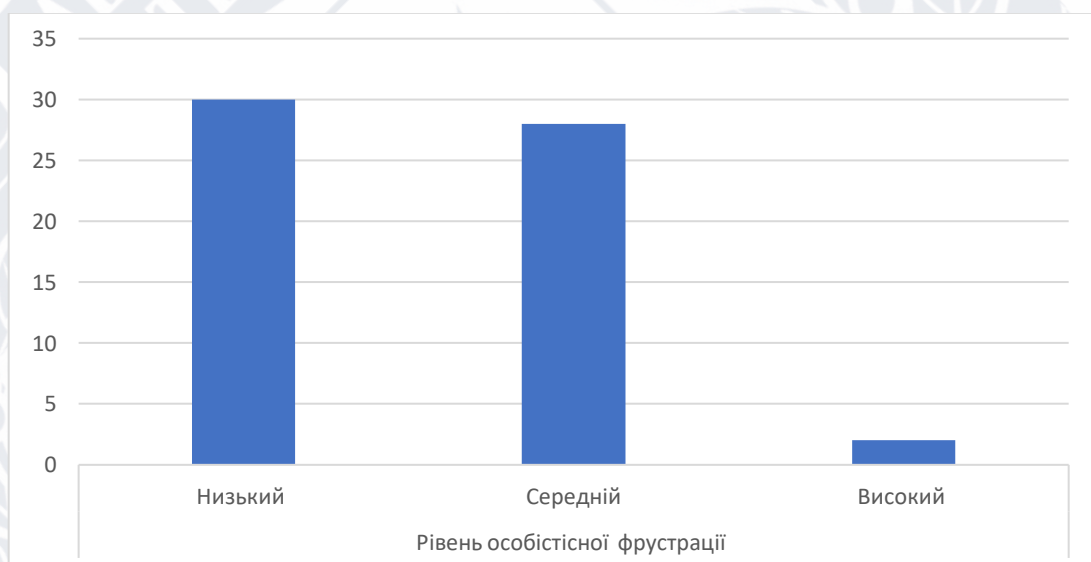


Рис.3.15 – Рівень особистісної фрустрації в осіб юнацького віку за методикою «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації»

В результаті виявили, що в більшості досліджуваних переважає низький рівень особистісної фрустрації, а саме в 50%, в 47% осіб виявили середній та високий рівень у 3% досліджуваних.

Низький рівень особистісної фрустрації свідчить про те, що така особистість може ефективно вирішувати стресові ситуації, вирішує труднощі які виникають, невдачі не сприймає близько до серця, що в свою чергу не здійснює негативного впливу на емоції які відчуває особистість. Досліджувані ефективно володіють стратегіями вирішення стресових ситуацій і коли виникає потреба то

використовують їх, якщо ситуація дуже складна то особистість може проявляти стійкість характеру та поведінки що сприяє швидшому вирішенню.

Середній рівень особистісної фрустрації характеризується тим, що такі особи мають певний рівень вразливості до стресових ситуацій та труднощів які виникають. В більшості випадків така особистість тримає себе в руках і вирішує труднощі які виникають швидко та якісно, однак бувають випадки коли складно впоратися самому з тим що сталося, може відчуватися тривога, страх зробити помилку відчувається розчарованість і в собі і в інших.

Високий рівень особистісної фрустрації свідчить про те, що така особа часто перебуває в стресових ситуаціях та відчуває тривогу, страх, відчай, невпевненість в тому що буде далі, також незадоволеність в тому що відбувається зараз, що здійснює негативний вплив на її настрій та поведінку. Така особистість відчуває підвищену тривожність, часто буває роздратована, відчуває розчарованість в інших та в самій собі через те, що не може досягнути успіху, відбувається спад надії на успіх. Така особистість потребує підтримки від інших, які могли б їх порадити, сказати як робити або ж взагалі зробити все за неї.

Для визначення особливостей фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту було розроблено графік для аналізу отриманих показників. В результаті дослідження виявили, що за методикою «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко досліджуваним притаманні такі показники (Див Рис.3.16.)

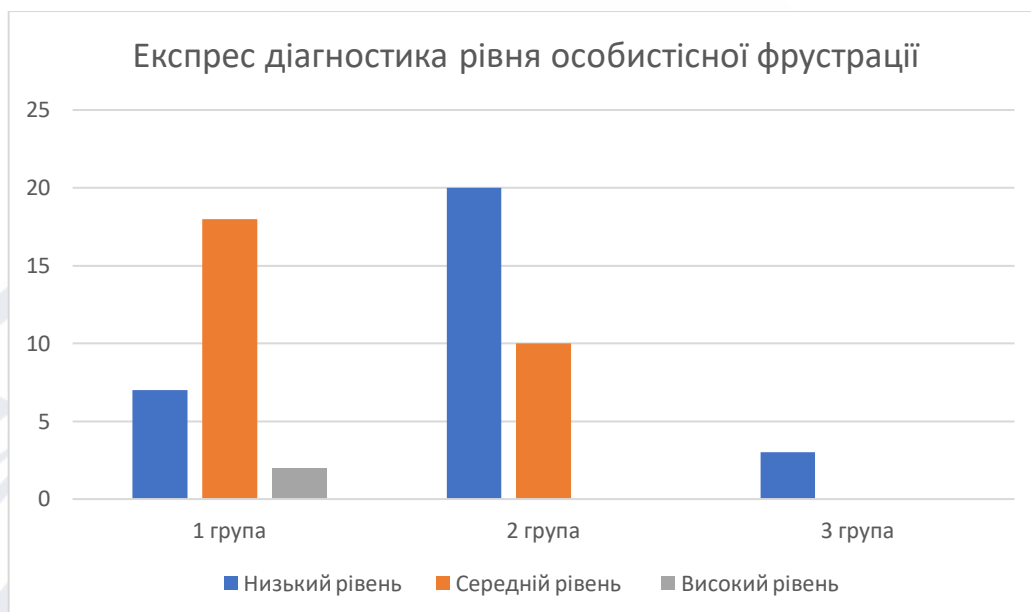


Рис.3.16 – Розподіл результатів за групами за методикою «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації»

«Особистісна фрустрованість» в осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту знаходиться на середньому рівні, Юнаки з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні складніше переживати особистісну фрустрованість через неможливість якісно управляти власними емоціями у ситуація, коли виникає стан фрустрації, складно знайти ефективні способи вирішення фруструючих ситуацій, є більш конфліктними та нестриманими.

У досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту виявили, що «Особистісна фрустрованість» переважає на низькому рівні це може свідчити про те, що такі юнаки можуть володіти базовим рівнем емоційної стійкості, що допомагає їм іноді керувати емоціями, якщо ситуація складна та потребує концентрації уваги, користуються позитивною копінг-поведінкою що дає можливість уникнути особистісної фрустрованості, може переважати стабільна самооцінка, що допомагає чим швидше вирішувати труднощі та керувати своїми емоціями.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту «Особистісна фрустрованість» на низькому рівні, це характеризується тим, що такі особи що

такі люди легше переживають період адаптації до нового середовища, такі особистості легше можуть володіти тими стратегіями які допомагають керувати своїми емоціями, знають що робити щоб заспокоїтися, як підтримати співрозмовника, така особистість може проаналізувати які наслідки будуть, тому докладає максимум зусиль щоб вирішити проблему, з усіх труднощів які виникають намагаються брати щось корисне для себе, якийсь урок, особистість є емпатійною, що допомагає легше встановлювати взаємозв'язок з оточуючими

Отримані данні показують те, що у досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає середній рівень особистісної фрустрації, в досліджуваних з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту особистісна фрустрація знаходиться на низькому рівні.

Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса, за шкалою «особистісна фрустрованість» ($p = 0.367$), отримані результати свідчать про те, що значних відмінностей немає

Висновок до розділу 3

За допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла було досліджено рівень емоційного інтелекту в кожного з досліджуваних, за допомогою шкали «Емоційний інтелекту» було розділено досліджуваних на три групи, до першої віднесли тих у кого низький рівень середній та високий рівень.

У досліджуваних з низьким рівень емоційного інтелекту виявили такі показники як: Низький рівні виявили за такими шкалами як: «управління своїми емоціями», «самотивація» та «розуміння емоцій». Середній рівень простежується за шкалами «емоційна обізнаність», «емпатія», «тривожність», «агресивність», «ригідність». Стан «фрустрації» діагностований методикою «Самооцінка психічних станів» Айзенка та «особистісна фрустрованість» за методикою Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації Бойко в осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту знаходиться на середньому рівні.

За методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» в осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту «Соціальна фрустрованість» переважає в більшості на дуже низькому рівні. За «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга виявлено, що в більшості досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає екстрапунітивна реакція, коли агресивність спрямована на зовнішнє середовище з фіксацією на задоволенні потреб.

У досліджуваних в яких переважає середній рівень емоційного інтелекту виявили низький рівень «управління власними емоціями», Середній рівень виявили за шкалами «Самотивація», «Емпатія», «Розуміння емоцій інших», «Тривожність», «Агресивність», «Ригідність». «Емоційна обізнаність» представлена на високому рівні, характеризується тим що перебуваючи в певних ситуаціях така особистість може розрізнити які емоції переживає її співрозмовник, як краще себе поводити з ним. За методикою «Самооцінка психічних станів» стан «фрустрації» в більшості переважає на високому рівні.

За методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» «Соціальна фрустрованість» в досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту переважає на дуже низькому рівні

«Особистісна фрустрованість» за методикою «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» Бойко переважає на низькому рівні це може свідчити про те, що такі юнаки можуть володіти базовим рівнем емоційної стійкості, що допомагає їх іноді керувати емоціями.

За допомогою «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга виявили, що у досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту переважає «М» агресія не спрямована на когось конкретного переважає з «OD» фіксацією на перешкоді.

Досліджуваним з високим рівнем емоційного інтелекту притаманні такі показники як: низький рівень виявили лише за шкалою «тривожність». «Управління емоціями», «агресивність», «ригідність» переважає на середньому рівні. Високий рівень виявили за шкалами «емоційна обізнаність», «сомомотивація», «емпатія», «розуміння емоцій». «Стан фрустрації» за методикою «Самооцінка психічних станів» Айзенка переважає на високому рівні це характеризується глибоким сприйняттям емоцій. «Особистісна фрустрованість» на низькому рівні, за методикою «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» Бойко характеризується тим що легше переживають період адаптац, можуть володіти тими стратегіями які допомагають керувати своїми емоціями, знають що робити щоб заспокоїтися, як підтримати співрозмовника.

«Фрустрованість відсутня/майже відсутня» за шкалою «соціальна фрустрованість» в методиці «Діагностика рівня соціальної фрустрованості»

За допомогою «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга виявили у досліджуваних такі показники як «М» Агресивність не спрямована на когось конкретного з «OD» фіксацією на перешкоді.

ВИСНОВКИ

У висновках проаналізовано основні результати дослідження.

1. За результатами проведеного теоретичного аналізу проблеми фрустраційних реакцій та емоційного інтелекту можна сказати, що фрустрацію більшість розуміють як стан який виникає тоді, коли особистість не має можливості досягнути бажані цілі. Перебуваючи в стані фрустрації особистість може відчувати злість, тривожність, відчай, напруження, агресію.

Виникати стан фрустрації може через труднощі в соціальній взаємодії, певні особистісні негаразди, обмеження в певних діях та можливостях, неможливість визначитися, або через певні фізичні проблеми. Стан фрустрації у всіх проходить по різному, у когось швидше, а хтось навпаки довше звертає увагу на невдачу, та звинувачує себе.

Фрустраційні реакції у дітей та дорослих є схожими, що діти що дорослі не отримавши бажане перебувають в негативному емоційному стані, вікові кризи також є важливим періодом який сприяє стану фрустрації. У роботі було використано такі методики для визначення стану фрустрації у юнаків: «Методика малюнкової фрустрації» С. Розенцвейга; Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрації» В. Бойко; Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенк: «тривожність», «фрустрація», «агресивність», «ригідність»; Методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.

2. Емоційний інтелект прийнято розуміти, як чинник ефективної побудови міжособистісних стосунків, який полягає у здатності розуміти свої та чужі емоції, швидше вирішувати конфліктні ситуації, встановлювати сприятливі стосунки з оточуючими.

До емоційного інтелекту можна віднести такі основні складові як: «розпізнавання емоцій інших», «покращення аналітичності мислення», «розуміння емоцій», «регулювання емоцій». Для дослідження емоційного інтелекту у юнаків було використано методика «Емоційного

інтелекту» Н. Холла: «емоційний інтелект», «емоційна обізнаність», «управління емоціями», «самотивація», «емпатія», «розуміння емоцій»;

3. За методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла виявили що в більшості юнаків переважає середній рівень емоційного інтелекту, а найменше представлений високий рівень емоційного інтелекту.

Досліджуваних осіб за методикою Н. Холла було розділено на три групи, до першої групи ввійшли ті у кого низький рівень емоційного інтелекту, до другої віднесли тих у кого середній рівень емоційного інтелекту, третій рівень у осіб з високим рівнем емоційного інтелекту.

4. Результати дослідження за методикою Розенцвейга свідчать про те, що у досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає агресивність спрямована на зовнішнє середовище з фіксацією на задоволені потреб. Досліджуваним з високим та середнім рівнем емоційного інтелекту властива агресивність не направлена конкретно на когось, також простежується фіксація на перешкоді. Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса свідчать про те, значущих відмінностей між результатами досліджуваних груп немає.

5. За методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрації» В. Бойко отримані результати можна стверджувати, що досліджуваним з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту властивий «дуже низький» рівень соціальної фрустрації, в досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту «фрустрованість відсутня». Результати статистичного обрахунку за критерієм Краскела-Уолеса, характеризуються тим, що досліджувані груп не відрізняються між собою за шкалою «Соціальна фрустрованість» що спростовує висунуту гіпотезу.

6. За методикою «Самооцінка психічних станів» за допомогою якої виявили, що у досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем емоційного інтелекту виявили, що в юнаків низьким рівнем емоційного інтелекту «фрустрація» переважає на середньому рівні, у досліджуваних середнім та високим емоційним

інтелектом на високому. Значних відмінностей не простежується, тому можна дійти до висновку що значних відмінностей немає.

7. За методикою «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко виявили, що у досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає середній рівень особистісної фрустрації, в досліджуваних з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту особистісна фрустрація знаходиться на низькому рівні. Отримані результати свідчать про те, що статистично достовірних відмінностей немає.

8.. Для того щоб допомогти юнакам впоратися з станом тривожності який виникає у них тоді коли вони перебувають у стані фрустрації нами було розроблено методичні рекомендації щодо профілактики стресових ситуації

Проаналізувавши показники груп ми дійшли до висновку, що значних відмінностей у прояві фрустраційних реакцій в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту немає. Таким чином, гіпотеза, висунута на початку дослідження не підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина Ю.Є. Процеси консультативної бесіди. Сімейна психологія та сімейна психотерапія. № 3, 2003. С. 3-27.
2. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Одеса. 2013. 219 с.
3. Андрієнко Л. Психологія успіху: як стати успішним та досягти мети. Київ : Наш формат, 2018. 208 с.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія No 12. Психологічні науки : зб. наук. праць.* Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. No 28 (52). С. 178-186.
5. Божок О. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць.* Київ : Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2010. No 1 (28). С. 74-76.
6. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота.* Київ, 2003. № 4. С. 8-11.
7. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. В. О. Олефір., А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
8. Бредберрі Т., Гривз Дж. «Емоційний інтелект» 2.0. : «Манн, Іванов и Фербер», 2017. 200 с.
9. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. О.А. Бреусенко Кузнецов, В.Л. Зливков та ін.: Київ. 2005. 351 с.

10. Власенко Д. В. Фрустрація як чинник мотиваційних змін у юнацькому віці: курсова робота з психології Д.В. Власенко ; наук. кер. О.Ф. Бондаренко ; Київ. нац. лінгв. ун-т., 2023. 31 с.
11. Власенко І. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. для працівників міліції за ред.: І. К. Шаша; Харк. нац. ун-т внутр. справ : ХНУВС, 2012. 335 с.
12. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
13. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. Вип. 15. С. 140-146
14. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ. 1997. 373 с.
15. Гоулман Д. Емоційний інтелект. пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
16. Дерев'янка С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Київ, 2008. С. 96-104.
17. Дерев'янка С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.
18. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с.
19. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1997. 304 с.
20. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.
21. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

22. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 79–85.
23. Коваль, О.А. Зв'язок психологічного розвитку дошкільника, який має мовні вади та рівень розвитку емоційного інтелекту батьків. Клінічна та спеціальна психологія. 2020. Т. 9. № 1. С. 142-168.
24. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. II. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 104 с.
25. Колісник, Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 307 с.
26. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів 64 вищих навчальних закладів. В. М. К. : Ніка– Центр, 2006. 580 с.
27. Левітов Н.Д. Фрустрація як різновид психологічного стану. Питання психології. 1966. № 7. С. 112-116.
28. Литвинчук Л. Тенденції розвитку фрустраційних реакцій сучасної молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2020. С. 111–117.
29. Макарчук Н. О. Особистісна саморегуляція підлітків з порушеннями розумового розвитку: монографія. Київ : Фенікс, 2014. 448 с.
30. Максименко К. Динамічні аспекти психічних станів людини. Психологический журнал ГУ ВШЭ. 2003. №15. С. 2–4.
31. Маліцька Л. Б. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 3. С. 163-181.
32. Носенко Е. Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
33. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології. 2-ге вид, Київ.: Вид-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.

34. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : дис. канд. психол. наук. Київ, 2008. 253 с.
35. Стеценко А. І. Теоретична модель фрустраційних переживань у майбутніх психологів. Теорія і практика сучасної психології. Т.2. № 1, 2020. С. 164-168.
36. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. Психологія і особистість. 2006 № 2 (10) Ч. 2. с.146-155.
37. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
38. Юридична психологія : підручник Д.О. Александров, В.Г. Андросюк, Л.І. Казміренко та ін. за заг. ред. Л.І. Казміренко, Є. М. Моїсеєва : КНТ, 2007. 359 с.
39. Bandura A. Aggression: a social learning analysis. New Jersey : PrenticeHall, 1973. 390 P.
40. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. R. Bar-On - Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 232 P.
41. Bar-On R. The Bar-On model of emotional social intelligence (ESI) Psicothema, University of Texas Medical Branch. 2006. № 18, supl. pp. 13–25.
42. Berkowitz L. Strategies of emotion regulation: the role of relationships and experience. Cognitive and behavioral practice. 2000. Vol. 7, no. 4. PP. 446–447.
43. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983. 345. P.
44. Hughes M. Handbook for developing emotional and social intelligence. Best practices, case studies, and strategies M. Hughes, H. Thompson. San Francisco, 2009. 419 P.
45. Knaus W. J. How to conquer your frustration. URL: https://www.rebtnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf

46. Kramer D. Effect of rational and irrational statements on intensity and «inappropriations» of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patients . Psychol. V. 32. No 3. 1993.
47. Levin K. The concept of the “Separated Field” in the psychology of frustration. Journal of philosophy, psychology and scientific methods. 1936. Vol. 13, no. 5. pp.129-141.
48. Lewis F. The processes of animal behavior. The journal of philosophy, psychology and scientific methods. 1912. No. 9(18). PP. 457–468.
49. Libina, A. V. Sovladajushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii. M.: Jeskimo. 2008. 400 P.
50. Mayer J.D. Models of emotional intelligence. J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso; R. Sternberg. Handbook of Intelligence. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. pp. 396–420.
51. Maier N. The role of frustration in social movements. Psychological Review. 1942. Vol. 49, № 6. PP. 586–599.
52. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence Intelligence. N.Y. 1993. pp. 433-442.
53. Mayer J.D. What is emotional intelligence. Mayer J.D., Salovey P. Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). New York : Basic Books, 1997. pp. 3–31.
54. Onufriieva, L., Vovk M., Emishyants O., Zelenko O., Drobot O., et al. Psychological Features Of Experiences Of Frustration Situations In Youth Age. International Journal of Scientific & Technology Research. Volume 8, Issue 01, January 2020. pp. 920–924.
55. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory K.V. Petrides Industrial and Organizational Psychology. 2010. №3, pp. 136–139.
56. Psychological principles: i. J. Dollard et al. Frustration and aggression. New Haven. pp. 27-38.

57. Rosenzweig, S. Aggressive behaviour and the Rosenzweig picture-frustration study. New York : Prager Publ., 1978. 164. p.
58. Rosenzweig S. Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. Psychological Review. 1941. Vol. 48. No 4. PP. 347 – 349.
59. Rosenzweig S. The frustration-aggression hypothesis. Psychological review. 1960. No. 67(4). PP. 301–316.
60. Rosenzweig S. The Rosenzweig picture-frustration study, children's form. Projective techniques with children. New York, 1960.
61. Salovey P. Emotional intelligence P. Salovey, B.T. Detweiler-Bedell, J.B. Detweiler-Bedell, J.D. Mayer Handbook of emotions (3rd edition) M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett, (Eds.). New York : Guilford Press, 2008. pp. 533–547.
62. Salovey P. Emotional intelligence P. Salovey, J.D. Mayer Imagination, Cognition and Personality. 1990. № 9. pp. 185–211.
63. Salovey P. Some final thoughts about personality and intelligence P. Salovey, J. D. Mayer Personality and intelligence. Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994, – PP. 303-318
64. Shorkey C. Frustration theory: a source of unifying concepts for generalist practice. Social Work. 1981. Vol. 26, № 5. PP. 374–379.
65. Simons J. S., Gaher R. M. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure //Motivation and emotion. 2005. Vol. 29, No. 2. PP. 83–102.
66. Thorndike E.L. Intelligence and its uses E.L. Thorndike Harper's Magazine. 1920. № 140. pp. 227–235.
67. Varghese N. Frustration Tolerance among secondary school students of Kerala. M.Ed dissertation. Calicut University of Calicut, 2010.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

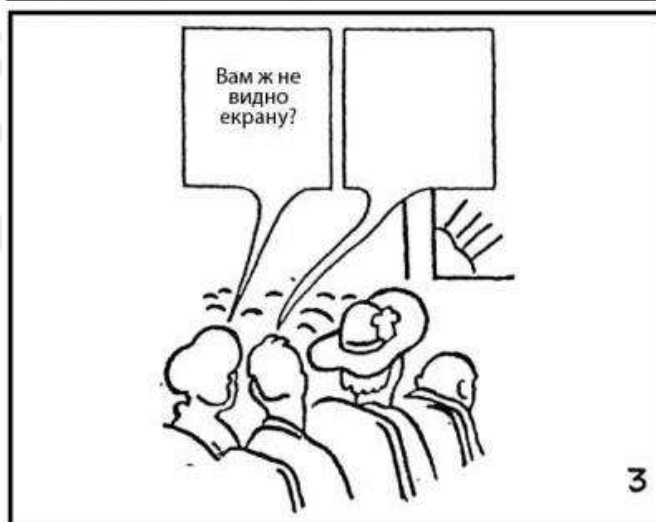
Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі 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 діяти на інших людей заспокоїливо
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

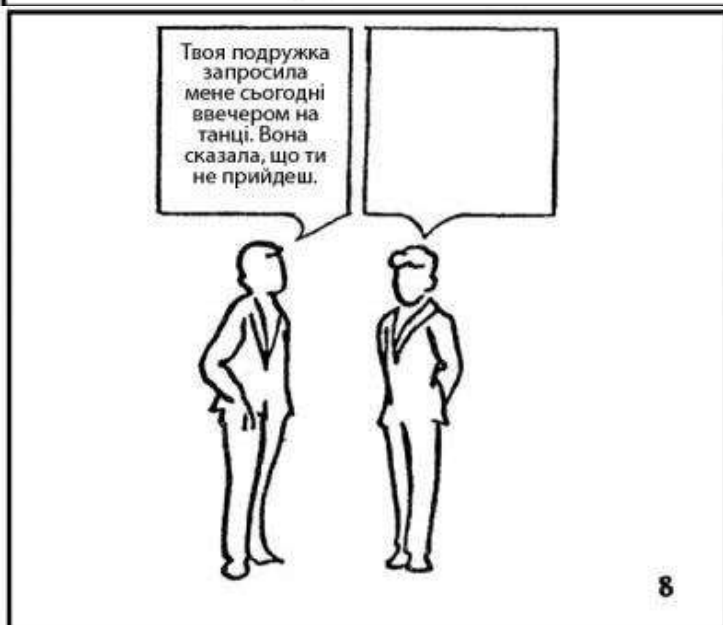
ДОДАТОК Б

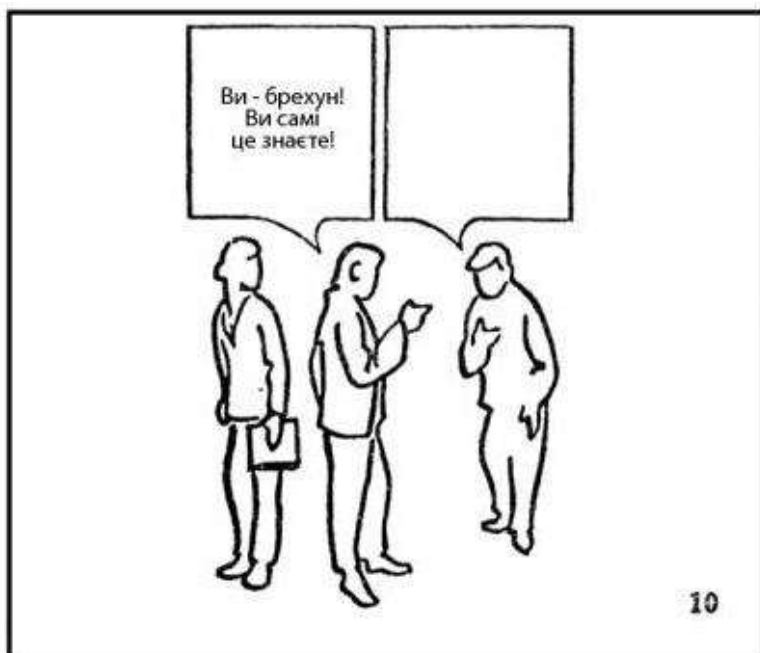
«Методика малюнкової фрустрації» Розенцвейга

Стимульний матеріал (дорослий варіант)

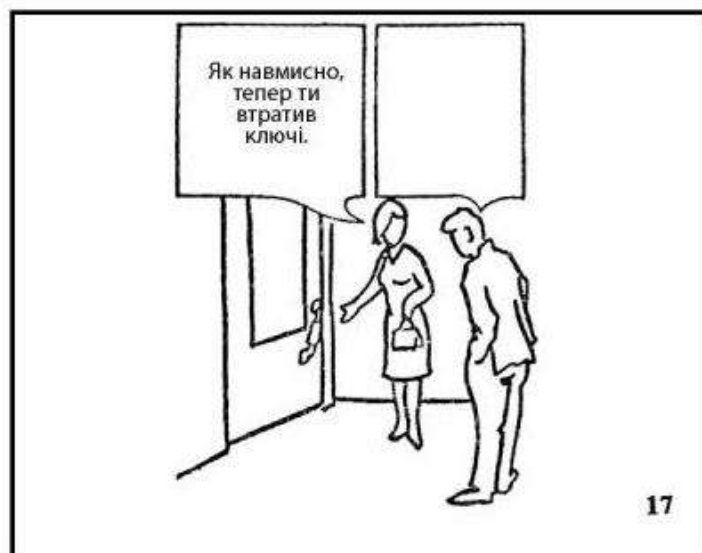


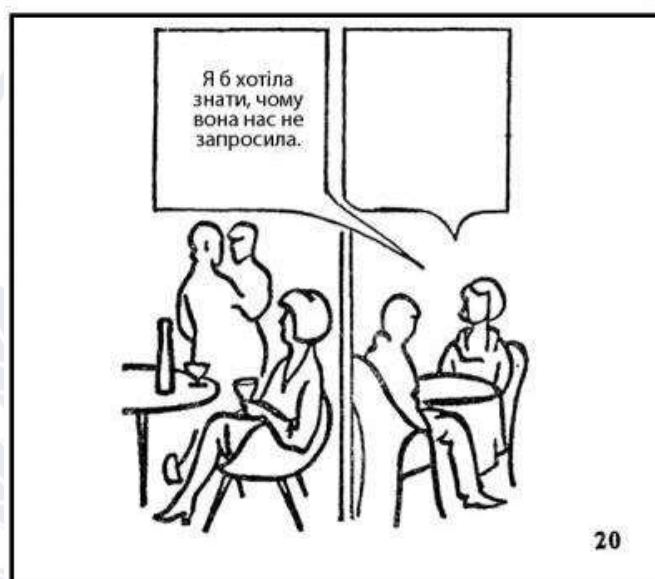
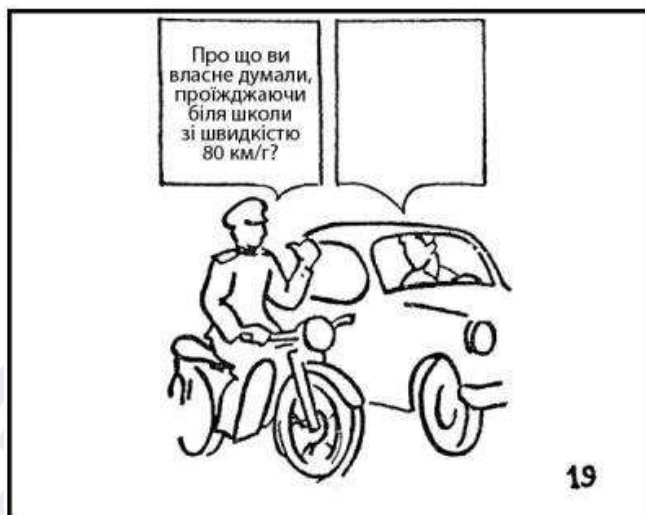


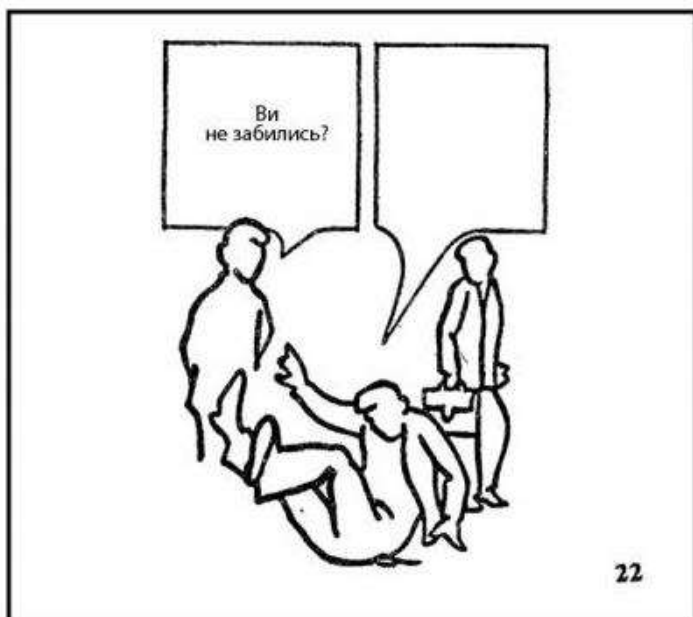












ДОДАТОК В

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості»

Чи задоволені Ви	Повністю задоволений	Скоріше задоволений	Важко відповісти	Скоріше незадоволений	Повністю незадоволений
1. Своєю освітою					
2. Взаємовідносинами з товаришами по службі					
3. Взаємовідносинами з командирами					
4. Взаємовідносинами з підлеглими					
5. Змістом своєї служби в цілому					
6. Умовами професійної діяльності					
7. Своїм положенням у суспільстві					
8. Матеріальним станом					
9. Житлово-побутовими умовами					
10. Відносинами з дружиною					
11. Відносинами з дитиною (дітьми)					
12. Відносинами з батьками					
13. Обстановкою в суспільстві (державі)					
14. Відносинами з друзями, найближчими знайомими					
15. Сферою послуг і побутового обслуговування					
16. Сферою медичного обслуговування					
17. Проведенням дозвілля					
18. Можливістю проводити відпустку					
19. Можливістю вибору місця служби					
20. Своїм способом життя в цілому					

ДОДАТОК Г

Методика «Самооцінка психічних станів»

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			

28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

ДОДАТОК Д

Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко)**Опитувальник**

1. Ви задрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї,
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.
6. Ви часто зриваєте зло чи досаду на будь-кому.
7. Вас злить, що комусь щастить в житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно,).
11. Хтось або щось постійно принижує вас.

ДОДАТОК Е



ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Ковальчук Ю.Ю., здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»,
Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)
Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Досить часто юнацький вік відносять до групи, яка перебуває в підвищеному ризику, адже юнаки переживають вікову кризу, на них лягає відповідальність вибору майбутньої професії, відбувається формування світогляду та самосвідомості. Тому для цього вікового періоду дуже важливо вміти усвідомлювати, розуміти та управляти власним емоційним станом, навчитися розрізняти емоції оточуючих, а також те, які емоції проявляють інші люди, якщо юнак не вміє цього всього робити, то в нього можуть виникнути проблеми у встановленні відносин з ровесниками, а також старшими людьми.

Емоції прийнято розуміти як готовність організму проявляти певні реакції на зовнішні, або внутрішні подразники, також емоції допомагають швидше адаптуватися до нового, емоції безпосередньо беруть участь у формуванні мотивації до виконання певної діяльності. Інтелект в свою чергу розглядають як здатність особистості мислити доцільно до певної ситуації, цілеспрямованої діяльності, а також продуктивної взаємодії з соціумом

Узагальнюючи роботи таких авторів як Д. Мейер, Ж. Піаже, Н. Тат'янченко О. Палем, О. Тімченко, П. Селовой можна говорити, що емоції та інтелект в своїй будові мають певні схожі складові які допомагають юнакам швидше адаптуватися до соціуму, можливість адекватно оцінювати ситуацію та приймати певні рішення в процесі розвитку певних подій, а також можливість керувати власними поведінковими проявами.

В. Подшивалкіна, Ж. Вірна, І. Андрєєва, К. Брагіна, С. Дерев'янку сходяться на думці, що емоційний інтелект, включає в себе здатність розуміти свої емоції та керувати ними, а також емоції інших, міжособистісні стосунки, можна використовувати для того, щоб досягати важливих цілей. Емоційний інтелект визначає поведінку під впливом емоційного чинника, емоційного благополуччя та емоційну реакцію. Емоційний інтелект характеризується внутрішнім і зовнішнім компонентами, які сприяють адаптації та захисту від стресу [1].

Завдання, яке стоїть перед нами, це виявити та простежити, особливості емоційного інтелекту якіспостерігаються в осіб юнацького віку.

Ж. Вірна, К. Брагіна стверджують, що емоційний інтелект включає в себе взаємодію інтелектуальних та емоційних процесів, ціллю яких є допомогти особистості сприймати, розуміти, розпізнавати та керувати проявами емоційних станів інших людей та власними [2].

За трактуванням терміну емоційний інтелект Г. Бар-Оном його можна вважати як «сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища».

Також даним науковцем було розроблено п'ять основних компонентів, які входять до терміну емоційний інтелект:

1. Самоаналіз, він дає можливість проаналізувати свій емоційний стан, а також взаємопов'язані з ним прояви поваги до себе, незалежності від думки оточуючих, реалізація поставлених цілей;
2. Розвинена здатність спілкування в соціумі, яка виникла завдяки емпатійному відношенню та проявами соціальної відповідальності;
3. Можливість швидше адаптуватися, прояви чуйності по відношенню до інших, продуктивне та вигідне вирішення проблем;
4. Схильність долати ситуації, які викликають стрес та напругу, можливість управляти імпульсивними проявами, бути спокійним та покладатися на розум в стресових ситуаціях;
5. В повсякденній діяльності спостерігається позитивне налаштування, бадьорість, віра в краще [3].

Для юнацького віку характерне збільшення середовища спілкування, яке в свою чергу може викликати різні емоційні реакції, юнаки навчаються більш різноманітно виражати свої емоційні стани. Юнакам з високим рівнем емоційного інтелекту притаманно швидше адаптуватися до нового середовища, завдяки чому покращується якість спілкування з новим оточенням та рівень виконання завдань, підвищується мотивація до навчання та оволодіння новими знаннями [4].

В юнацькому віці стресові ситуації пов'язані з швидким розвитком особистості. Тому добре розвинений емоційний інтелект є важливим чинником психологічної адаптації та здатності до емоційного та поведінкового самоконтролю.

К. Прохорова проводила дослідження з метою дослідити взаємозв'язок між статусом у групі та емоційним інтелектом юнаків. В ході дослідження вона виявила, що особистості, які є популярними в своєму колективі схильні краще розрізняти та усвідомлювати різноманітні емоції та почуття оточуючих, а також здійснювати вплив на них [5].

Це свідчить про те, що в таких людей більша схильність до міжособистісного емоційного інтелекту, що допомагає їм краще адаптуватися та пристосуватися в суспільстві. Особам юнацького віку, які не схильні до лідерства в колективі притаманне краще розуміння та управління власними емоційними станами, вони більше акцентують свою увагу на власних тривогах, що в свою чергу допомагає їм краще пізнавати себе, це говорить нам про внутрішньоособистісний емоційний інтелект [5].

Ю. Кочетова досліджуючи емоційний інтелект у юнаків виявила, що юнакам сьогодення притаманний емоційний інтелект на середньому рівні, такому рівню притаманно вміння розрізняти та визначати емоції як власні так і інших, однак здійснювати контроль власної поведінки їм складно. Автор виявила що керуючою складовою емоційного інтелекту є саме схильність до співчуття та співпереживання, розрізнення багатьох емоцій, а також контроль власної міміки та жестів, що є показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту [6].

В роботі І. Андреєвої виявили, що юнакам з високим рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту притаманна схильність до навчання, позитивного сприйняття навколишнього середовища, повага по відношенню до себе, вони живуть сьогоденням, а не мріями про майбутнє, або спогадами про минуле. Досліджувані юнаки на хорошому рівні розрізняють та усвідомлюють емоції, краще усвідомлюють власні почуття та потреби, можуть виражати їх по-бажанню та не перекладають їх на інших [7].

Ю. Давидова досліджувала гендерні особливості емоційного інтелекту в

юнацького віку, в результаті дослідження вона виявила, що в осіб жіночої статі рівень емоційного інтелекту вищий ніж у представників чоловічої статі, це свідчить про те, що високий рівень емоційного інтелекту в дівчат допомагає їм краще розуміти емоції інших людей, це проявляється в кращому розумінні емоційних проявів, співчутті та співпереживанні[8].

Провівши дослідження О. Лящ виявила, що емоційний інтелект є важливою складовою в успішній самореалізації, та високому рівню відчуття щастя. Також О. Лящ досліджуючи психологічні особливості емоційного інтелекту в осіб юнацького віку виявила, що особи чоловічої статі значно відстають від дівчат майже за всіма показниками емоційного інтелекту [9].

Дослідження свідчать про те, що особи, в яких емоційний інтелект розвинений на високому рівні простежується більш спокійна поведінка, достатній рівень стресостійкості, вони вміють вибудовувати взаємозв'язки в соціумі, що допомагає краще працювати в колективі, або ставати його лідером, вміють не піддаватися на маніпуляції зі сторони інших людей.

Список використаної літератури:

1. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: колект. моногр. Одеса: Фенікс, 2011. 380 с.
2. Брагіна К.І., Вірна Ж.П. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38-43.
3. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с.
4. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362-369.
5. Прохорова К. А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та групового статусу в юнацькому віці // Молодой ученый, 2018. С. 77-80.
6. Кочетова Ю.А. Структура емоційного інтелекту у юнацького віку. Обухів, 2015. 55-63 с.
7. Андреєва І. М. Емоційний інтелект як феномен сучасної психології. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
8. Лящ О. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 6, Том 2, 2017.

ДОДАТОК Ж



ДОДАТОК 3

Психологічні рекомендації щодо профілактики стресових ситуацій

Фрустраційні ситуації викликають стрес, тривогу та напруження в осіб юнацького віку, саме тому нами було розроблено рекомендації, які можуть допомогти юнакам впоратися зі стресовими ситуаціями

Рекомендація 1. Відбирайте інформацію, яку ви читаєте, прослуховуєте кожного дня.

Наш сучасний світ перенасичений інформацією. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися інформацію швидко оцінювати і відбирати, інакше вона сама по собі стає чинником, що народжує і підтримує стрес.

Рекомендація 2. Розробіть власний алгоритм безпеки. У ситуаціях кризи найскладнішими переживаннями для людини є відчуття втрати контролю і безпеки, а також почуття невизначеності: «Чи торкнеться це мене?», «Чи зможуть мені допомогти?», «Коли це все закінчиться?» та ін. Для того, щоб знизити стрес, необхідно старатись по-перше, повернути собі відчуття контролю; по-друге – створити свою власну визначеність. Пропоную реалізувати це через розробку свого власного алгоритму безпеки.

Рекомендація 3. Структуруйте час.

Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим зайнятості. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її звичний плин, розклад. Обов'язково включіть в нього провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі у безлюдних місцях або хоч перебування на балконі. До того ж, це дасть відчуття продуктивності вашого життя, що теж дуже важливо в кризових ситуаціях. Таким чином, ваша психічна енергія буде спрямована на практичну діяльність, її результат, а не на роботу тривоги.

Рекомендація 4. Приділіть час духовному та фізичному розвитку. Запитайте себе: «Чи всім я задоволений? Чи все в житті йде так, як хотілося б?»

Можливо, потрібно щось змінити, додати – зменшити. Помрійте, визначте нові цілі, плани і ваше життя наповниться позитивом, новими смислами. Дуже важливо приділяти увагу вашому фізичному стану. Допоможіть своєму тілу: зробіть зарядку, фізичні вправи; включіть онлайн курс йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тону і, безперечно, більш бадьорого настрою. Все це дуже корисно для імунітету, здоров'я.

Рекомендація 5. Знайдіть місце для гумору і позитиву в ситуації, що склалася.

Коли пройшов перший шок, люди для зниження стресу стали «гуморити». І це, безумовно, гарний спосіб уникнення драматизації такої ситуації, що призводить до підвищеної ривожності та неможливості дрягнути цілі. Якщо вам такий гумор подобається, веселить і допомагає бути в хорошому настрої – це дуже добре. Інша справа, якщо для вас в цих «веселих картинках» – перебір. Знайдіть для себе інший спосіб бути в позитиві. Це можуть бути комедії, улюблена музика, хобі.

Рекомендація 6. Іноді відкладання справи може піти Вам на користь.

Навіть якщо ми постійно маємо навантажений справами графік дня, і при цьому однаково шукаємо час щоб уникнути справу або зробити перерву до того моменту коли часу на виконання вже не залишиться, ми або робимо перерву для того щоб відпочити і набратися сил та натхнення для того щоб потім знову взятися за роботу. Тому перепочинок під час виконання якогось завдання це норма що допомагає нам довше залишатися морально і фізично готовим до виконання справ. Якщо ми робимо перерву під час роботи за комп'ютером то полистати сторінки в соц-мережах буде не найкращим рішенням провести час активно, зробити розминку, полити квіти, пройтися по приміщенню, або на свіжому повітрі тощо.