

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

УДК 159.923.2.942:17.036.2]:159.922.8(043.5)

Марчук Сніжана Вікторівна

ДИСЕРТАЦІЯ

**ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
С.В. Марчук.

Науковий керівник: Лящ Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи.

Вінниця – 2023

АНОТАЦІЯ

Марчук С. В. Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 053 Психологія. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2023.

У дисертації висвітлені основні результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми впливу перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. За результатами теоретичного аналізу проблеми взаємозалежності перфекціонізму та емоційного інтелекту з'ясовано, що питання щодо впливу перфекціонізму на різні структури особистості і питання щодо характеру такого впливу є особливо дискусійними, оскільки результати розглянутих досліджень свідчать як про позитивні, так і про негативні наслідки впливу перфекціонізму, які можуть бути емоційними, соціальними, фізичними, пізнавальними, поведінковими та підтверджують думку про те, що перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості.

Емпіричне дослідження форм та рівнів перфекціонізму, рівнів емоційного інтелекту, проявів базових емоційних установок в актуальних здібностях та сферах переробки конфліктів дозволило з'ясувати, що форми й рівні вираження перфекціонізму впливають на рівні розвитку емоційного інтелекту та його субкомпонентів залежно від діяльнісно-комунікативних та когнітивно-афективних властивостей особистості юнацького віку. Варіативність впливу перфекціонізму на емоційний інтелект зумовлена множинними взаємозв'язками між формами прояву перфекціонізму такими, як: гіперперфекціонізм; деструктивний перфекціонізм; конструктивний перфекціонізм; гіпоперфекціонізм та виявами базових емоційних установок у таких особистісних сферах осіб юнацького віку, як: актуальні здібності,

поведінкові реакції на конфлікт, моделі наслідування. Високий рівень вираженості діяльнісно-комунікативного аспекту юнацького перфекціонізму зумовлюється відповідними рівнями вираженості у осіб юнацького віку таких особистісних характеристик, як: оптимістичні моделі наслідування, високі стандарти; особистісні стандарти діяльності; прагнення до порядку; особистісні стандарти стосунків. Високий рівень вираженості когнітивно-афективного аспекту юнацького перфекціонізму спричинений відповідними рівнями вираженості у осіб юнацького віку таких особистісних характеристик, як: негативні моделі наслідування, полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам. Емоційний інтелект розвивається та виявляється залежно від діяльнісно-комунікативного та когнітивно-афективного аспектів юнацького перфекціонізму і може бути опосередкованим розвитком в осіб юнацького віку конструктивного перфекціонізму.

У змісті дисертації представлено розроблену та апробовану програму навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що орієнтована на активізацію первинних та вторинних здібностей осіб юнацького віку щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту; Ефективність розробленої програми перевірено за результатами аналізу змін, що відбулися внаслідок формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку. Зокрема серед досліджуваних осіб експериментальної вибірки констатовані позитивні зміни такі, як підвищення рівня: оптимістичності моделей наслідування, особистісних стандартів діяльності й стосунків; високих стандартів; прагнення до порядку; розпізнавання емоцій; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; загального та інтегрального емоційного інтелекту; зниження рівня поляризації мислення й переживання невідповідності власним високим стандартам, що й засвідчує ефективність апробації розробленої програми навчально-

тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя».

З метою забезпечення ефективного проведення навчально тренінгового курсу з конструктивізації перфекціонізму та розвитку у майбутніх психологів навичків диференційного аналізу як вміння розрізняти, досліджувати та розвивати актуальні здібності осіб юнацького віку від деструктивної до конструктивної концепції особистості розроблені методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії.

Основні результати дослідження впливу перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку складають наукову новизну роботи, яка полягає в тому, що: *вперше: 1) розроблено теоретичну модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку, що у своєму змісті інтегрує позитивний підхід, його принципи, метод позитивної психотерапії, властивості особистості, форми вираження перфекціонізму, субкомпоненти емоційного інтелекту як визначену структуру взаємопов'язаних елементів; 2) виявлено варіативність впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект залежно від позитивності-негативності досліджуваних ознак перфекціонізму; 3) виявлено зумовленість множинного взаємозв'язку між перфекціонізмом та складовими емоційного інтелекту від форм прояву перфекціонізму таких, як: гіперперфекціонізм; деструктивний перфекціонізм; конструктивний перфекціонізм; гіпоперфекціонізм; 4) визначені діяльнісно-комунікативний та когнітивно-афективний фактори впливу перфекціонізму на емоційний інтелект; 5) виокремлено у змісті позитивного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку; 6) визначено у змісті негативного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам. Уточнені: 1) поняття перфекціонізму та*

*емоційного інтелекту. У змісті дисертації розглядаємо перфекціонізм осіб юнацького віку як цілісний та дихотомічний психічний конструкт, позитивність якого представлено досягненнями особистості, результативністю, продуктивністю, а негативний – незадоволенням власними результатами діяльності, постійними сумнівами у правильності дій, фіксацією на власних помилках й невдачах, самозвинуваченнях, боязню критики від оточення залежно від особливостей емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект осіб юнацького віку розглядаємо як ієрархізовану систему здібностей молодшої людини до обробки емоцій як інформації, що передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів щодо сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами та зумовлює більш високу адаптивність і ефективність особистості в спілкуванні і діяльності; *дістали подальшого розвитку наукові підходи до розвитку конструктивного перфекціонізму та емоційного інтелекту осіб юнацького віку; поглиблено уявлення щодо впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.**

Теоретичне значення дослідження полягає у обґрунтуванні інтегрованих теоретико-методологічних положень щодо розвитку особистості, сформульованих у межах гуманістичного, особистісно-діяльнісного, позитивного та транкультурального підходів, зокрема принципів надії, балансу й гармонізації, консультування та самопомоги, постулюваних як закономірні явища в гуманістичній психології, позитивній та транкультуральної психотерапії.

Практичне значення отриманих результатів зумовлене розробленим навчально-тренінговим курсом позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що може бути використана у професійній підготовці майбутніх психологів, у діяльності практичних психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів, а також можуть бути корисними кожній людині, яка прагне покращити свій власний добробут і добробут людей навколо себе.

Ключові слова: перфекціонізм, емоційний інтелект, психічні новоутворення юнацького віку, губрістична мотивація, метод позитивної психотерапії, конструктивізація перфекціонізму.

ABSTRACT

Marchuk S. V. The Influence of Perfectionism on the Development of Emotional Intelligence in Adolescents. – Qualification Scientific Work in Manuscript Form.

Dissertation for the Degree of Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy) in the Specialization 053 Psychology. – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, 2023.

The dissertation highlights the main results of the theoretical analysis and empirical research on the influence of perfectionism on the development of emotional intelligence in adolescents. Based on the results of the theoretical analysis, it has been established that the interplay between perfectionism and emotional intelligence is a subject of significant debate. The examined research results indicate both positive and negative consequences of perfectionism, which can be emotional, social, physical, cognitive, behavioral, and affirm the idea that perfectionism is an integral element of personality development.

The empirical research on the forms and levels of perfectionism, levels of emotional intelligence, and manifestations of basic emotional attitudes in current abilities and conflict processing areas has revealed that the forms and levels of perfectionism have an impact on the development of emotional intelligence and its subcomponents depending on the activity-communicative and cognitive-affective characteristics of adolescents. The variability of perfectionism's influence on emotional intelligence is determined by multiple interrelations between the forms of perfectionism, such as hyperperfectionism, destructive perfectionism, constructive perfectionism, hyperperfectionism, and the expressions of basic emotional attitudes in the personal spheres of adolescents, such as current abilities, behavioral responses to conflict, and imitation patterns. The high level of expression of the activity-communicative aspect of adolescent perfectionism is determined by corresponding levels of expression in young individuals' personality characteristics, such as optimistic role models, high standards, personal standards for performance, a desire for order, and personal relationship standards. The high level of expression of the

cognitive-affective aspect of adolescent perfectionism is caused by corresponding levels of expression in young individuals' personality characteristics, such as negative role models, polarized thinking, and experiencing a discrepancy between their high standards. Emotional intelligence develops and manifests itself based on the activity-communicative and cognitive-affective aspects of adolescent perfectionism and can be mediated by the development of constructive perfectionism in young individuals.

The dissertation contains a developed and tested educational-training program in positive psychotherapy titled «Rewriting Firm Beliefs About Life». This program is oriented towards activating the primary and secondary abilities of young individuals to constructively address perfectionism and develop emotional intelligence. The effectiveness of the program was assessed through an analysis of the changes resulting from the formative impact of the constructive transformation of perfectionism on the emotional intelligence of young individuals. Among the individuals in the experimental group, positive changes were observed, including increased levels of optimism in role modeling, personal standards for activity and relationships, high standards, a desire for order, recognition of emotions, awareness of the feelings and emotions of others, overall and integral emotional intelligence. There was also a decrease in the level of polarized thinking and experiencing a discrepancy between their high standards, indicating the effectiveness of the testing of the developed educational-training program in positive psychotherapy, «Rewriting Firm Beliefs About Life».

In order to effectively conduct the educational-training course on the constructive transformation of perfectionism and the development of skills in future psychologists for differential analysis, which involves distinguishing, exploring, and fostering the current abilities of young individuals from a destructive to a constructive concept of the self, methodological recommendations have been developed for the constructive transformation of perfectionism in young individuals using the method of positive psychotherapy.

The main results of the research on the influence of perfectionism on the development of emotional intelligence in young individuals contribute to the scientific novelty of the work, including: 1) *the development of a theoretical model* for studying the impact of perfectionism on the emotional intelligence of young individuals that integrates a positive approach, its principles, the method of positive psychotherapy, personality traits, forms of perfectionism expression, and the subcomponents of emotional intelligence as a defined structure of interconnected elements; 2) *the identification of variability in the impact* of adolescent perfectionism on emotional intelligence based on the positivity or negativity of the studied perfectionism traits; 3) *the discovery of a multifaceted relationship* between perfectionism and the components of emotional intelligence based on the forms of perfectionism expression, such as hyperperfectionism, destructive perfectionism, constructive perfectionism, and hyper perfectionism; 4) *the determination of activity-communicative and cognitive-affective factors* influencing the impact of perfectionism on emotional intelligence; 5) *the identification of positive aspects of perfectionism*, such as high personal standards for activity and relationships and a desire for order; 6) *the determination of negative aspects of perfectionism*, including unrealistically high or low standards for activity and relationships, a low level of desire for order, polarized thinking, and experiencing a discrepancy between their high standards. *Clarifications: 1) the concepts of perfectionism and emotional intelligence.* In the dissertation, we examine perfectionism in young individuals as both a holistic and dichotomous psychological construct. Its positivity is represented by personal achievements, effectiveness, and productivity, while its negativity manifests as dissatisfaction with one's own results, constant doubts about the correctness of actions, fixation on personal mistakes and failures, self-blame, and fear of criticism from others, depending on the characteristics of an individual's emotional intelligence. We consider the emotional intelligence of young individuals as a hierarchized system of their abilities to process emotions as information. This implies a functional unity of emotional and intellectual processes related to the perception, recognition, and understanding of their own emotions and the emotions

of others, as well as the management of emotional expressions. It results in higher adaptability and effectiveness in communication and activities. We *have further developed scientific approaches to* the development of constructive perfectionism and emotional intelligence in young individuals. Our research *has deepened the understanding of* the impact of transforming perfectionism into a constructive form on the emotional intelligence of young individuals.

The theoretical significance of this research lies in the establishment of integrated theoretical and methodological principles for personal development, formulated within the framework of humanistic, personality-activity, positive, and transcultural approaches. These principles include the principles of hope, balance, harmonization, counseling, and self-help, which are postulated as consistent phenomena in humanistic psychology, positive psychology, and transcultural psychotherapy.

The practical significance of the obtained results is driven by the development of the educational-training course in positive psychotherapy titled «Rewriting Firm Beliefs About Life». This course can be used in the professional training of future psychologists, in the work of practicing psychologists in educational institutions and social-psychological centers. Moreover, it can be beneficial for anyone who seeks to enhance their own well-being and the well-being of those around them.

Keywords: perfectionism, emotional intelligence, psychological formations of adolescence, hubristic motivation, positive psychotherapy method, constructive transformation of perfectionism.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Лящ О.П., Марчук С.В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. №23. С. 146-149. DOI:<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.24>.

2. Марчук С.В., Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С.141-154 DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-141-154>

3. Лящ, О., Хуртенко, О., Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 79–86. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>

4. Марчук С.В. Емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму осіб юнацького віку. *Психологічні травелоги* 3, 2023. с. 154-166. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-15>

б) статті у наукових періодичних виданнях інших держав та виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

5. Snizhana Marchuk. Theoretical analysis of the perfectionism in ukrainian psychological science. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. Poland.Lublin.2020.№8(36),С.140-144. DOI:<https://doi.org/10.51647/kelm.2020.8.1.20>

в) тези доповідей на наукових конференціях:

6. Марчук С.В. Теоретичний аналіз феномену перфекціонізму у психологічній науці. *Міжнародна науково-практична інтернет-конференція* 7 грудня 2020 р. Запоріжжя. С.22-26.

7. Марчук С.В. Загальна характеристика психологічного портрету перфекціоніста *Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка і*

психологія: напрями та тенденції розвитку в Україні та світі» 16-17 квітня 2021 р. Одеса С.23-26.

8. Марчук С.В., Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму. *«Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки»* 1 (2), 2023. С.9-14
DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1)

9. Марчук С.В. Сучасні моделі розвитку перфекціонізму у психологічній науці *XIII Всеукраїнська психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришена Бориса Олексійовича «Профорієнтація: стан і перспективи розвитку»* 15 травня 2023 р. Вінниця

10. Марчук С.В. Методи діагностики розвитку перфекціоністських установ в осіб юнацького віку *VI звітна науково-практична онлайн-конференція викладачів і студентів «Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах»* 25-26 травня 2023 р. Вінниця

11. Марчук С. В. Особливості структури та рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку *IX Міжнародна науково-практична конференція «Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти»* 19-20 жовтня 2023 р. Львів С. 39-44.

12. Марчук С. В. Проблема перфекціонізму в контексті психологічних досліджень *XV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція MODERN MOVEMENT OF SCIENCE* 19-20 жовтня 2023 р. Дніпро

13. Марчук С. В. Сучасні моделі вивчення емоційного інтелекту в українській психологічній науці *III Міжнародна наукова конференція «Стратегічні напрями розвитку науки: фактори впливу та взаємодії»* 27 жовтня 2023 р. Тернопіль

14. Марчук С. В. Психологічні особливості конструктивізації перфекціонізму методом позитивної психотерапії *Науково-практична конференція «Формування сучасного наукового простору: теорія і практика»* 27-28 жовтня 2023 р. Ужгород

ЗМІСТ

ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	24
1.1. Проблема перфекціонізму в контексті сучасних психологічних досліджень	24
1.2. Поняття, особливості, психологічна структура та психологічні механізми емоційного інтелекту в психологічній науці.....	37
1.3. Теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних досліджень впливу перфекціонізму, губристичної мотивації на емоційний інтелект	51
1.4. Теоретична модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку	60
Висновки до розділу 1	71
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	74
2.1. Мета, завдання та психодіагностичні методики емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника впливу на емоційний інтелект	74
2.2. Рівні та форми вираженості перфекціонізму досліджуваних осіб юнацького віку	98
2.3. Особливості структури та рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку	111
2.3. Особливості прояву базових емоційних установок досліджуваних осіб юнацького віку в актуальних здібностях та сферах переробки конфліктів	122

2.4. Особливості впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект	133
Висновки до другого розділу	144
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ КОНСТРУКТИВІЗАЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	151
3.1. Програма формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку	151
3.2. Результати формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку	169
3.3. Методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму методом позитивної психотерапії	187
Висновки до третього розділу	196
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	199
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	202
ДОДАТКИ	222

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У контексті сучасних психологічних досліджень проблеми перфекціонізму більшість дослідників розкривають його як багатовимірну особистісну характеристику, пов'язану як з конструктивним прагненням особистості до досконалості, нормальним адаптивним функціонуванням організму людини в умовах життєдіяльності, так й з патологічним прагненням до довершеності, що може провокувати розлади афективного спектру, знижувати продуктивність діяльності за рахунок дезадаптивного функціонування організму людини.

Вивчення перфекціонізму з його двовекторною спрямованістю набуло у сучасній психології особливої актуальності в зв'язку з активною розробкою науковцями проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості в сучасних психологічних дослідженнях. Перфекціонізм як проблема досліджень й психологічна категорія є відносно новою та найбільш розроблена зарубіжними дослідниками. Основний доробок у дослідженні перфекціонізму належить зарубіжним ученим таким, як: Д. Барнс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Д. Боучер, Л. Девідсон, Р. Слейні, Л. Террі-Шорт, Р. Оуенс, П. Слейд). У контексті сучасних психологічних досліджень проблему перфекціонізму висвітлено й у роботах таких українських учених, як: І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Лоза, Г. Чепурна. Особливості емоційного інтелекту та його складових в юнацькому віці досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як: Л. Вахрушева, С. Дерев'янка, Т. Зайчикова, О. Лящ, О. Паламарчук, І.Візнюк, О. Милославська, А. Подорожня, І.Чухрій, Г. Свідерська Н. Самуйлова; Д. Рекер та Дж. Паркер; Н. Фредеріксен, К. Петридіс, Е. Сіммондс, С. Мавровелі та ін.

Проблема взаємозалежності перфекціонізму та емоційного інтелекту, дискусії навколо понять «перфекціонізм» і «емоційний інтелект» не втрачає актуальності, попри наявності чисельних досліджень окреслених феноменів. Не зважаючи на те, що питання перфекціонізму та емоційного інтелекту мають

значний теоретичний доробок і практичну значущість, а різні тлумачення цих понять мали місце в усі часи, багато питань стосовно неоднозначності перфекціонізму та його проявів, а також питань щодо розвитку емоційного інтелекту різних вікових та соціальних категорій як у теоретичному плані, так і в експериментальному, залишилися недостатньо розробленими і потребують ґрунтовних наукових досліджень, зокрема необхідним вбачаємо дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку. Відповідно з таким зауважимо, що актуальність обраної проблеми, а також її недостатнє теоретичне висвітлення та емпіричне вивчення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку»**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Напрямок дисертаційного дослідження пов'язаний із темою науково-дослідної роботи кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Соціально-психологічні особливості самоздійснення особистості в умовах трансформаційних змін» (0120U100295).

Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (Витяг з протоколу № 3 від 22.10.2020 р.) і узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (Витяг з рішення бюро № 2 від 20.04.2021 р.)

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – вплив перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне вивчення впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Для досягнення мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозалежності перфекціонізму та емоційного інтелекту.

2. Емпірично дослідити форми та рівні перфекціонізму, рівні емоційного інтелекту, прояви базових емоційних установок у юнацькому віці.

3. Розробити та описати програму навчально-тренінгового курсу методом позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», яка орієнтована на активізацію первинних та вторинних здібностей щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

4. Розробити методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії.

Концептуальна ідея дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку конкретизована нами у низці таких емпіричних гіпотез:

1. Варіативність впливу перфекціонізму на емоційний інтелект зумовлена множинними взаємозв'язками між формами прояву перфекціонізму такими, як: гіперперфекціонізм; деструктивний перфекціонізм; конструктивний перфекціонізм; гіпоперфекціонізм та виявами базових емоційних установок у таких особистісних сферах осіб юнацького віку, як: актуальні здібності, поведінкові реакції на конфлікт, моделі наслідування.

2. Високий рівень вираженості діяльнісно-комунікативного аспекту юнацького перфекціонізму зумовлюється відповідними рівнями вираженості у осіб юнацького віку таких особистісних характеристик, як: оптимістичні моделі наслідування, високі стандарти; особистісні стандарти діяльності; прагнення до порядку; особистісні стандарти стосунків.

3. Високий рівень вираженості когнітивно-афективного аспекту юнацького перфекціонізму спричинений відповідними рівнями вираженості у осіб юнацького віку таких особистісних характеристик, як: негативні моделі наслідування, полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

4. Емоційний інтелект розвивається та виявляється залежно від діяльнісно-комунікативного та когнітивно-афективного аспектів юнацького перфекціонізму і може бути опосередкованим розвитком конструктивного перфекціонізму в осіб юнацького віку.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: наукові уявлення про перфекціонізм як нарцисичну патологію особистості й компенсаторне прагнення особистості до переваги і досконалості (К. Хорні, А. Адлер); класичні визначення поняття перфекціонізму як тенденції особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість отримати задоволення результатами (М. Холендер, Д. Барнс); концептуальні положення про структуру перфекціонізму, зокрема адаптивний, неадаптивний перфекціонізм (П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Слені, Дж. Ешбі), позитивний перфекціонізм (Г. Оуенс); інтегрований підхід щодо визначення перфекціонізму як: прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); настанови (установки); риси особистості (О. Лоза); теоретичні положення про емоційний інтелект як взаємодію психічних процесів розпізнавання та розуміння емоцій, управління ними, емпатії, самоконтролю, розвитку здатності справлятися та протистояти тиску навколишнього середовища (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, С. Дерев'янка, Д. Карузо, Н. Коврига, Дж. Мейер, Е. Носенко, П. Селовей, І. Візнюк); наукові уявлення про взаємозв'язок емоційного інтелекту з: соціальною та комунікативною компетентністю, самоактуалізацією, тривожністю особистості (С. Максименко, Є. Милославська, Т. Чебикіна, І. Чухрій); лідерством (Л. Аверченко, І. Андреєва, А. Кравцова, О. Паламарчук); духовним розвитком (С. Кучинська); психометричні особливості засобів вимірювання емоційного інтелекту (Д. Люсін); концепція системної детермінації генези емоційного інтелекту (О. Лящ).

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

теоретичні: аналіз наукових джерел щодо узагальнення та систематизації наукових підходів до проблеми дисертаційного дослідження, визначення його теоретико-методологічних та концептуальних засад;

емпіричні методи: спостереження, бесіда, психодіагностичний метод, що застосовувалися щодо виявлення: 1) форм вираженості перфекціонізму у юнацтва за допомогою методики О. Лози «Шкала перфекціонізму» та «Переглянutoї шкали перфекціонізму Р. Слені; 2) структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту» та методикою М. Манойлової «Діагностика емоційного інтелекту – МЕІ» (адапт. В.І. Барко та ін.); актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок за опитувальником Н. Пезешкіана, Х. Дайденбаха «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії – WIPPF.

методи математичної обробки даних – для опрацювання отриманих в ході експериментів даних та встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (для проведення кореляційних зв'язків отриманих показників дослідження психологічних чинників розвитку корпоративної культури), U-критерій Манна-Уїтні (для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої ознаки), t-критерій Вілкоксона (для оцінки різниці між двома умовами з використанням даних експерименту з повторними вимірами), ранговий критерій Крускала-Уоліса (визначення динаміки оцінки сили корпоративної культури у майбутніх фахівців, які навчаються на різних курсах). Статистична обробка даних і графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 10.0).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося упродовж 2021-2023 рр. на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Вінницького навчально-наукового інституту економіки Західноукраїнського національного університету. У

дослідженні взяли участь 240 осіб: 120 студентів спеціальності 053 «Психологія» 1-3 курсів, 120 студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» 1-3 курсів.

Надійність і вірогідність результатів забезпечувалися використанням методів, адекватних меті й завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; аналізом отриманих результатів; використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

вперше: 1) розроблено теоретичну модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку, що у своєму змісті інтегрує позитивний підхід, його принципи, метод позитивної психотерапії, властивості особистості, форми вираження перфекціонізму, субкомпоненти емоційного інтелекту як визначену структуру взаємопов'язаних елементів; 2) виявлено варіативність впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект залежно від позитивності-негативності досліджуваних ознак перфекціонізму; 3) виявлено зумовленість множинного взаємозв'язку між перфекціонізмом та складовими емоційного інтелекту від форм прояву перфекціонізму таких, як: гіперперфекціонізм; деструктивний перфекціонізм; конструктивний перфекціонізм; гіпоперфекціонізм; 4) визначені діяльнісно-комунікативний та когнітивно-афективний фактори впливу перфекціонізму на емоційний інтелект; 5) виокремлено у змісті позитивного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку; 6) визначено у змісті негативного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

уточнені: 1) поняття перфекціонізму та емоційного інтелекту. У змісті дисертації розглядаємо перфекціонізм осіб юнацького віку як цілісний та дихотомічний психічний конструкт, позитивність якого представлено

досягненнями особистості, результативністю, продуктивністю, а негативний – незадоволенням власними результатами діяльності, постійними сумнівами у правильності дій, фіксацією на власних помилках й невдачах, самозвинуваченнях, боязню критики від оточення залежно від особливостей емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект осіб юнацького віку розглядаємо як ієрархізовану систему здібностей молодшої людини до обробки емоцій як інформації, що передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів щодо сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами та зумовлює більш високу адаптивність і ефективність особистості в спілкуванні і діяльності;

дістали подальшого розвитку наукові підходи до розвитку конструктивного перфекціонізму та емоційного інтелекту осіб юнацького віку;

поглиблено уявлення щодо впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Теоретичне значення дослідження полягає у обґрунтуванні інтегрованих теоретико-методологічних положень щодо розвитку особистості, сформульованих у межах гуманістичного, особистісно-діяльнісного, позитивного та транскультурального підходів, зокрема принципів надії, балансу й гармонізації, консультування та самопомоги, постулюваних як закономірні явища в гуманістичній психології, позитивній та транскультуральної психотерапії.

Практичне значення отриманих результатів зумовлене розробленим навчально-тренінговим курсом позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що може бути використана у професійній підготовці майбутніх психологів, у діяльності практичних психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів, а також можуть бути корисними кожній людині, яка прагне покращити свій власний добробут і добробут людей навколо себе.

Запропоновані наукові положення, висновки й рекомендації були **впроваджені** в практику роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (довідка № 06/16-1 від 06.09.2023р.); Вінницького навчально-наукового інституту економіки західноукраїнського національного університету (довідка №131 від 31.10.2023р.); Хмельницького національного університету (довідка №41 від 25.10.2023р.); Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка № 81/23 від 01.09.2023р.).

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження доповідалися на конгресах, міжнародних науково-практичних конференціях, круглих столах. Серед них: Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 7 грудня 2020 р. Запоріжжя, Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка і психологія: напрями та тенденції розвитку в Україні та світі» 16-17 квітня 2021 р. Одеса, XIII Всеукраїнська психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришена Бориса Олексійовича «Профорієнтація: стан і перспективи розвитку» 15 травня 2023 р. Вінниця, VI звітна науково-практична он-лайн конференція викладачів і студентів «Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах» 25-26 травня 2023 р. Вінниця, IX Міжнародна науково-практична конференція «Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти» 19-20 жовтня 2023 р. Львів, XV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція MODERN MOVEMENT OF SCIENCE 19-20 жовтня 2023 р. Дніпро, III Міжнародна наукова конференція «Стратегічні напрями розвитку науки: фактори впливу та взаємодії» 27 жовтня 2023 р. Тернопіль, Науково-практична конференція «Формування сучасного наукового простору: теорія і практика» 27-28 жовтня 2023 р. Ужгород.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 14 наукових працях. Із них: 4 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, з яких 2 – одноосібні статті; 1 стаття у

виданнях, що включені до міжнародних наукометричних баз; 9 статей в інших наукових виданнях та матеріалах конференцій.

Особистий внесок здобувача у працях, написаних у співавторстві, полягає у: вивченні перфекціонізму як предмету психологічних досліджень [76]; теоретичному та емпіричному аналізі психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці [78,79,80]; дослідженні емоційного інтелекту як засобу розвитку резильєнтності особистості [77]; визначенні впливу перфекціонізму, його типів на загальний показник емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.

Структура й обсяг дисертації зумовлюється логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (212 найменувань, з них – 90 іноземними мовами) та 19 додатків на 42 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 265 сторінки, з них 223 сторінки – основний обсяг. Робота містить 36 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Проблема перфекціонізму в контексті сучасних психологічних досліджень

Завданням цього підрозділу дисертаційної роботи є здійснення теоретичного аналізу стану розробленості проблеми перфекціонізму. У контексті сучасних психологічних досліджень проблеми перфекціонізму більшість дослідників розкривають його як багатовимірну особистісну характеристику, пов'язану як з конструктивним прагненням особистості до досконалості, нормальним адаптивним функціонуванням організму людини в умовах життєдіяльності, так й з патологічним прагненням до довершеності, що може провокувати розлади афективного спектру, знижувати продуктивність діяльності за рахунок дезадаптивного функціонування організму людини. У такому контексті вивчення перфекціонізму з його двовекторною спрямованістю набуло у сучасній психології особливої актуальності, зокрема у нашому дослідженні це стосується питань його впливу на емоційний інтелект особистості [51].

Перфекціонізм як проблема досліджень й психологічна категорія є відносно новою танайбільш розробленазарубіжними дослідниками. Основний доробок у дослідженні перфекціонізму належить зарубіжним ученим таким, як: Д. Барнс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Д. Боучер, Л. Девідсон, Р. Слейні, Л. Террі-Шорт, Р. Оуенс, П. Слейд)У контексті сучасних психологічних досліджень проблему перфекціонізму висвітлено й у роботах таких українських учених, як: І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Лоза, Г. Чепурна [50].

Слово «перфекціонізм» походить з латинської: perfectus – «абсолютна досконалість». У сучасній психологічній науці перфекціонізм тлумачиться як переконаність в тому, що вдосконалення, як особисте, так і інших людей, є тією ціллю, до якої повинна прагнути особистість. Поняття «перфекціонізм» виникло ще у протестантському середовищі ХІХ ст., далі трансформувалося в класичний перфекціонізм І. Канта, Г. Лейбніца та тлумачилося на початку як внутрішнє вдосконалення моральності, розвиток дарувань і талантів. Філософія Ніцше надлюдини також є різновидом перфекціонізму [59].

В повсякденному житті під перфекціонізмом розуміють надмірне прагнення до досконалості та високу вимогливість особистості до самої себе і стосовно тих, хто її оточує. Часто можемо зустріти такі синоніми що до поняття «перфекціонізм»: «бездоганний», «досконалий», «неперевершений», «довершений», «викінчений», «ідеальний», «взірцевий», тощо. Також іноді перфекціонізмом називають «синдромом відмінника» – через існуюче бажання все в житті робити на «відмінно [39].

Упродовж порівняно недовгої історії свого існування у психології перфекціонізм перетворився на предмет пильного інтересу та чималих емпіричних досліджень і наукових дискусій. Перфекціонізм як психічне явище вперше був визначений К. Хорні як нарцисична патологія [118], а також А. Адлером як компенсаторне прагнення особистості до переваги і досконалості [62].

Наукові дослідження проблеми перфекціонізму у психології розпочались ще із 30-х рр. ХХ ст., коли Карен Хорні здійснила перші наукові теоретичні розвідки щодо зазначеного феномену. Дослідниця стверджувала, що в процесі прагнення максимально відповідати «істинному ідеалу» у людини народжується «здорова» мета та починають формуватися цінності життя. Одночасно в своїх дослідженнях К. Хорні звертала увагу, що слід розрізняти категорії «істинного ідеалу» і «невротично ідеалізованого образу себе», істине прагнення до самовдосконалення – від заміненної потреби «здаватися досконалим» собі та іншим людям. Остання, на відміну від

справжніх ідеалів, є статичною. Відповідно такі досягнення не є остаточною метою до якої прагне людина, а є фіксована ідея, яку вона боготворить. Ідеалізований образ стає на заваді до зростання, оскільки заперечує недоліки. Справжні ідеали ведуть до скромності, а ідеалізований образ – до марнославства [119].

У працях Альфреда Адлера ми не зустрічаємо категорії перфекціонізму, науковець взагалі не використовує зазначений термін, хоча одночасно одним із основних його концептів широко популярної «індивідуальної психології» є «прагнення до досконалості» або «прагнення до переваги». Тому до конструктивних засобів досягнення переваги Альфред Адлер відносить прагнення до успіху, до першості в діяльності, якою займається особистість, розвиток індивідом своїх умінь і здібностей, відповідно прагнення до досконалості вважається А. Адлером природним у тому сенсі, в якому воно є невід'ємною частиною життя [63].

З появою поняття перфекціонізму у науковому обігу в середині ХХ ст., у зарубіжній клінічній психології та психотерапії було розроблено декілька теорій та уявлень про перфекціонізм [50]. У класичних визначеннях М. Холендера та Д. Барнса поняття перфекціонізму охоплювало тенденцію особистості встановлювати досить високі стандарти і, як наслідок цього, неможливість отримати задоволення від результатів [71].

У 1990-х рр. уявлення про структуру перфекціонізму значно розширені. Лідерами у галузі цих досліджень стали група британських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та група канадських учених, яку очолював П. Х'юїтт. Зазначені групи розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатовимірний конструкт, який має досить складну структуру та включає високі особистісні стандарти і низку когнітивних та інтерперсональних параметрів [56].

Відомий американський клінічний психолог М. Холендер був одним із перших, хто у 1965 р. дав визначення перфекціонізму як «повсякденної практики пред'явлення до себе вимог, які стосуються вищої якості виконання

діяльності, ніж того вимагають обставини». М. Холендер надавав цій рисі характер провідної ролі у подоланні депресії і різноманітних психологічних захворювань [183].

Також в дослідженнях психотерапевта когнітивного напрямку Д. Барнса, який виконав глибокий аналіз поняття та визначив перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», яка містить очікування, інтерпретацію подій, оцінки себе та інших. Далі за його описами, особи, які страждають на високий перфекціонізм, «схильні до встановлення нереалістично високих стандартів, прагнуть до неможливих цілей і визначають власну цінність виключно в категоріях досягнень та продуктивності». Зазначене визначення перфекціонізму сфокусоване на надмірно високих стандартах щодо особистості, проте автор подає важливе феноменологічне уточнення, додавши до згаданого параметру додатковий когнітивний параметр – мислення у категоріях: «все або нічого», яке допускає лише два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний крах [133].

У подальших розробках щодо цих аспектів перфекціонізму додана категорія «вибіркова концентрація на справжніх і минулих помилках». Дослідниками відзначалася також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів щодо всіх галузей життєдіяльності особистості. На думку А. Пахти, перфекціонізм – це широко поширена та надзвичайно важка проблема, яка може бути пов'язана з безліччю психологічних і фізичних розладів (алкоголізм, неврози, особистісні розлади, депресія тощо). Вона має не лише клініко-психологічне, проте і соціологічне, соціально-психологічне, культурне значення для особистості [190].

Розглянуті вище наукові погляди про перфекціонізм акцентували свою увагу на когнітивних чинниках, які виражаються у формі ірраціональних переконань або дисфункційних настанов. При цьому явлення про структуру й види перфекціонізму змінювались та розвивались і, якщо спочатку даний феномен втілював лише одну характеристику, то з підвищенням та

послідовним розвитком наукового інтересу його зміст почав розкриватись із використанням багатоаспектного підходу.

О. Кононенко зауважував на тому, що існують дві моделі перфекціонізму: одновимірна та багатовимірна. Одновимірна розглядає перфекціонізм тільки як прагнення встановлювати неадекватно високі стандарти. Натомість основоположники багатовимірної моделі почали вивчати феномен перфекціонізму із точки зору теорії особистісних рис, згідно з якою кожна риса складається з багатьох окремих компонентів [49].

Т. Завада зазначав, що у подальших дослідженнях до аспекту одновимірної моделі було додано параметр вибіркової концентрації, яка будується на теперішніх і минулих помилках. До уваги також бралась схильність перфекціоніста до генералізації інтеріоризованих стандартів щодо всіх сфер життя [33].

А. Проскурня, здійснивши аналіз мультифакторної структури перфекціонізму, виділила три типи перфекціонізму за критерієм «функціональності» та «дисфункціональності»: 1) функціональний тип відповідає здоровій особистості, яка вміє ставити перед собою адекватні власним можливостям цілі та отримувати задоволення від їх досягнення; 2) нарцисичний тип спрямований на здобуття схвалення та захоплення від оточуючих, цим самим вони і вимірюють свою цінність; 3) obsesивно-компульсивний тип передбачає заміщення власних інтересів та мотивів ідеалізованим образом себе [102].

О. Кононенко виділив два види перфекціонізму: глобальний та парціальний у залежності від ступеня вираженості в конкретної особи цього феномену. Глобальний перфекціонізм, у свою чергу поділяється на: автентичний, компенсаторний і невротичний, а парціальний на: інтерперсональний, адиктивний і екзоперфекціонізм [51].

Глобальний перфекціонізм передбачає яскраву вираженість даного феномену у різних сферах життєдіяльності людини: а) глобальний автентичний перфекціонізм характеризується усвідомленням людиною своїх

переживань, відчуттів і є аналогом роджерівської моделі автентичності або «вірності самому собі» і його синонімом є словосполучення «здоровий перфекціонізм»; б) глобальний компенсаторний перфекціонізм передбачає вияв прагнення подолати почуття власної неповноцінності за рахунок прагнення до досконалості в очах соціуму; в) глобальний невротичний перфекціонізм включає страх неуспіху та мотивацію уникання невдач та покарання [52].

Парціальний перфекціонізм характеризується неспівпадінням вираженості деяких функцій даного феномену у різних сферах життя людини: а) інтерперсональний парціальний перфекціонізм спрямовується на інших людей, висуваючи до них надто високі вимоги; б) адиктивний парціальний перфекціонізм націлений на відповідність вимогам значущого оточення; в) екзоперфекціонізм висуває вимоги до цілого світу, виражається у прагненні певного порядку у навколишній дійсності [53].

В. Кузіна звернула увагу на те, що у сучасній психологічній науці спостерігається чітка диференціація у розумінні «патологічного» та «адаптивного» перфекціонізму. Під «нормальним» перфекціонізмом слід розуміти у загальному вигляді таке прагнення особистості до досконалості, яке гармонічно вбудовується до її структури, не вступаючи при цьому у конфлікт з іншими її мотивами, натомість під «патологічним» перфекціонізмом слід розглядати прагнення до досконалості «будь-якою ціною», ціною здоров'я, психологічного благополуччя та страждання інших сфер життєдіяльності [59].

Серед українських дослідників спробу класифікувати всі існуючі теорії дослідження перфекціонізму зробила науковиця О. Лоза, яка виокремила три підходи щодо визначення цього феномену: як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); як настанова (установка); як риса особистості [68].

Окрім цього, на підставі результатів теоретичного аналізу та узагальнення наукових поглядів щодо проблеми перфекціонізму можна виокремити такі підходи, як:

а) функціонально-дисфункціональний, який припускає дослідження проблеми ерфекціонізму як певного рівня стану психіки;

б) генетичний, що розкриває витoki походження перфекціонізму та їхні впливи на досліджуваний феномен;

в) логіко-гносеологічний, у рамках якого переважно уточнюється розуміння сутнісного змісту перфекціонізму, його критеріїв і взаємозв'язку з іншими важливими соціально-психологічними показниками;

г) структурно-психологічний, який пов'язаний із характеристикою елементів перфекціонізму та наявністю їх взаємозв'язків;

д) соціально-функціональний, що спрямований на дослідження виконання функцій перфекціонізму, які виявляються у життєдіяльності суб'єкта [98].

Підхід, у якому категорія перфекціонізму розглядається з погляду функціональності-дисфункціональності демонструється у роботах таких науковців: Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Холмогорової. У дослідженні Л. Данилевич та її колег, які стосуються психологічних відмінностей у проявах перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей значна увага приділялася акцентам на функціональному та дисфункціональному перфекціонізмі. На думку науковиці, функціональний перфекціонізм може поєднувати високі стандарти (високі особисті стандарти результатів власної діяльності, власних якостей, здібностей та містити орієнтацію на складні цілі) та організованість (наявна організація і прагнення бути організованим); дисфункціональний перфекціонізм характеризується наявністю нестерпного ставлення до помилок, тривожністю щодо результатів діяльності, також переживанням невідповідностей між бажаною досконалістю і реальним станом справ, наявністю відсторонення від інших [98].

Науковці Н. Гаранян і А. Холмогорова вважали, що перфекціонізм – це одна із дисфункціональних особистісних рис, яка передбачає прагнення встановлювати надмірно високі стандарти та неможливість відчувати задоволення від отриманих результатів діяльності. Одночасно, надмірне

прагнення довершеності може поєднуватися з хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком виникнення психічних розладів і низькою продуктивністю. Науковиці розглядають перфекціонізм у структурі особистостей, які хворіють на депресивні розлади [99].

За допомогою генетичного підходу науковці розглядають сучасні дослідження проблеми вияву перфекціонізму під час онтогенетичного розвитку особистості. Так, на думку С. Степанова, головним чинником, який провокує розвиток перфекціонізму, є авторитарний стиль сімейного виховання, що поєднує в собі високі вимоги, наявність жорсткого дисциплінарного режиму і недостатню емоційну підтримку та участь у вихованні дітей. У такій атмосфері на дитину покладаються досить великі надії, внаслідок чого їй потрібно виправдовувати батьківські сподівання, примножувати досягнення батьків і уникнути їхніх помилок [19].

Привертає увагу наукова позиція дослідника Д. Хамачека, який пояснює, що невротичний перфекціонізм бере початок із дитячого досвіду взаємодії з батьками, які не схвалювали чи ситуативно проявляли схвалення та чия любов завжди була умовною – залежала від результатів діяльності дитини. У першому випадку дитина прагне «стати досконалою нелише заради того, щоб уникнути несхвалення інших, але й заради того, щоб нарешті прийняти саму себе через надмірні зусилля та грандіозні досягнення». В другому випадку «дитина приходить до усвідомлення: тільки добре виконання діяльності робить її значимою та цінною» [160].

Дослідник С. Блатт зазначає, що таким дітям не вдається виробити концепцію «міра гарного результату». Переоцінка результату виконання діяльності є досить шкідливою стосовно любові та близькості. Дитина вимушена залишатися «безпомилковою ідеальною», щоб виправдати батьківські очікування й уникнути критики. Маленький перфекціоніст продовжує активно діяти з надією завоювати батьківське схвалення: «В разі якщо я ще постараюся, якщо я стану досконалим, – то мої батьки будуть мене більше любити» [132].

К. Талаш з позицій логіко-гносеологічного підходу зробила систематизацію існуючих наукових концепцій про перфекціонізм за допомогою контент-аналізу та факторизації змістовних компонентів явища, оскільки багаточисельні теоретичні та емпіричні дослідження психологічних закономірностей зазначеного феномену наразі здійснюються, виходячи з різних термінологічних тлумачень [99].

За результатами, проведеного науковцем К. Талаш, контент-аналізу природних категорій виявлено, що перфекціонізм тлумачиться у джерелах наукової інформації суто як патологічно наполегливе прагнення деструктивної людини досягти гідності та результату роботи, зорієнтованої на досить завищені еталони, які є обернені людиною на себе саму. Зважаючи на еклектичність зазначеної інтерпретації, отримане формулювання не можна вважати об'єктивним, тому є сенс у подальшому уточненні структурних компонентів перфекціоністських форм у вираженні особистості [99].

У контексті структурно-психологічного підходу Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Х'юїтт, Г. Флетт та ін. розробили уявлення про структуру перфекціонізму. У зарубіжній науковій психології фундаментальний внесок у розробку та тлумачення уявлень про структуру перфекціонізму зробили канадські дослідники П. Х'юїтт і Г. Флетт, які здійснили критичний огляд попередніх досліджень, зауважили на недостатню представленість у результатах цих досліджень соціальних аспектів перфекціонізму: «Перфекціонізм рідко вивчався з соціальної точки зору та розробили власну модель перфекціонізму, у змісті якої визначили такі складові перфекціонізму, як: «Я – адресований перфекціонізм», «перфекціонізм, адресований світові у цілому», «перфекціонізм, адресований іншим людям», «соціально пропонуваній перфекціонізм» [141].

Оригінальну функціональну модель перфекціонізму розробили науковці Н. Гаранян і А. Холмогорова, які виокремили у структурі феномену перфекціонізму такі компоненти, як: завищені порівняно з індивідуальними можливостями стандарти та претензії щодо діяльності; надмірні вимоги щодо

інших і завищені очікування; сприйняття інших людей як таких, які транслюють високі очікування; постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтиром на найуспішніших особистостей; дихотомічна оцінка результатів діяльності та її попереднього планування за принципом: «все або нічого»; моніторинг інформації про власні невдачі і помилки [99].

У контексті соціально-функціонального підходу розглядалися такі функції перфекціонізму, які виявляються безпосередньо в життєдіяльності людини. К. Ландрева у своєму дослідженні, яке присвячене перфекціоністській самопрезентації образу «Я» в спілкуванні звертає увагу на те, що перфекціонізм вибудовує особистий стиль, що визначає бажані кордони досягнень особистості і соціально-орієнтований стиль, який відображає значущість соціокультурного компоненту перфекціонізму [119].

Дослідниця звернулася до використання багатофакторного конструкту «перфекціоністська самопрезентація», структура якого представлена трьома компонентами, які покладені в основу методики, розробленої П. Х'юїттом та Г. Флеттом: демонстрація досконалості віддзеркалює прагнення здаватися досконалим в очах оточення, викликати своєю ідеальністю захоплення і повагу інших людей, створювати образ бездоганної та успішної людини; поведінковий непряв досконалості відображає стиль уникнення такої поведінки, яка спрямована на превенцію будь-яких проявів, що не відображають уявлення особистості про досконалість; вербальний непряв досконалості відображає уникнення особистістю певного визнання власної недосконалості перед іншими людьми в інтерперсональних ситуаціях. За уявленнями К. Ландревої, природа перфекціоністської самопрезентації – це є «досконалість напоказ», прагнення створити наявний образ бездоганної людини [119].

Перфекціоністська самопрезентація – є конструктом, що є супутником перфекціонізму та виступає чинником психологічних і психічних проблем особистості. Зокрема в емпіричних дослідженнях відомих зарубіжних учених показано зв'язок перфекціоністської самопрезентації із такими розладами, як:

депресія, алкоголізм, особистісні розлади, розлади харчової поведінки, сексуальні проблеми та захоплення пластичною хірургією [119].

Звертаючись до питання визначення видів перфекціонізму, зауважимо, що Д. Хамачек був першим науковцем, хто запропонував розглядати нормальний (адаптивний) і невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм. На думку вченого є шість ознак, які відрізняють нормальний та невротичний перфекціонізм: депресія, переконання «я повинен», відчуття сорому та почуття провини, поведінка, спрямована на захист власного престижу, сором'язливість і зволікання й самоосудження. Науковець вважав, що нормальний перфекціонізм містить встановлення досяжних стандартів, здібність відчувати задоволення або бути задоволеним від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до конкретної ситуації, прагнення до успіху та у разі неспіху наявність відчуття, які пов'язані з розчаруванням та докладання нових зусиль. Особливостями останнього виду перфекціонізму, на відміну від першого, є встановлення для себе занадто високих критеріїв, які не залишають можливостей допускати помилки, неспроможність відчувати задоволення від роботи, наявність мотивації уникнення невдачі, при виникненні поразки – жорстока критика себе, компульсивні тенденції [160].

В. Паркер виокремив здоровий (пов'язаний із «відповідальністю» за моделлю «Великої п'ятірки») та нездоровий (пов'язаний із низькою самооцінкою) види перфекціонізму. Далі у співавторстві з К. Адкінс він виділяв пасивний перфекціонізм, який ясто створює перешкоди в діяльності (бездія), які виникають через надмірну стурбованість помилками, сумнівами, прагненням відтягувати дію, й поєднання з високим ризиком суїцидальної поведінки; активний, який мотивує до досягнень та не пов'язаний із суїцидальними намірами [191].

Р. Слені та Дж. Ешбі розрізняли адаптивний і неадаптивний перфекціонізм. Далі разом з Г. Оуенсом, науковці базуючись на біхевіоральній моделі «подвійного процесу» вказали на існування позитивного

перфекціонізму, що виконує функцію позитивного підкріплення, та негативного, що виконує функцію негативного підкріплення [200].

Аналіз різних поглядів на проблему перфекціонізму засвідчив, що у різних школах психології таких, як: експериментальна, диференціальна, когнітивна, соціальна, найретельніше перфекціонізм досліджений в сфері психології особистості. Більшість дослідників вважає, що перфекціонізм – відносно стійка особистісна якість, риса характеру, яка опосередковує особистісно-поведінкові реакції й неоднозначно впливає на всі сфери її психічної діяльності та життя. За результатами теоретичного аналізу можна визначити, що перфекціонізм має складну функціональну структуру. Серед основних можна виділити такі функції перфекціонізму: 1) високий рівень вимог до себе; 2) високі стандарти діяльності та стосунків; 3) сприйняття інших осіб як аналізуючих, вимогливих, критикуючих; 4) постійне порівняння себе з іншими; 5) оцінка і планування діяльності за принципом «все або нічого»; 6) фіксація уваги на невдачах і помилках. За надмірного прояву ця риса спричинює появу типових девіацій. Навіть у функціональних, соціально адаптованих, успішних перфекціоністів час від часу актуалізуються негативні переживання й інші внутрішньоособистісні та комунікативні ускладнення, пов'язані з відчуттям та осмисленням власної неідеальності.

Водночас, теоретичний аналіз показав, що у контексті сучасних психологічних досліджень перфекціонізм розглянутий як: 1) надмірно високі стандарти особистості; 2) особистісна якість (риса характеру), пов'язана з афективною, когнітивною й емоційною сферами та поряд з високими особистісними стандартами містить певні інтерперсональні параметри; 3) стильова характеристика психічної діяльності людини; 4) особистісна диспозиція, пов'язана з постійним розвитком; 5) когнітивний конструкт, що об'єднує різні цілі та дії навколо ідеальної мети; 6) стратегія поведінки, обумовлена перфекційними стандартами; 7) ціннісно-смилова та губристична мотивація 8) тип дискурсу.

У структурі перфекціонізму залежно трактування перфекціонізму різними дослідниками визначені різні компоненти такі, як: батьківські критика та очікування, високі особисті стандарти та організованість, сумніви у власних діях та страх помилок (Р. Фрост); завищена складність цілей; поляризована оцінка власної результативності; зосередженість на невдачах, перманентне порівняння себе з іншими, відчуття власної невідповідності очікуванням оточуючих; надмірні вимоги до інших (Н. Гаранян, Т. Юдєєва, А. Холмогорова). Серед видів перфекціонізму за вектором спрямування можна виокремити такі, як: Я-орієнтований, соціально приписаний та спрямований на інших (П. Хьюїтт та Г. Флетт). На основі диференціації вказаних компонентів та видів більшість вчених виокремлюють дві форми перфекціонізму: позитивну та негативну. Позитивний перфекціонізм (здоровий, конструктивний) визначають через високий рівень домагань та досягнення (П. Хьюїтт, Г. Флетт). Негативний (клінічний, патологічний, невротичний) визначають через його деструктивний вплив на різні сфери особистості (А. Холмогорова, Д. Хамачек). Деструктивний перфекціонізм породжує тотальну незадоволеність власною діяльністю та її результатами, що може призводити до появи тривожно-депресивних патернів. Протилежним до деструктивного полюсу перфекціонізму є конструктивний, який є сприятливим для особистості.

Також в процесі теоретичного аналізу нами було з'ясовано, що під час розгляду різних аспектів позитивного перфекціонізму дослідники зверталися до понять психологічного благополуччя, самоактуалізації, самопрезентації, самореалізації, мотивації самовдосконалення, гібристичної мотивації, щастя та ін., що стає підставою для передбачення можливого впливу перфекціонізму на емоційний інтелект особистості. Адже критерії психологічного благополуччя, самоактуалізованої та щасливої особистості, визначені науковцями в контексті сучасних психологічних досліджень, у деякій мірі збігаються з основними ознаками конструктивних форм вираження перфекціонізму.

Отже, на підставі здійсненого теоретичного аналізу у змісті цієї дисертаційної роботи розглядаємо перфекціонізм осіб юнацького віку як цілісний та дихотомічний психічний конструкт, позитивність якого представлено досягненнями особистості, результативністю, продуктивністю, а негативний – незадоволенням власними результатами діяльності, постійними сумнівами у правильності дій, фіксацією на власних помилках й невдачах, самозвинуваченнях, боязню критики від оточення залежно від особливостей емоційного інтелекту особистості.

1.2. Поняття, особливості, психологічна структура та психологічні механізми емоційного інтелекту в психологічній науці

Завданням цього підрозділу дисертації став аналітичний розгляд поняття, особливостей, структури та механізмів емоційного інтелекту, розроблених у психологічній науці.

Перед виникненням феномену «емоційний інтелект» тривали періоди наукових пошуків. Ще в античний період філософи виокремлювати емоцію як особливу сферу психічного життя. На етапі філософського становлення психологічної думки були вперше виділені та розмежовані когнітивна та емоційна сфери особистості, в яких теоретично досліджувалася їхня роль у пізнанні й регуляції поведінки особистості. У період становлення психології як самостійної науки, вивчалася як когнітивна детермінованість емоційних процесів особистості, так і внесок емоцій у її пізнавальну діяльність. У результаті науковцями визнано факт існування закономірного зв'язку між мисленнєвими й емоційними процесами і створено передумови щодо подальшого дослідження феномену емоційної регуляції мисленнєвої діяльності й поведінки особистості загалом. Виокремлення інтелектуальних здібностей, які пов'язані з обробкою емоційної інформації, як наслідок призвело до розширення загальної структури інтелекту, а згодом – до появи

соціального інтелекту, й врешті – до виникнення автономних моделей емоційного інтелекту. Наприкінці ХХ століття почали з'являтися численні роботи, які присвячені розгляду сутності нового феномену і його впливу на різні сфери життєдіяльності особистості [73].

На думку засновників першої та найбільш популярної у науковій психології теорії емоційного інтелекту П. Селовея та Дж. Мейєра, емоційний інтелект - це «здатність сприймати емоції, використовувати їх для сприйняття інших, розуміння емоцій для їх регулюції з метою особистісного зростання» [181].

На думку О. Власової емоційний інтелект – це емоційно-когнітивна здатність, яка полягає у емоційній сензитивності, обізнаності й здатності до управління емоціями, що дозволяють особистості контролювати почуття психічного здоров'я, душевний баланс та високу якість особистого життя [12].

Дослідник Р. Бар-Он зазначив, що емоційний інтелект – це сукупність емоційних, особистісних та соціальних здібностей, що впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами навколишнього середовища [129].

Феномен емоційного інтелекту та його особливості в юнацькому віці досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як: Л. Вахрушева, С. Дерев'янку, Т. Зайчикова, Є. Карпенко, М. Манойлова, О. Милославська, А. Подорожня, Г. Свідерська Н. Самуйлова; Д. Рекер та Дж. Паркер; Н. Фредеріксен, К. Петридіс, Е. Сіммондс, С. Мавровелі та ін. Так, Л. Вахрушева у результаті проведеного нею дослідження зробила висновки про те, що: 1) чим більш успішною та гнучкою є молода людина і може управляти своїми емоціями, тим позитивнішою вона сприймається іншими; 2) розвиток параметрів емоційного інтелекту є досить важливим чинником успішності юнаків в сфері міжособистісного спілкування; 3) невідповідність здібностей емоційного інтелекту негативно взаємопов'язана із популярністю особистості в колективі. Дослідницею також встановлено, що чим вищий рівень у людини розуміння власних емоцій, тим більше їй притаманне позитивне ставлення до

інших людей, чуйність, сумлінність, відповідальність і тим більше вона орієнтується на співпрацю; тим вона більш допитлива та здатна вчитися [75].

Дослідники Дж. Меейер та П. Селовей описали в своїх працях дослідження, відповідно за результатами яких студенти з притаманним вищим емоційним інтелектом мали більший успіх у стосунках із людьми протилежної статі [182].

У психологічній теорії й практиці існують дослідження, згідно яких зроблений висновок про те, що емоційний інтелект є чинником просоціальної поведінки та іншої позитивної поведінки; його розвиток покращує міжособистісну взаємодію. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє теплому ставленню батьків до дітей та емоційно благополучним сімейним стосункам. Одночасно, емоційний інтелект може негативно корелювати з проблемами у поведінці, такими як агресивні прояви, хуліганство, жорстокість і вживання наркотиків, куріння, антисоціальна поведінка. Також емоційний інтелект позитивно корелює з успішністю в житті, щастям, адаптивними копінг-стратегіями, фізичним, психічним та психосоматичним здоров'ям, і відповідно особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають високо розвинені соціальні здібності [75].

Так, дослідження української науковиці С. Дерев'янка засвідчило те, що показники адаптованості вище в студентів із високим рівнем вираженості емоційного інтелекту. Система ставлень до себе та інших, у них, характеризується високим ступенем прийняття, яке є головною умовою неускладненого спілкування [24].

Науковці стверджують, що емоційний інтелект як психічний конструкт дозволяє особистості опрацьовувати всі види інформації, які пов'язані з емоціями; використовувати емоції задля полегшення різних завдань когнітивної діяльності, таких як мислення та прийняття рішень, усвідомлення зміни свого настрою та керування ним; бути уважною щодо власних емоцій і станів, а також емоцій і станів інших людей; використовувати емоції, навіть негативні, як ресурс в досягненні поставленої мети.

Відповідно, особистість із високим рівнем прояву емоційного інтелекту здатна до управління власним життям, емоційного забарвлення різними видами діяльності та підсиленням мотивації, продуктивної побудови відносин з оточенням, що є дуже важливим зокрема у осіб юнацького віку, саме в період якого існує підвищена внутрішня кризовість, яка пов'язана зі становленням процесів як професійного, так і особистісного самовизначення, певних способів самореалізації у соціальному просторі. Деякі дослідники юнацький вік називають групою підвищеного ризику. По-перше, в ньому позначаються внутрішні труднощі перехідного віку, починаючи із психогормональних процесів й закінчуючи перебудовою Я-концепції. По-друге, граничність та невизначеність соціального стану юнацтва. По-третє, наявність протиріч, які зумовлені перебудовою механізмів соціального контролю: дитячі форми контролю, які засновані на слухняності перед дорослими, вже не діють, а дорослі способи, що передбачають свідому дисципліну та самоконтроль – ще не склалися чи не зміцніли. Такі тенденції можуть ускладнювати процеси самомотивації, самоактуалізації, самореалізації, а також ускладнювати здатність приймати рішення та рухатися до мети. Внаслідок низького рівня емоційного інтелекту особистість юнацького віку може ставати жертвою однолітків [4].

Негативний розвиток особистості юнацького віку в результаті гострих і часто невирішених суперечностей цього вікового періоду, складностей міжособистісних взаємовідносин та способів адекватного відреагування на провокуючі ситуації може призводити до різних проявів поведінки. І як наслідок, закріпившись, такі прояви можуть перетворюються в індивідуальну якість особистості, яка сприяє розвитку негативних форм вираження перфекціонізму. Тому саме розвинений емоційний інтелект особистості може дозволити уникнути цього [5].

Феномен емоційного інтелекту в контексті процесів розпізнавання і розуміння емоцій, управління ними, емпатії, самоконтролю, розвитку здатності справлятися та протистояти тиску навколишнього середовища

досліджувалася як вітчизняними вченими такими, як: С. Дерев'янку, Н. Коврига, Е. Носенко та ін., так і зарубіжними, серед яких: Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, Р. Бар-Он, П. Селовой та ін. [25]. Взаємозв'язок емоційного інтелекту із соціальною та комунікативною компетентністю, самоактуалізацією, тривожністю особистості вивчався такими дослідниками, як: С. Максименком, Є. Милославською, Т. Чебикіною та ін. [5]; проблема взаємозв'язку з лідерством висвітлена у працях Л. Аверченко, І. Андреєвої, А. Кравцової та ін. [4]; С. Кучинська та ін. досліджували взаємозв'язок емоційного інтелекту із духовним розвитком, дефіцит якого трактувався дослідниками як чинник віктимності особистості [6]. У багатьох наукових працях досліджувались різні аспекти емоційного інтелекту такі, як: проблеми вимірювання і застосування на практиці (Д. Люсін та ін.), значення в професійній діяльності (В. Кутеева, Р. Рабаданова), як чинник ефективності роботи педагога (Н. Александрова, М. Голубева, О. Єгорова, Л. Симонова, Т. Солодкова та ін.), конструкт, що спроможний будувати взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів (Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовой). Відповідно до результатів низки досліджень встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту особистості корелює із різними дослідницькими параметрами, серед яких наступні: організаторські здібності; стресозахисна і адаптивна функції; опір негативному афективному впливу; самомотивація; лідерство і успіх; здатність об'єктивно розпізнавати загрозу у різних ситуаціях та збільшувати потенціал протистояння різного роду загрозам [7].

На основі проведеного О.П. Лящ дослідження особливостей емоціонального інтелекту особистості в юнацькому віці, було з'ясовано, що міжособистісний емоційний інтелект краще є розвиненим у юнок, тоді як внутрішньо-особистісний краще розвинений у юнаків. У юнок внутрішньо-особистісний емоційний інтелект негативно корелює із ригідністю. Відповідно юнки, які краще розуміють власні емоції та уміють ними управляти є більш гнучкими в своїй поведінці, мають вищий рівень конфліктності, ніж юнаки,

що може бути пов'язано із їхньою більшою емоційністю та чутливістю, невмінням контролювати власні емоції та управляти ними [75].

Водночас, О.П. Лящ було відзначено, що суттєвих гендерних відмінностей в структурі емоційного інтелекту особистості юнацького віку не виявлено. Значимі відмінності були знайдені дослідницею лише в рівні запальності, який перевищує в юнок. Проведений О.П. Лящ кореляційний аналіз показав, що на конфліктність особистості юнацького віку, зокрема на міжособистісні взаємини, більшою мірою впливає внутрішньо-особистісний емоційний інтелект. При цьому дослідницею зазначено, що міжособистісний емоційний інтелект краще розвинений в юнок, тоді як внутрішньо-особистісний краще розвинений у юнаків, а також у юнок внутрішньо-особистісний емоційний інтелект негативно корелює із ригідністю. Зазначені результати показали, що юнки, які краще розуміють власні емоції та уміють ними управляти, є більш гнучкими в своїй поведінці ніж юнаки, проте мають вищий рівень конфліктності, а ніж юнаки, що може бути пов'язано із їхньою більшою емоційністю та чутливістю, невмінням контролювати власні емоції та управляти емоціями [75].

Теоретичне узагальнення у контексті важливої наукової проблеми генези емоційного інтелекту у юнацькому віці, здійснене О.П.Лящ за результатами емпіричних досліджень, призвело до розробки та обґрунтування теоретичної моделі генези емоційного інтелекту в ранній юності; визначення компонентів, рівнів, особливостей розвитку, психологічних чинників, механізмів, закономірностей розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку. Дослідницею було розроблено та апробовано програму розвитку компонентів і рівнів емоційного інтелекту у ранній юності; поглиблено і розширено уявлення про емоційно-інтелектуальні аспекти розвитку особистості в період ранньої юності; визначені гендерні відмінності емоційного інтелекту юнаків, і також особливості взаємозв'язку емоцій та інтелекту у процесах регуляції діяльності та спілкування юної особистості [75].

У контексті психологічної моделі генези емоційного інтелекту у юнацькому віці О.П. Лящ розглядала емоційний інтелект особистості юнацького віку як ієрархізовану систему здібностей молодшої людини до обробки емоцій як інформації, що передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів щодо сприйняття, розпізнавання та розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, управління емоційними проявами і зумовлює більш високу адаптивність та ефективність особистості у спілкуванні та діяльності. Дослідниця вважала, що емоційний інтелект як інтегрований конструкт передбачає функціональну єдність емоційних і інтелектуальних процесів в цілісній системі здібностей стосовно сприйняття, розпізнавання та розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, управління емоційними проявами. Відповідно психологічна структура емоційного інтелекту методологічно ґрунтується на принципах системності, детермінізму як залежності психічних явищ від факторів, які їх зумовлюють, положеннях психологічних теорій діяльності, особистості, положеннях щодо структури особистості та її розвитку в середовищі та діяльності; принципах організації психологічного дослідження; уявленнях про сутність, психологічних механізмів та умов формування особистості юнацького віку [75].

О.П. Лящ зауважувала на тому, що розвиток емоційного інтелекту у юнацькому віці – процес становлення та розвитку афективно-когнітивного (здатність особистості до ідентифікації емоцій), поведінково-діяльнісного (здатності особистості до використання і розуміння емоцій), мотиваційно-рефлексивного (здатність особистості до свідомої регуляції емоцій) компонентів емоційного інтелекту особистості на різних етапах юнацького віку (14-16 років та 17- 18 років), що відбувається у відповідності до таких закономірностей, як: 1) системна детермінація генези емоційного інтелекту у юнацькому віці (система гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних чинників); 2) структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту особистості юнацького віку (афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний, мотиваційно-рефлексивний компоненти); 3)

інтегрованість механізмів актуалізації і здійснення емоційних, інтелектуальних та діяльнісних функцій у розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку (відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний, оцінювально-трансформаційний механізми) [75].

У змісті психологічної моделі розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці, розробленої О.П. Лящ, системна детермінованість характеризується зумовленістю рівнів розвитку компонентів (афективно-когнітивного, поведінково-діяльнісного, мотиваційно-рефлексивного) емоційного інтелекту від сукупності чинників (гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних). При цьому О.П. Лящ досліджено відносно нижчий рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатностей до розуміння та свідомої регуляції емоцій, у віці 14-16 років, ніж у 17-18 років, а також меншу узгодженість на етапі ранньої юності вимірюваних в структурі емоційного інтелекту характеристик в порівнянні із особами старшого юнацького віку. Важливим аспектом у розвитку емоційного інтелекту О.П. Лящ вважала збалансованість його складових із гендерно-віковими, психофізіологічними, когнітивними, особистісними параметрами. На думку дослідниці збалансованість розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці взаємозалежна із силою та рухливістю, практичним інтелектом, мотиваційними та емоційно-вольовими властивостями особистості [74].

Структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту таких, як здатності до ідентифікації, використання, розуміння, свідомої регуляції емоцій сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та виявляється в тому, що афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний мотиваційно-рефлексивний компоненти емоційного інтелекту особистості юнацького віку є функціонально взаємопов'язаними у процесі актуалізації та здійснення механізмів емоційних, інтелектуальних, діяльнісних функцій. Відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний і

оцінювально-трансформаційний механізми складають систему психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці, який забезпечує цілісну актуалізацію і здійснення: процесів сприймання, переробки, фіксації і зберігання емоційної інформації у генералізованих образах; емоційної активації і суб'єктивного переживання усвідомленого мотиву; суб'єктивної оцінки навколишнього світу, себе та результатів власної діяльності; осмислення, аналіз, оцінка і трансформація змісту свого внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок, характеру), і також дій та вчинків [74].

Відомий науковець Сафін О.Д. у своїх працях показує, що до структури моделі емоційного інтелекту належать такі навички: емоційна самосвідомість (сприйняття та розуміння власних емоцій); емоційне розуміння інших людей (сприйняття та розуміння емоцій інших людей); експресія (вміння правильно висловлювати власні емоції); емоційне міркування (вміння на основі емоційної інформації правильно приймати рішення); управління власними емоціями – емоційне самоуправління (вміння ефективно керувати власними емоціями); управління емоціями інших людей (вміння впливати на настрій та емоції інших людей); емоційний самоконтроль (вміння управляти емоціями високої інтенсивності, вміння бути продуктивним у стресових ситуаціях). Саме навчання за цією моделлю будується у площинах впливу емоцій на продуктивність [106].

Дослідниками було звернуто увагу також і на гендерно-вікові аспекти в розвитку емоційного інтелекту. Так, Є. Ільїн стверджував, що внаслідок гендерних особливостей виховання, як чоловіки, так і жінки характеризуються різним проявом певних емоцій: те, що є типовим для жінок (плакати, сентиментальничати, боятися та ін.) – не є типовим стосовно чоловіків, і навпаки, те, що є типовим для чоловіків (проявляти гнів і агресію) – не є типовим для жінок [152].

На думку Д. Гоулмана, емоційний інтелект є здібністю, над якою потрібно працювати і яка може бути успішно розвинена завдяки тому, що

емоційний інтелект розвивається особистістю впродовж усього життя, природним чином збільшуючись із віком та життєвим досвідом [158].

Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту забезпечують особистості можливість сприймати, розуміти свої та чужі емоції, керувати ними. Відповідно, це перш за все, ідентифікація та наслідування, в процесі яких люди сприймають емоції та почуття інших, засвоюють ціннісні орієнтації, моральні принципи, соціальні норми поведінки, беручи приклад із значущих людей, прагнучи стати такими, як вони мріють. При цьому наслідування супроводжується певними очевидними діями, тоді як ідентифікація передбачає ототожнення людини із іншими на основі сильного емоційного зв'язку із ними. Механізм ідентифікації полягає у постановці суб'єкта на місце іншої людини через заглиблення в її внутрішній світ, її переживання та відчуття. Такий процес є уподібненням себе із іншою людиною, в результаті якого людина, завдяки емоційним зв'язкам, свідомо чи несвідомо поводить себе так (або це собі уявляє), наче вона сама є тією особистістю. Особистість відтворює емоційний стан та досвід іншої людини. В гуманістичній психології такий феномен розглядається, як один із центральних. Відповідно запускається механізм ідентифікації з учасником ситуації. Також між людьми встановлюється специфічний неусвідомлюваний емоційний зв'язок, змістом якого є безпосереднє переживання суб'єктом своєї тотожності із іншою людиною [117].

Особистість, спостерігаючи за проявом чужих емоцій, позитивних чи негативних за модальністю, мимовільно актуалізує свій ідентичний емоційний досвід. Зазначена актуалізація, з одного боку, підкріплює ідентифікацію, а з іншого, – сприяє «емоційному перемиканню» із емоційного стану об'єкта на свій власний. Ми наче ставимо себе на місце іншого та намагаємось згадати, що відчували, переживали в подібній ситуації. Це може допомогти зрозуміти емоційний стан та вчинки іншої людини. Ідентифікація починається в ранньому дитинстві та продовжується впродовж усього життя людини [117].

Інший механізм, який забезпечує процес розвитку емоційного інтелекту називається – наслідуванням. Під механізмом наслідуванням розуміють свідоме чи неусвідомлене відтворення людиною певних емоцій та почуттів, емоційних станів та виразів, зразків емоційної поведінки інших людей та ін.. В основі наслідування лежать вроджені механізми. Механізм наслідування може відбуватися як мимовільно, так і довільно. Психологічна структура наслідування складна. В ній проявляються пізнавальні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти, їхнє співвідношення неоднакове, зокрема у різні вікові періоди. Так, якщо у ранньому віці домінує емоційна складова, яка зближує його із механізмом емоційного зараження, то пізніше зростатиме значення пізнавальних, вольових та особливо поведінкових компонентів. Найбільш яскравим наслідування виявляється в процесі емоційного розвитку дітей раннього та дошкільного віку. Слід зазначити, що наслідування тісно пов'язане з механізмом «емоційного зараження» – процесом, внаслідок якого особистість несвідомо відтворює емоції та почуття, психоемоційні стани іншої людини, з якими вона спілкується. «Зараження» характеризує багато у чому несвідому, мимовільну схильність особистості до певних психічних станів. Зараження здійснюється через пасивне споглядання та неусвідомлене прийняття зразків поведінки (як при наслідуванні), так і через передачу психічного настрою, який має великий емоційний заряд, через «напруження відчуттів та пристрастей» [117].

У процесі емоційного зараження від особистості до особистості переходять різні емоції – захоплення, тривога, радість, сум тощо, що можуть несвідомо сприйматися й відтворюватися людьми в ситуації їхнього безпосереднього спілкування. Механізм емоційного зараження полягає у тому, що емоція розповсюджується подібно вірусу на міжособистісному рівні. Така передача емоцій здійснюється несвідомо за допомогою процесів наслідування і ідентифікації, у першу чергу, завдяки невербальному спілкуванню. Емоційне зараження відбувається на рівні психофізіологічного контакту і поза власним осмисленням, або як доповнення до нього. Відповідно

емоційне зараження допомагає краще зрозуміти іншу людину, проникнути у її внутрішній світ і переживання [117].

Вагому роль в розвитку емоційного інтелекту людини відіграє психологічний механізм рефлексії. В психології він розглядається, як процес пізнання суб'єктом власних внутрішніх психічних станів та актів, аналізу власних дій, які супроводжуються особливим зворотним зв'язком. В літературі немає єдиної думки щодо психологічної природи рефлексії. Поширенішою є думка, що рефлексія це психологічний механізм самопізнання і саморегуляції; принцип існування індивідуальної свідомості та необхідна умова становлення зрілої особистості; здатність усвідомлювати свої індивідуально-психологічні особливості, а також те, як вони сприймаються іншими, та регулюються відповідно до цього; рівень функціонування і особливий стан свідомості; складова соціально-психологічної компетенції [117].

Л. Виготський зазначив, що як психологічне новоутворення рефлексія починає формуватися в молодшому шкільному віці. Проте елементарні прояви рефлексивної поведінки вже проявляються у ранньому віці, коли дитина починає аналізувати результати власної діяльності та власних вчинків, орієнтуючись на оцінку значущих для неї дорослих людей. Також найбільш сензитивним для розгортання рефлексії є підлітковий вік. Саме в цьому віці розвивається самосвідомість та відбувається особистісне становлення підлітка, відкриття його власного внутрішнього світу та формуванням адекватної самооцінки [91].

О.М. Леонтьєв розглядав рефлексією не лише як здатність особистості розмірковувати над змістом власних переживань, а і певну схильність до аналізу свого внутрішнього світу, певну здатність не просто пізнавати, а пізнавати саму себе, не просто знати, а знати, що знаєш. Таку рефлексію зазвичай називають особистісною, оскільки вона полягає у спрямованості розумової активності людини на себе, як на суб'єкт життєдіяльності. «Якщо фізичні органи чуття для особистості – джерело зовнішнього досвіду, то

рефлексія – джерело досвіду внутрішнього, спосіб самопізнання, необхідний інструмент мислення» [95].

Ще одним психологічним механізмом емоційного інтелекту є саморегуляція емоцій. Емоційна саморегуляція полягає у системі розумових дій, які спрямовані або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію. Це дає можливість особистості більш ефективно управляти своїм емоційним станом (володіти собою, своїм самопочуттям, настроєм, голосом), швидко реагувати на переживання та поведінку інших людей, уміння приймати правильні рішення в змінній, нестандартній ситуації [115].

Слід зазначити, що вчені використовують ряд термінів, які пов'язані з «управлінням емоціями», зокрема: «емоційна регуляція», «регуляція емоцій», «саморегуляція», «управління стресом», «емоційна стійкість». Така тенденція свідчить про те, що у сучасній психології немає чіткого та однозначного трактування сутності цього психологічного механізму. Залежно від методологічних позицій дослідників, поняття «управління емоціями» розглядається у наступному значенні: 1) як загальна емоційна здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту. У межах першого підходу частіше використовується категорія «емоційна регуляція», при цьому диференціюються два компоненти: внутрішня емоційна регуляція (у значенні «саморегуляція») і зовнішня емоційна регуляція (як «контроль експресії»). В другому підході використовується категорія «управління емоціями», яка, переважно, інтерпретується як трьохкомпонентний конструкт: управління власними емоціями, їхнє вираженням і управління емоціями інших людей [30].

Наступним психологічним механізмом, що забезпечує здатність розуміти та управляти емоціями інших людей, є емпатія. Зокрема емпатію як психологічний механізм емоційного інтелекту поділяють на: емотивну; пізнавальну (предиктивну); поведінкову (діяльнісну, конативну). Емотивна емпатія передбачає емоційний відгук на будь-які прояви почуттів зі сторони інших. Як правило, відбувається споглядання та сприймання емоціогенної

ситуації, зараження емоціями іншої людини, проявляється здатність відчувати її емоційне благополуччя або неблагополуччя. Пізнавальна емпатія забезпечує розуміння емоційних переживань, осмислення внутрішнього стану іншої людини, в результаті цього співпереживання або співчуття можуть спонукати до сприяння, емоційної підтримки, допомоги іншій людині (конативна емпатія). Емпатія є досить цілісним ієрархічно структурованим, багатовимірним утворенням, яке забезпечує відображення переживань й їх трансформацію в різній мірі складності та на різних рівнях: неусвідомленому (фізіологічному рівні), частково усвідомленому (психофізіологічному рівні), усвідомленому (соціо-психологічному рівні) та надсвідомому (духовному рівні). На фізіологічному рівні, досить часто відбувається споглядання та сприймання емпатогенної ситуації, зараження емоціями емпата. На психофізіологічному рівні – відбувається ідентифікація суб'єкта емпатії з її об'єктом, в результаті наслідком чого є переживання суб'єктом емпатії емоцій, ідентичних емоціям емпата (співпереживання). На соціо-психологічному рівні суб'єкт емпатії переживає з приводу почуттів, переживань іншого у формі співчуття, співраді, заздрості чи злорадності, будує моделі поведінки сприяння чи протидії, реалізує зазначені моделі. Відповідно на духовному рівні досягаються смислові і екзистенційні утворення емпата та відчуються його вершинні, містичні переживання. Відбувається це у вигляді вершинних переживань, трансперсонального спілкування, альтруїзму та самопожертви [31].

Отже, за результатами теоретичного аналізу нами було з'ясовано, що проблема емоційного інтелекту та дискусії навколо поняття «Емоційний інтелект» є актуальними, попри наявності чисельних досліджень цього феномену. Не зважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту має значний теоретичний доробок і практичну значущість, а різні тлумачення поняття емоційного інтелекту мали місце в усі часи, по сьогоднішній день залишаються недостатньо розробленими багато питань з розвитку емоційного інтелекту різних вікових та соціальних категорій як у теоретичному плані, так

і в експериментальному, і потребують ґрунтовних наукових досліджень, зокрема необхідним вбачаємо дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

1.3. Теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних досліджень впливу перфекціонізму, гібристичної мотивації на емоційний інтелект

Завданням цього підрозділу дисертаційної роботи був теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень взаємозв'язків перфекціонізму, гібристичної мотивації на емоційного інтелекту.

Зв'язок між перфекціонізмом і емоційним інтелектом розглядався у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Зокрема, В. Smith провів дослідження на вибірці канадських студентів та проаналізував за його результатами зв'язок між перфекціонізмом та емоційним інтелектом. Автор виявив, що емоційний інтелект частково опосередковує вплив нейротизму на перфекціонізм. Так, значущі кореляції були виявлені В. Smith у дослідженні на вибірці китайських студентів. Крім того, результати цього дослідження показали, що емоційний інтелект повністю опосередковує зв'язок між перфекціонізмом і задоволеністю життям і частково опосередковує зв'язок перфекціонізму з депресією й стресом [205].

А. Baudry у дослідженні на вибірці з канадських студентів та англійських молодих дорослих, виявив, що перфекціонізм негативно корелює з емоційним інтелектом [130]. Протилежні результати були отримані у дослідженні словенських науковців на вибірці дітей середнього шкільного віку. Дослідники не виявили значних кореляцій перфекціонізму та емоційного інтелекту, за винятком занепокоєння школярів щодо помилок, що було єдиним показником перфекціонізму, що мав негативний кореляційний зв'язок з емоційним інтелектом [137].

Важливо зазначити, що всі ці дослідники не розглядали окремі складові емоційного інтелекту та їх вікові особливості. Натомість вони зосереджені на загальному показнику емоційного інтелекту та двох різнополюсних вимірів перфекціонізму без врахування можливих комбінацій адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму.

X. Gong та ін. спробували подолати згадані обмеження, аналізуючи взаємозв'язок між перфекціонізмом та емоційного інтелекту на основі моделі диспозиційного перфекціонізму на вибірці студентів із США. Відповідно до отриманих результатів, адаптивний перфекціонізм суттєво та позитивно корелював з такими субкомпонентами емоційного інтелекту, як: емоційна саморегуляція, оцінка емоцій інших, оцінка власних емоцій та використання емоцій для вирішення проблем. Дезадаптивний перфекціонізм істотно і негативно корелював з такими субкомпонентами емоційного інтелекту, як: емоційна саморегуляція, оцінка емоцій інших, оцінка власних емоцій [157].

D. W. Chan за результатами дослідження на вибірці китайських обдарованих студентів визначив три профілі перфекціонізму: нездорові перфекціоністи, здорові перфекціоністи і неперфекціоністи. Загалом здорові перфекціоністи отримали найвищі бали за всіма підкомпонентами емоційного інтелекту, за ними йдуть нездорові перфекціоністи, тоді як неперфекціоністи отримали найнижчі бали [134].

У дослідженні M. Vicent, C. J. Inglés, C. González, R. Sanmartín, M. P. Aparicio-Flores, J. M. García-Fernández вивчався взаємозв'язок між перфекціоністськими занепокоєннями і перфекціоністськими прагненнями із субкомпонентами емоційного інтелекту еквадорських підлітків на засадах прихованого класового особистісно-орієнтованого підходу. Методика вивчення перфекціонізму перфекціонізму дітей і підлітків (CAPS) і методика для оцінки трьох субкомпонентів емоційного інтелекту (TMMS-24) були використані щодо дослідження взаємозв'язку між перфекціоністськими занепокоєннями і перфекціоністськими прагненнями та емоційною увагою, емоційною ясністю, відновленням настрою. Показники високого, помірного

перфекціонізму і неперфекціонізм були проаналізовані дослідниками за допомогою латентного аналізу, результати якого показали, що високий рівень перфекціонізму значно вищий за емоційну увагу порівняно з помірним перфекціонізмом та неперфекціонізмом. Загалом результати дослідження науковців показали те, що діти і підлітки з високим перфекціонізмом можуть мати більший ризик розвитку неадаптивних стратегій емоційної саморегуляції, таких як роздумування, через їхню схильність надмірно перебувати у стані свого негативного настрою [212].

Дослідники вважали, що перфекціонізм як багатовимірний риса особистості характеризується прагненням до досконалості та встановленням надзвичайно високих стандартів продуктивності, що супроводжується надмірно критичними оцінками себе та інших, а також переконанням щодо вимог і критики значущих інших. Така особистісна риса важлива тому, що вона пов'язана з великою кількістю психологічних проблем, а також через її значне поширення в суспільстві. Хоча перфекціонізм був в основному розглянутий як негативна конструкція через її близькість зв'язок із загальною психопатологією, автори відстоюють існування як позитиву, так і негативу перфекціоністських вимірів. Їх двофакторна модель пропонує, що перфекціоністські виміри можуть бути організовані в два фактори вищого порядку, які зазвичай називають перфекціоністськими прагненнями і перфекціоністськими занепокоєннями. Перфекціоністські прагнення представляють адаптивний або, принаймні, недезадаптивний вимір перфекціонізму, і він відображає потребу бути ідеальним і слідувати надмірно високим цілям, тоді як перфекціоністські занепокоєння передбачають постійну і жорстку самокритику, хронічні занепокоєння стосовно критики та очікування інших, а також неможливість відчувати задоволення від успіхів, що представляє дезадаптивний вимір перфекціонізму. Така двофакторна модель стала для дослідників концептуальною основою, що дозволило порівняти результати різних досліджень [212].

На думку дослідників емоційний інтелект відноситься до здібностей, які «дозволяють усвідомлення емоційного стану себе та оточуючих, здатність регулювати або використовувати емоції для позитивного впливу й виконання ролей». При цьому автори виходили з позиції двох переважних концепцій емоційного інтелекту: 1) здатності емоційного інтелекту (розуміння, сприймання, використання, регуляція емоцій); 2) самосприйняття особистості та особистісні диспозиції [212].

Результати проведеного серед малайзійських підлітків дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом, емоційним інтелектом і щастям, а також перевірка модеруючої ролі емоційного інтелекту у зв'язку між перфекціонізмом і щастям показали, що емоційний інтелект виявився важливим модератором у зв'язку між оціночними проблемами, перфекціонізмом і щастям. Такий висновок дослідників підкреслив важливість емоційного інтелекту щодо пом'якшення руйнівного впливу перфекціонізму та оціночних проблем стосовно щастя. Значущість цього дослідження вбачається нами в тому, що отримані результати дозволили визначити фактори, що сприяють оптимальній психологічній продуктивності. Адже у позитивній психології, щастя визнається як емоція. У такому контексті емоційний інтелект як процес сприйняття, розуміння, управління та використання емоцій себе та інших передбачає застосування емоцій й щодо таких цілей, як використання позитивного настрою для надихання на творчість. Увага до емоцій означає схильність людини бути усвідомлювати свої почуття та обмірковувати їх. Це дослідження показало, що основними аспектами перфекціонізму є негативне самосприйняття емоційних проявів, погані навички емоційної регуляції, страх перед невдачами, неправильне тлумачення емоційних реакцій інших, негативний афект в реакціях на минулі невдачі, почуття провини, підвищена дратівливість і надмірна самооцінка, які можуть негативно вплинути на результати щастя та підняти вразливість до різноманітних психологічних проблем. Зокрема результати цього дослідження засвідчили про те, що підлітки з високим емоційним інтелектом і

перфекціонізмом мали нижчі рівні за тестом тривожності, а також за отриманими результатами був виявлений позитивний зв'язок між адаптивним перфекціонізмом та емоційним інтелектом і зворотний зв'язок між дезадаптивним перфекціонізмом та емоційним інтелектом [195].

Таким чином, дослідники вважали що перфекціоністів може бути менше, якщо вони відчують щастя, оскільки страждають від емоційної дерегуляції управління своїми та чужими емоціями. Емоційний інтелект вимагає вміння розрізняти позитивні та негативні емоції. В додаток, емоційний інтелект може покращити навички міжособистісного спілкування, допомагаючи перфекціоністам в тому, щоб відчувати менше міжособистісних проблем і самотності. Підлітки з більшим емоційним інтелектом мають кращі навички регулювання емоцій і більшу здатність розуміти свої почуття та використовувати їх для прийняття рішень. Крім того, підлітки з більшим емоційним інтелектом мають переваги в соціальній компетентності та спілкуванні, що покращує відчуття щастя. Емоційний інтелект може допомогти підліткам-перфекціоністам полегшити процес подолання схильності звинувачувати себе та підвищення схильності використовувати більш корисні стратегії самозаохочення [195].

У такому підході до щастя особистісні процеси впливають на те, як підліток реагує на події. Відповідно до цього підходу, емоційна та когнітивна саморегуляція знаходяться в центрі динамічного оцінювального процесу щастя. Емоційний інтелект допомагає підліткам розглядати стресові події як менш загрозливі або складні, ніж інші. Підлітки з більшим емоційним інтелектом здатні керувати емоціями та контролювати імпульси, залишаючись оптимістом навіть посеред життєвих змін та перешкод [196].

Висновок дослідників полягає в тому, що емоційний інтелект може сприяти адаптивному внутрішньому та міжособистісному функціонуванню, і в тому, що більший емоційний інтелект пов'язаний з вищими рівнями позитивного афекту, нижчими рівнями негативного афекту та більшою задоволеністю життям. Це означає, що перфекціонізм може бути шкідливим,

коли немає достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту. Водночас, досліджувані підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні спрямовувати та регулювати свої позитивні емоції, керуючи процесами мислення та поведінкою, а також перенаправляти негативні емоції на продуктивну поведінку. Емоційний інтелект в цьому дослідженні був визначений як чинник захисту від руйнівного впливу невротичного перфекціонізму [196].

К. Брагіною здійснене обґрунтування губристичної мотивації як умови прояву емоційного інтелекту осіб літнього віку. Реалізація губристичної мотивації як стійкого та здорового прагнення особистості до самозатвердження в суспільстві, закріплення власної самооцінки та значущості може проходити у формі прагнення до досконалості або ж прагнення до переваги. Якщо у першому випадку людина намагається самоствердитись за допомогою вмінь, талантів та досягненню ідеалу, то у другому нею керує бажання отримати лідерську позицію в суспільстві [10]. К. Фоменко підкреслював, що прагнення переваги не завжди несе негативні наслідки, оскільки часто людина, задля його досягнення, керується соціально корисними мотивами, наприклад, намагається опанувати нову професію [115].

К. Юнг стверджував, що прагнення до досконалості базується на архетипічному образі довершеності, досягти якого людина може завдяки архетипу самоті, який являє собою цільний образ людської особистості [176]. К. Хорні розглядала два види прагнення до влади: якщо таке прагнення породжене потребою реалізуватись в професійній сфері, в сім'ї, в науці, то це здорове бажання; у випадку, коли людиною керує тривога, то це бажання стає невротичним і виконує функцію механізму захисту від хвилювання. Це, на думку вченої, закріплює людську самооцінку та дає їй заспокоєння у випадку послаблення контактів з людьми. «Прагнення влади породжується силою, а прагнення невротичної влади – слабкістю» [180]. Дещо схожими були погляди Д. Хамачека, який виокремлював здорове прагнення до досконалості, що виявляється в адекватному рівні прагнень, та невротичне бажання

перфекціонізму. У першому випадку людина, котра знайшла у себе вміння та таланти, шукає способу реалізувати їх в звичайному житті та застосувати на практиці. У другому нею керує бажання довести, що вона заслуговує любові та поваги. Людина ставить перед собою ціль - досягнути еталону, що не відповідає її потенціалу. Її вимоги до себе самої надто високі і, звісно, досягнути мети неможливо [160]. Р. Фрост стверджував, що прагнення перфекціонізму є природнім та важливим для людини і не може бути паталогічним в жодній формі [156].

Отже, як зазначила К. Брагіна, губристична мотивація особистості та її реалізація є корисною для позитивного психологічного та емоційного самопочуття особистості. При цьому емоційний інтелект дослідниця розглядала у контексті понятійно-аксіологічного змісту губристичної мотивації, що виявляється в ознаках прагнень особистості до переваги та досконалості. На підставі отриманих результатів дослідження К. Брагіна сформулювала висновки про те, що емоційний інтелект як здатність людини до усвідомлення, самомотивації, прийняття та управління власними емоційними станами і почуттями інших людей, є потужним психологічним інструментом соціально-психологічної адаптації та атрибутом ефективного використання психологічних ресурсів особистості. На її думку «основною прерогативою емоційного інтелекту є усвідомлення певних тенденцій поведінки і емоційних станів, які об'єктивно мобілізують особистісні ресурси відкритості, соціальної обізнаності, альтруїзму, оптимізму, асертивності та здорової амбіційності осіб цієї вікової категорії, що загалом визначає цілісний прояв їх емоційної компетентності» [10].

Водночас, К. Брагіною було розроблено узагальнену емпіричну модель взаємозв'язку факторів різного рівня губристичної мотивації та емоційного інтелекту особистості, у якій виокремлено два типи психологічного альянсу: владно-егоїстичний альянс, який увібрав губристичні ознаки прагнення до переваги та психологічний зміст дифузно-декларативної форми прояву емоційного інтелекту; вдосконалювально-конструктивний альянс, який

визначається домінуванням губристичних ознак прагнення до досконалості та психологічний зміст морально-відповідальної та емпатійно-творчої форм прояву емоційного інтелекту [10].

Ж. Вірна вважала, що емоційний інтелект можна розглядати як центральну складову успіху особистості, який залежить від губристичної мотивації людини, у якій зосереджено прагнення до самоствердження. При цьому дослідниця зазначила, що саме у контексті вивчення губристичної мотивації особистості актуальним є розгляд юнацького віку, коли провідні компоненти спрямованості особистості оцінюються як новоутворення. Це й світогляд, ідеали, моральне та професійне самовизначення, життєві плани, які вимагають від особистості юнацького віку системи орієнтирів, сповнених прагнення до досконалості як орієнтації на розвиток, задоволення потреби у досягненні, самовизначенні та прагнення до неперевершеності як потреби у повазі, авторитеті серед інших людей, у визнанні, успіху і першості [14].

У контексті таких уявлень Ж. Вірна емпірично обґрунтувала губристичну детермінацію системної організації емоційного інтелекту особистості на вибірці осіб юнацького віку та зробила висновки про те, що зміст губристичної детермінації емоційного інтелекту переважно визначається вираженою готовністю прийняття інших людей, що виражається у створенні теплих й довірливих відносин з іншими, вмінні дивитися на світ очима інших та проявляти почуття любові до людей. Такі емпатійні тенденції поведінки є результатом сформованого вміння володіння собою, однак у емоційних реакціях у взаємодії з іншими людьми, означені тенденції поведінки позбавлені сформованої здатності чітко і правильно розпізнавати емоції інших людей. Водночас, високі показники губристичної мотивації в ознаках прагнення особистості юнацького віку до досконалості і переваги доводять наявність у неї переживання неперевершеності і надмірного прагнення до успіху й схвалення, що можна розцінювати як закономірність у цьому віковому періоді. На думку дослідниці, детермінаційний вплив губристичної мотивації у прояві емоційного інтелекту осіб юнацького віку забезпечує

особистості можливість відстежувати власні емоційні стани в кожній конкретній ситуації, міру готовності справлятися з тією або іншою проблемною ситуацією і контролювати власну поведінку якнайкраще не тільки для власного благополуччя, але і для благополуччя оточуючих людей, і водночас, глибоке прагнення до досконалості та переваги актуалізує емпатійні здібності й вміння розпізнавати емоції інших людей [14].

Окрім вищезазначеного, перфекціонізм був визнаний загальною рисою обдарованих осіб у працях М. Аддерхольд-Елліотт, В. Роєделл, Л. Сільверман. Дослідження Дж. Стоєбер та ін засвідчили, що перфекціонізм корелює з низкою позитивних характеристик, таких як: сумління, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям, академічні успіхи [208].

Таким чином, нами були проаналізовані різні дослідницькі погляди та за результатами теоретичного аналізу було з'ясовано, що питання щодо впливу перфекціонізму на особистість і характеру такого впливу є особливо дискусійними, оскільки результати розглянутих досліджень свідчать як про позитивні, так і про негативні наслідки впливу перфекціонізму на особистість, зокрема й на емоційний інтелект. Негативні прояви можуть бути емоційними (депресія, переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини і сорому), соціальними (соціальна ізоляція, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревності, недостатність довіри близьких стосунків), фізичними (безсоння, хронічні болі у попереку і інші тілесні прояви), пізнавальними (послаблення концентрації) або поведінковими (повторна перевірка виконаної роботи, повторне перероблення роботи, неможливість розпочати діяти (відкладання на потім). Разом із тим перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості, і лише надмірно розвинене прагнення бути довершеним призводить до несприятливих для особистості наслідків.

Отже, теоретичний аналіз, попри наявності чисельних досліджень, показав неоднозначність, багатоаспектність та недостатність висвітлення проблеми взаємозв'язків перфекціонізму та емоційного інтелекту і став

підставою для розробки теоретичної моделі дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

1.4. Теоретична модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку

Завданням цього підрозділу дисертаційної роботи постала необхідність обґрунтування та розробки теоретичної моделі з метою визначення структури взаємопов'язаних елементів дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект особистості юнацького віку.

За результатами здійсненого теоретичного аналізу нами було обґрунтована та розроблена теоретичну модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку, яка у своєму змісті інтегрує позитивний підхід, його принципи, метод позитивної психотерапії, властивості особистості, форми вираження перфекціонізму, субкомпоненти емоційного інтелекту як визначену структуру взаємопов'язаних елементів (рис.1.1).



Рис.1.1. Теоретична модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Відповідно до розробленої моделі об'єктом дослідження є розвиток особистості осіб юнацького віку, а його предмет становить питання впливу перфекціонізму осіб юнацького віку на розвиток їх емоційного інтелекту.

Адже з огляду на психологічні особливості юнацького віку перфекціонізм саме у цей період життя актуалізується та загострюється у зв'язку з тим, що, молодим людям властиві високі прагнення та, водночас, недостатня особистісна зрілість для їх реалізації [95].

Юність – це один із періодів переходу від підліткового віку до самостійного дорослого життя, який пов'язаний із розширенням діапазону фактично доступних особистості нормативно обов'язкових соціальних ролей. Підліток може бути повністю задоволений своїм становищем в компанії ровесників, проте юнак на одне із перших місць висуває інші стосунки – виробничі, професійні, трудові. Головні новоутворення цього віку – становлення стійкої самосвідомості та стабільного образу «Я». В зазначений період відбуваються відкриття власного «Я», з'являється життєвий план, установки на усвідомлену побудову власного життя, поступова адаптація в різні сфери життя. В порівнянні із підлітковим віком юнацький містить збільшений самоконтроль та усвідомлену саморегуляцію [92].

Одним із основних психологічних новоутворенням юнацького віку за Е. Еріксоном є особистісне самовизначення або встановлення першої цілісної форми ідентичності, яке включає наступні завдання розвитку: прийняття власної зовнішності та ефективне використання свого тіла; засвоєння чоловічої і жіночої ролі; встановлення нових, більш зрілих відносин із ровесниками обох статей; завоювання емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; професійне самовизначення, професійна підготовка та становлення; підготовка до шлюбу та сімейного життя; формування соціально-відповідальної поведінки; побудова системи цінностей та етичної свідомості як орієнтиру власної поведінки. Загальним результатом юнацького періоду психічного розвитку є досягнення особистістю того рівня психосоціальної зрілості, що дозволить успішно виконувати всі функції повноправного члена суспільства, досягати власних цілей, бути успішною людиною завдяки позитивній особистісній позиції, що зумовлена

актуалізацією функцій емоційного інтелекту та конструктивного перфекціонізму особистості [92].

Відповідно до такого контексту провідною метою дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку стало теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення форм й рівнів вираження перфекціонізму, рівнів розвитку емоційного інтелекту та його субкомпонентів у осіб юнацького віку, а також з'ясування впливу перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту.

Концептуальною ідеєю дослідження стало припущення про те, що форми й рівні вираження перфекціонізму впливають на рівні розвитку емоційного інтелекту та його субкомпонентів залежно від діяльнісно-комунікативних та когнітивно-афективних властивостей особистості юнацького віку.

Концептуальна ідея дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку конкретизована нами у низці таких емпіричних гіпотез:

1. Варіативність впливу перфекціонізму на емоційний інтелект зумовлена множинними взаємозв'язками між формами прояву перфекціонізму такими, як: гіперперфекціонізм; деструктивний перфекціонізм; конструктивний перфекціонізм; гіпоперфекціонізм та виявами базових емоційних установок у таких особистісних сферах осіб юнацького віку, як: актуальні здібності, поведінкові реакції на конфлікт, моделі наслідування.

2. Високий рівень вираженості діяльнісно-комунікативного аспекту юнацького перфекціонізму зумовлюється відповідними рівнями вираженості у осіб юнацького віку таких особистісних характеристик, як: оптимістичні моделі наслідування, високі стандарти; особистісні стандарти діяльності; прагнення до порядку; особистісні стандарти стосунків.

3. Високий рівень вираженості когнітивно-афективного аспекту юнацького перфекціонізму спричинений відповідними рівнями вираженості у

осіб юнацького віку таких особистісних характеристик, як: негативні моделі наслідування, полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

4. Емоційний інтелект розвивається та виявляється залежно від діяльнісно-комунікативного та когнітивно-афективного аспектів юнацького перфекціонізму і може бути опосередкованим розвитком конструктивного перфекціонізму в осіб юнацького віку.

Вихідними положеннями щодо розробленої теоретичної моделі стали принципи позитивного підходу до дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку, який спрямований на те, щоб шляхом подолання негативних, проблемних форм вираження юнацького перфекціонізму розвивати емоційний інтелект та переорієнтовувати особистість юнацького віку на позитивні пріоритети перфекціонізму.

Як зазначав дослідник М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами; за межами психології довго залишалися найважливіші для людини процеси, цілі та сенс її життя, щастя, вивчення кращого у людині. Дослідження психологів під керівництвом М. Селігмана дозволяють краще зрозуміти роль емоційного інтелекту особистості у функціонуванні таких феноменів, як: щастя, позитивне мислення, оптимізм і задоволеність життям [197].

Позитивний підхід передбачає звернення уваги дослідників перфекціонізму та емоційного інтелекту на риси характеру та особливості поведінки, характерні для задоволених, щасливих людей, які не обтяжені психічними порушеннями. Перспективу позитивного підходу вбачаємо у визначенні перфекціонізму як позитивної особистісної якості, розвитку і підтримці емоційного інтелекту особистості юнацького віку.

У проблемне поле позитивного підходу М. Селігман та ін. включали: на суб'єктивному рівні – цінні суб'єктивні переживання (благополуччя та радість у ставленні до минулого, надію та оптимізм у ставленні до майбутнього, щастя та переживання потоку у ставленні до теперішнього). На рівні індивідуальних

рис – здатність до любові та професійного покликання, сміливість, навички міжособистісного спілкування, естетична чутливість, завзятість, уміння прощати, оригінальність, відкритість майбутньому, духовність, талант, мудрість. На груповому рівні – це громадянські чесноти (відповідальність, турботу, альтруїзм, громадянськість, витримку, толерантність, трудову етику) та інститути, які їх розвивають [198].

Пізніше М. Селігман зазначену структуру звів до трьох основних компонентів: 1) вивчення позитивних емоцій та почуттів (наприклад, насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе та своє майбутнє, оптимізм, впевненість у собі, наповненість енергією, «життєвою силою »); 2) вивчення позитивних рис характеру, зокрема рис характеру та чеснот (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія і т. д.); 3) вивчення позитивних явищ та соціальних інститутів (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове професійне середовище, здорові локальні соціальні спільноти), що сприяють розвитку кращих людських властивостей. М. Селігман, виділив конкретні вимірювані елементи, серед яких: позитивні емоції, залученість (engagement), сенс, досягнення та позитивні взаємини [199].

Основним психодіагностичним та розвивальним методом нашого дисертаційного дослідження є метод позитивної психотерапії, який за своєю суттю є психодинамічним методом з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений вихідними положеннями транскультурального підходу і поведінковими техніками розвитку особистості. Метод допомагає виявити та мобілізувати ресурси позитивного світогляду і конструктивної форми вираження перфекціонізму щодо розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку з метою прийняття позитивної особистісної позиції [192].

Особливості діагностики та терапії у методі позитивної психотерапії полягає в одномоментній діагностиці і корекції трьох кластерів ставлень особистості: до себе; до світу; до іншого, за допомогою розв'язання трьох конфліктів: базового, актуального, ключового. Зазначені три конфлікти утворюють простір внутрішньо-особистісних конфліктів та є цілями стосовно подолання неконструктивних форм вираження перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. Оскільки особистісний простір формується сукупністю ставлень особистості, тому відповідно розв'язання внутрішньо-особистісних конфліктів веде до реконструкції неконструктивних форм вираження юнацького перфекціонізму, що базується на засадах актуалізації ресурсів емоційного інтелекту [193].

У зв'язку з тим, що на особливості ставлень особистості юнацького віку впливають не лише просторові, але й часові характеристики, якість життя залежить від рівня фіксації особистості на минулому, теперішньому чи майбутньому. Відповідно сукупність просторово-часових характеристик ставлень особистості називається «актуальним життєвим стилем», що є, по суті, сумою несвідомих батьківських установок, які формуються протягом усього життя у результаті як усвідомлених зусиль, так і внаслідок зовнішніх впливів і впливають на форми вираження перфекціонізму фіксуючись як типові повендікові реакції на стресові ситуації у житті. Метод позитивної психотерапії виходить із гуманістичної тези про те, що «кожна людина є хорошою за своєю природою» та «наділена безліччю здібностей та величезним потенціалом», який ще потрібно розвинути. У такому контексті кожна особистість від природи наділена двома базовими здібностями: любити (пов'язана з роботою правої півкулі головного мозку; відповідає за емоційні і душевні переживання, фантазію та інтуїцію) та пізнавати (пов'язана з роботою лівої півкулі; визначає раціональну, інтелектуальну сторону особистості та її здатність займатися науками, засвоювати норми суспільства та поведінкові моделі) [193].

Обидві здібності розвиваються у чотирьох основних вимірах життя особистості юнацького віку: тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє). Розвиваючись та диференціюючись саме під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників, базові здібності перетворюються у певні внутрішні мотиви (первинні актуальні здібності), особливості поведінки (вторинні актуальні здібності), які визначають тип реагування особистості молодої людини на зміни умов навколишнього середовища. Тому залежно від умов здібності розвиваються не рівномірно та по-різному в різних осіб. Деякі з них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати у зародковому стані. Відповідно до того, як особистість розподіляє свої сили та час в цих чотирьох вимірах (тіло, досягнення, контакти, майбутнє), можна зробити висновки про збалансованість її життя – модель балансу – гармонізація первинних та вторинних актуальних здібностей особистості, зокрема і про конструктивність форм юнацького перфекціонізму [192].

Концептуально метод позитивної психотерапії в контексті нашого дисертаційного дослідження будується на п'ятикроковій стратегії, що полягає в актуалізації внутрішніх ресурсів особистості юнацького віку, осмислення нею резервів повноцінної реалізації у теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей у майбутньому. Базові здатності людини любити і знати, мікро- і макроподії, модель балансу, принципи методу позитивної психотерапії сприяють суб'єктності і розширенню світогляду особистості юнацького віку. Світогляд особистості юнацького віку тісно пов'язаний зі світоглядом мікро- і макроспільнот, до яких вона належить. Світорозуміння, світовідчуття суттєво впливають на якість життя молодої людини, тому є в предметному полі дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку [118].

Метод позитивної психотерапії в контексті цієї дисертаційної роботи ґрунтується на таких методологічних принципах, як: 1) принцип надії щодо конструктивної природи особистості юнацького віку, її здатності вирішити власні проблеми; 2) принцип гармонізації актуальних та базових здібностей

«Знати» та «Любити» стосовно діагностики й розвитку перфекціонізму та емоційного інтелекту; 3) принцип консультування та самопомоги щодо п'ятикрокової стратегії розвитку конструктивного перфекціонізму шляхом впливу на субкомпоненти емоційного інтелекту відповідно до моделі балансу і наслідування у подоланні неконструктивних форм вираження перфекціонізму.

Перфекціонізм у змісті цієї дисертаційної роботи розглядається нами як специфічне утворення психіки, функціонування якого впливає на розвиток емоційного інтелекту, предикторами чого вбачаються діяльнісно-комунікативні (високі стандарти; особистісні стандарти діяльності; прагнення до порядку; особистісні стандарти стосунків) та когнітивно-афективні (полявне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам) властивості особистості юнацького віку.

Залежно від співвідношення діяльнісно-комунікативних та когнітивно-афективних властивостей особистості формами вираження перфекціонізму у осіб юнацького віку можуть бути такі, як: дезадаптивний перфекціонізм, гіперперфекціонізм, деструктивний перфекціонізм, гіпоперфекціонізм, конструктивний перфекціонізм, які у свою чергу можуть впливати на особливості розвитку субкомпонентів емоційного інтелекту, серед яких є: усвідомлення своїх почуттів та емоцій; управління власними почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів та емоцій інших людей; управління почуттями і емоціями інших людей.

У змісті розробленої теоретичної моделі ми узагальнюємо субкомпоненти емоційного інтелекту такі, як усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей у категоріях відчуття, образи сприймання, емоції, метакогніції, що у своїх функціональних проявах дозволяють особам юнацького віку бути уважними і відкритими до власних відчуттів, образів сприймання, емоцій, думок та дій як до відображень перфекціонізму особистості, які проявляються в основних

емоційних установках і вказують на правильність або неправильність вибору, зробленого особистістю, зумовлюють здатність особистості юнацького віку до регуляції емоційного стану на основі набутих знань, умінь і навичок і втілюється у формах вираження перфекціонізму. У свою чергу, тілесні відчуття, що є основою для розпізнання, розуміння емоцій, а також емоційно-когнітивні властивості, відповідальні за їх використання та управління ними, розвивається з вроджених здібностей особистості до любові та пізнання. Дисбаланс в їх розвитку призводить до формування дезадаптивного, неконструктивного або невротичного перфекціонізму.

Такий погляд на структуру емоційного інтелекту як єдності тілесних відчуттів та емоційно-когнітивних властивостей визначає його функції: ідентифікаційну та розуміння власних чуттєвих переживань і тлумачення значень, представлених у надалі у формах вираження перфекціонізму.

Розвиток емоційного інтелекту через вплив конструктивного перфекціонізму в осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії ґрунтується на концептуальних положеннях позитивного підходу, розроблених Н. Пезешкіаном [192].

Концепція інструменталізації розвитку емоційного інтелекту через вплив конструктивного перфекціонізму в осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії – це огляд узагальненої стратегії доповнення наявного у осіб юнацького віку набору засобів поглибленого розуміння сутності і механізмів функціонування власного емоційного інтелекту. Даний феномен розглядається у змісті цього дисертаційного дослідження як система сигналів невербального, частково вербального рівнів, емоційно-чуттєвих станів, які сполучені з цими сигналами, ймовірнісних моделей прийняття рішень про зміст поточної форми вираження перфекціонізму. Він також виступає стратегією інтегрального особистісного впливу на психічний стан особистості юнацького віку внаслідок генерування у собі певних необхідних станів, що здатні актуалізувати стратегії подолання негативних емоцій та

негативних думок і призводити до більш конструктивних форм вираження перфекціонізму.

Ключове положення концепції інструменталізації розвитку емоційного інтелекту через вплив конструктивного перфекціонізму в осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії полягає у формуванні вміння тимчасово «вимикати» фільтр раціонального сприйняття власної особистості. Принципово важливим в даному концептуальному положенні є саме тимчасовість «вимкнення» раціональних моделей фільтрації самосприйняття. Іншими словами, «нетривале» відкриття розуму до потоку образів та змістів власної підсвідомості має перериватися процесом її аналізу та домінуванням раціонального процесу опрацювання отриманої особистістю інформації.

Психологічний механізм застосування емоційного інтелекту полягає в асоціюванні однакового змісту (елементи, зв'язки, механізми) із відповідними способами їх символізації: слово, образ, жест, рух, подія, емоція, почуття та довільними їх сполученнями. Іншими словами, наприклад, елемент проблеми отримує назву: 1) словом; 2) образом; 3) переживанням; 4) жестом; 5) рухом; 6) інтонуванням; 7) проявом енергійності; 8) проявом симпатії-антипатії та іншими критеріями підсвідомого [1].

Розуміння, вербалізація та використання окремих невербальних сигналів – це є лише початковий крок активного застосування прийомів емоційного інтелекту. Наступний, більш складний – розпізнання комплексних невербальних сигналів та робота з ними. Кінцевим етапом асоціативного розуміння комплексних сигналів є пов'язування їх із протилежностями базових характеристик перфекціонізму.

Таким чином, у цьому підрозділі дисертаційної роботи нами були розглянуті позитивний підхід, його принципи, метод позитивної психотерапії, властивості особистості, форми вираження перфекціонізму, субкомпоненти емоційного інтелекту як визначена структура взаємопов'язаних елементів теоретичної моделі впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Висновки до розділу 1

Теоретичний наліз різних поглядів на проблему перфекціонізму засвідчив, що у різних школах психології таких, як: експериментальна, диференціальна, когнітивна, соціальна, найретельніше перфекціонізм досліджений в сфері психології особистості. Більшість дослідників вважає, що перфекціонізм – відносно стійка особистісна якість, риса характеру, яка опосередковує особистісно-поведінкові реакції й неоднозначно впливає на всі сфери її психічної діяльності та життя.

Перфекціонізм має складну функціональну структуру. Серед основних можна виділити такі функції перфекціонізму: 1) високий рівень вимог до себе; 2) високі стандарти діяльності та стосунків; 3) сприйняття інших осіб як аналізуючих, вимогливих, критикуючих; 4) постійне порівняння себе з іншими; 5) оцінка і планування діяльності за принципом «все або нічого»; 6) фіксація уваги на невдачах і помилках.

У контексті сучасних психологічних досліджень перфекціонізм розглянутий як: 1) надмірно високі стандарти особистості; 2) особистісна якість (риса характеру), пов'язана з афективною, когнітивною й емоційною сферами та поряд з високими особистісними стандартами містить певні інтерперсональні параметри; 3) стильова характеристика психічної діяльності людини; 4) особистісна диспозиція, пов'язана з постійним розвитком; 5) когнітивний конструкт, що об'єднує різні цілі та дії навколо ідеальної мети; 6) стратегія поведінки, обумовлена перфекційними стандартами; 7) ціннісно-сміслова та губристична мотивація 8) тип дискурсу.

У структурі перфекціонізму залежно від трактування перфекціонізму різними дослідниками визначені різні компоненти такі, як: батьківські критика та очікування, високі особисті стандарти та організованість, сумніви у власних діях та страх помилок; завищена складність цілей; поляризована оцінка

власної результативності; зосередженість на невдачах, перманентне порівняння себе з іншими, відчуття власної невідповідності очікуванням оточуючих; надмірні вимоги до інших; Я-орієнтований перфекціонізм, соціально приписаний та спрямований на інших перфекціонізм.

На підставі здійсненого теоретичного аналізу у змісті цієї дисертаційної роботи розглядаємо перфекціонізм осіб юнацького віку як цілісний та дихотомічний психічний конструкт, позитивність якого представлено досягненнями особистості, результативністю, продуктивністю, а негативний – незадоволенням власними результатами діяльності, постійними сумнівами у правильності дій, фіксацією на власних помилках й невдачах, самозвинуваченнях, боязнь критики від оточення залежно від особливостей емоційного інтелекту особистості.

Теоретичний аналіз показав, що проблема емоційного інтелекту та дискусії навколо поняття «Емоційний інтелект» є актуальними, попри наявності чисельних досліджень цього феномену. Не зважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту має значний теоретичний доробок і практичну значущість, а різні тлумачення поняття емоційного інтелекту мали місце в усі часи, по сьогоднішній день залишаються недостатньо розробленими багато питань з розвитку емоційного інтелекту різних вікових та соціальних категорій як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребують ґрунтовних наукових досліджень, зокрема необхідним вбачаємо дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Проаналізовані різні дослідницькі погляди та узагальнені результати теоретичного аналізу дозволили сформулювати висновок про те, що питання щодо впливу перфекціонізму на особистість і характеру такого впливу є особливо дискусійними, оскільки результати розглянутих досліджень свідчать як про позитивні, так і про негативні наслідки впливу перфекціонізму на особистість, зокрема й на емоційний інтелект. Негативні прояви можуть бути емоційними (депресія, переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини та сорому), соціальними (соціальна ізоляція, конкурентні відносини з

людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревнощі, недостатність довіри та близьких стосунків), фізичними (безсоння, хронічні болі у попереку та інші тілесні прояви), пізнавальними (послаблення концентрації) або поведінковими (повторна перевірка виконаної роботи, повторне перероблення роботи, неможливість розпочати діяти (відкладання на потім). Разом з тим перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості, і лише надмірно розвинене прагнення бути довершеним призводить до несприятливих для особистості наслідків.

Попри наявності чисельних досліджень, існуює неоднозначність, багатоаспектність та недостатність висвітлення проблеми взаємозв'язків перфекціонізму та емоційного інтелекту, що стало підставою для обґрунтування та розробки розробки теоретичної моделі дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Розроблена теоретична модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку у своєму змісті інтегрує позитивний підхід, його принципи, метод позитивної психотерапії, властивості особистості, форми вираження перфекціонізму, субкомпоненти емоційного інтелекту як визначену структуру взаємопов'язаних елементів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Мета, завдання та психодіагностичні методики емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника впливу на емоційний інтелект

Проведення емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника впливу на емоційний інтелект осіб юнацького віку ґрунтується на узагальненні результатів проведеного теоретичного аналізу проблеми впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку та потребує добору пов'язаних між собою психодіагностичних методик та статистичних методів, які б дали змогу здійснити виявлення та оцінку рівнів розвитку складових в структурі перфекціонізму та емоційного інтелекту особистості юнацького віку, а також ознак їх можливих взаємозв'язків.

У контексті здійсненого емпіричного дослідження емоційний інтелект був розглянутий як складна інтегративна структура особистості осіб юнацького віку з різними формами та рівнями вираженості перфекціонізму, що впливають на взаємодію емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційних і поведінкових особливостей, зумовлюючи той чи інший рівень розвитку здібностей до розуміння, сприймання та вербалізації власних емоцій, емоційних переживань інших, а також забезпечуючи управління емоційним станом, підпорядкування емоцій вольовим зусиллям, саморегуляцію емоцій.

Мета та основні завдання дослідження визначили напрям організації й добір психодіагностичних методик емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника впливу на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні та оцінці впливу перфекціонізму на емоційний інтелект у осіб юнацького віку.

Відповідно до поставленої мети було визначено основні завдання констатувального етапу дослідження:

- 1) добір методик для проведення діагностичного дослідження перфекціонізму та емоційного інтелекту;
- 2) дослідження рівнів і форм вираженості перфекціонізму у юнацтва й структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту;
- 3) визначення особливостей залежності емоційного інтелекту від юнацького перфекціонізму.

Дослідження проводилося упродовж 2021-2023 рр. на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Вінницького навчально-наукового інституту економіки Західноукраїнського національного університету. У дослідженні взяли участь 240 осіб: 120 студентів спеціальності 053 «Психологія» 1-3 курсів, 120 студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» 1-3 курсів.

Виконання зазначених завдань здійснювалося в процесі реалізації трьох етапів констатувального дослідження. Перший етап констатувального експерименту проводився з метою добору методик для проведення діагностичного дослідження перфекціонізму та емоційного інтелекту. Другий етап констатувального експерименту був спрямований на дослідження: 1) форм вираженості перфекціонізму у юнацтва за допомогою методики О. Лози «Шкала перфекціонізму» та «Переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені; 2) структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту» та методикою М. Манойлової «Діагностика емоційного інтелекту – МЕІ» (адапт. В.І. Барко та ін.); 3) актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок за опитувальником Н. Пезешкіана, Х. Дайденбаха «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії – WIPPF.

Третій етап констатувального експерименту був присвячений визначенню особливостей залежності емоційного інтелекту від юнацького перфекціонізму. Результати констатувального дослідження були обраховані за

допомогою статистичного аналізу з подальшою якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням. Математична обробка отриманих даних та оцінка їх надійності проводилася за допомогою статистичних програм SPSS.

З метою дослідження форм вираженості перфекціонізму в осіб юнацького віку була використана методика **О. Лози «Шкала перфекціонізму»** [96].

О. Лоза розглядає перфекціонізм як одну із особистісних рис, що проявляється у прагненні досягати довершеності у різних сферах життєдіяльності та може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах вираження. На думку дослідниці та авторки опитувальника, перфекціонізм має двохкомпонентну будову: «особистісних стандартів» і «поляризації мислення», що можуть бути направлені на себе і інших (адресації «Я» і «Інші») та можуть проявлятися у сфері індивідуальної діяльності і також в міжособистісних стосунках. Методика «Шкала перфекціонізму» охоплює низку тверджень, які стосуються певних сторін характеру, також стоуються думок і почуттів особистості стосовно окремих життєвих ситуацій (*додаток А*). В **інструкції** досліджуваним пропонувалося прочитати їх та оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди, використовуючи запропоновану у таблиці 1.1 шкалу.

Таблиця 1.1

Бланк відповідей

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів
Абсолютно не згоден(на)	Не згоден(на)	Скоріше не згоден(на)	Скоріше згоден(на)	Згоден(на)	Абсолютно згоден(на)

Обробка та інтерпретація отриманих результатів здійснювалася за наведеними у таблиці 1.2 ключем і у таблиці 1.3 описом рівнів та форм вираженості перфекціонізму у досліджуваних осіб.

Ключ до методики О. Лози

Особистісні стандарти				Поляризація мислення	
Особистісні стандарти діяльності		Особистісні стандарти стосунків		Я	Інші
Я	Інші	Я	Інші	10	8
1	11	3	4	13	12
2	17	9	5	26	19
6	22	14	25	27	23
7	30	15	29	28	24
20		16	32	31	36
21		18	33		37
			34		38
			35		

О. Лоза запропонувала розглядати два можливих рівня (високий та низький) прояву особистісних стандартів і поляризації мислення, як складових перфекціонізму та чотири форми його вираженості: «гіперперфекціонізм», «конструктивний перфекціонізм», «гіпоперфекціонізм», «деструктивний перфекціонізм» і [68].

Рівні та форми вираженості перфекціонізму визначалися на основі запропонованих О. Лозою особистісних стандартів і поляризації мислення особистості як структурних компонентів юнацького перфекціонізму (табл.1.3).

Таблиця 1.3

Форми та рівні вираження перфекціонізму

		Рівень поляризації мислення	
		Високий	Низький
Рівень особист. стандартів	Високий	«Гіперперфекціонізм»	«Конструктивний перфекціонізм»
	Низький	«Деструктивний перфекціонізм»	«Гіпоперфекціонізм»

«Гіперперфекціонізм». Особи такої форми вираженості вирізняються досить високими показниками як особистісних стандартів, так і високими

показниками поляризованого мислення. Це свідчить, що за такого поєднання вони характеризуватимуться завищеними прагненнями до досконалості, постановкою занадто високих цілей, відсутністю можливості отримати задоволення від виконаної роботи. Одночасно іде надмірна витрата власного ресурсу, постійне перероблення і без того гарно виконаної роботи, що призводить особистість до виснаження, вигорання та можливої неврозу. Також крім цього, досить надмірно завищені уявлення про досконалість можуть призвести до відмови від виконання завдань повністю, через уявну неможливість досягати її у виконанні, і відповідно до міжособистісних конфліктів і напруженості щодо стосунків. Також окрім цього, прояв прокрастинації це свідоме відкладання виконання певних дій, незважаючи на те, що це потягне за собою певні проблеми. За зазначених умов використовуються будь-які причини щоб відкласти реалізацію запланованого, поки не настає так званий «дедлайн» – термін, після якого вже не вистачає часу намагатися виправити втрачене. В цей час особистість може відчувати як повний апатичний стан та байдужість, так і досить високу тривожність, прояв почуття провини, страх перед можливими негативними наслідками, тобто перебувати в ситуації напруженого та нервового стані. Із-за прагнення до занадто високих стандартів особистість з такою формою перфекціонізму проявляє високу відповідальність та прагне постійно розвиватися, з метою досягнення ідеального образу себе. Проте вираженою є поляризація мислення яка провокує занадто жорстке оцінення себе та дійсності, що проявляється у недостатньо високій самооцінці, відсутності толерантності, песимістичному погляді на життя і помірному задоволеності ним [68].

«Конструктивний перфекціонізм». Зазначені особи характеризуються високим рівнем наявності особистісних стандартів і низьким рівнем поляризації мислення. Відповідне сполучення сприяє досягненню успіху і задоволеності результатами своєї діяльності та міжособистісних стосунків, які в остаточному вигляді позначається на відчутті особистісної гармонії та благополуччі. Особи цього рівня вміють формулювати досяжні цілі та

коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і неуспіху, але зберігають оптимізм та позитивний настрій. Рівень високих стандартів, як і в осіб попередньої форми, сприяє відповідальності та прагненню до саморозвитку, звідси адекватна самооцінка. В свою чергу, поляризація не заважає прояву терпимості в сприйнятті дійсності, оптимістичному погляді на неї та задоволеність життям [68].

«Деструктивний перфекціонізм». Цим особам властиві низький рівень особистісних стандартів та високий – поляризованого мислення.

На думку дослідниці О. Лози, це найбільш несприятлива форма перфекціонізму, оскільки вона має таку систему оцінювання, яка обмежується двома протилежними полюсами – дуже добре та дуже погано. Проміжні середні варіанти не визнаються. Проте, система стандартів не є досить вимогливою. Зазначена ситуація може пояснюватися декількома причинами: взагалі відсутні уявлення щодо досконалості і особистість спрощує для себе оцінювання, користуючись елементарною системою, або уявлення настільки високі, що одразу нехтується думка щодо можливості її досягнення. При цьому, все ж таки, існування уявлення щодо досконалості робить неможливим прийняття будь-якого отриманого результату, так як він апріорно не може бути досконалим. За зазначених умов особа знімає із себе відповідальність та стає абсолютно нетерпимою, не прагне зростати особистісно і песимістично оцінює дійсність. Відповідно формується низька самооцінка та цілковита незадоволеність власним життям [68].

«Гіпоперфекціонізм». Такі особи характеризуються низьким рівнем прояву особистісних стандартів і поляризацією мислення. Тому такі особи є нонперфекціоністами, так як взагалі не мають або мають слабко виражені перфекціоністичні прагнення. Така ситуація може призводити до легковажного ставлення у виконанні роботи, наявності помилок і невідповідності результатів діяльності, та призводити до необов'язковості і безвідповідальності у стосунках. Відповідно, через досить толерантне ставлення до себе та інших, такі особи можуть бути повністю задоволені

собою, вважають себе досить розвиненими і мають високу самооцінку, позитивне сприйняття власного життя [68].

Для вивчення адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму осіб юнацького віку була використана методика Р. Слені «Переглянута шкала перфекціонізму» [200]. Опитувальник складається з 23 питань та містить три шкали, які вимірюють адаптивний перфекціонізм: «високі стандарти»; «організованість/ прагнення до порядку» і дезадаптивний перфекціонізм: «переживання невідповідності особистим високим стандартам» як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати особистим стандартам.

Ця методика сфокусована на позитивному (адаптивному) і негативному (дезадаптивному) змістовних характеристиках перфекціонізму. Відповідно опитувальник доцільно застосовувати у діагностиці конструктивної та деструктивної форм вираженості перфекціонізму.

Досліджуваним пропонувалася зазначена **інструкція**: «Пропонуємо наведені нижче запитання, які призначені щодо вивчення ставлення людини до себе, власної продуктивності і до інших людей. Не існує правильних або неправильних відповідей. Дайте першу відповідь, що спала на думку. Не роздумуйте занадто довго над окремими питаннями. Будь ласка, дайте відповідь на всі питання. Відповідайте на питання, використовуючи запропоновану шкалу. Вкажіть на бланку оцінку, відповідну Вашій відповіді».

Таблиця 1.5

Шкала оцінки для відповідей

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
Повністю не згоден(на)	Не згоден(на)	Частково не згоден(на)	Важко визначитися	Частково згоден(на)	Згоден(на)	Повністю згоден(на)

Інтерпретація отриманих результатів: у методиці Р. Слейні в якості центрального параметру у визначенні адаптивності, або дезадаптивності перфекціонізму виступають «переживання невідповідності власним високим

стандартам» («discrepancy») як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Ключ до опитувальника Р. Слейні

Тип перфекціонізму	Шкали опитувальника	Твердження опитувальника
Адаптивний перфекціонізм	високі стандарти	1, 5, 8, 12, 14, 18, 22,
	прагнення до порядку	2, 4, 7, 10
Дезадаптивний перфекціонізм	переживання невідповідності власним високим стандартам	3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

Шкала «високі стандарти» характеризується схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі/навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості.

Шкала «прагнення до порядку» характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця.

Шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам» характеризується переживанням негативних емоцій через неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.

З метою дослідження структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку була використана методика Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту» [26]. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти стосунки та відношення, що репрезентуються в емоціях та свідомо контролювати емоційну сферу на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал (додаток А2):

1. шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
2. шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
3. шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);

4. шкала 4 – «Емпатія»;

5. шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Досліджуваним особам пропонувалися нижче наведений тестовий матеріал і така інструкція: «Нижче наведені висловлювання, щостосуються різних аспектів життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, відповідну Вашому ступеню згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); у більшій мірі не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); у більшій мірі згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Обробка результатів психодіагностичного дослідження здійснювалася за ключем:

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Визначення рівнів парціального емоційного інтелекту відбувалося з урахуванням знаку результатів: 25-36 – високий; 13-24 – середній; 12 і менше – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначався за такими кількісними показниками: 121-180 більше – високий; 61-120 – середній; 60 і менше – низький.

З метою діагностики емоційного інтелекту як системи регуляції внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності особистості юнацького віку бала використана методика **М. Манойлової «Діагностика емоційного інтелекту – МЕІ»** (адапт. В.І. Барко та ін.) [96]. Авторка цієї методики розглянула емоційний інтелект як здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самої. У структурі емоційного інтелекту виділені два аспекти: внутрішньоособистісний і міжособистісний, або соціальний (іншими словами, здатність керувати собою і здатність керувати відносинами з людьми).

М. Манойлова запропонувала бачення емоційного інтелекту як інтегративного поняття, що складається з емоцій, інтелекту і волі. В цьому випадку воля виступає в якості засобу підпорядкування емоційного інтелектуальному. Емоційний інтелект описаний М. Манойловою як регуляція внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності людини.

Дослідниця вважала, що емоційний інтелект – здатність емоційного розуміння, пізнання своїх станів і партнерів зі спілкування; управління своїми діями в напрямку свідомо поставленої мети, регулюючи внутрішні стани (бажання, потреби); пов'язана з переживанням значущості діючих на партнерів зі спілкування явищ і ситуацій. Водночас, емоційний інтелект є суб'єктивною характеристикою особистості, мета якої – трансформація і прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта. Засоби емоційного інтелекту: внутрішнього аспекту – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); зовнішнього аспекту – операції реалізації «технічної» сторони (розвиваються в тренінгу, акмеуправах). Процес емоційного інтелекту – усвідомлення свого внутрішнього стану і партнера зі спілкування, відображення зовнішнього емоційного стану іншої людини. Результат емоційного інтелекту – психічні новоутворення особистості.

У моделі емоційного інтелекту немає ієрархічної залежності, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях професійної діяльності в нерозривній єдності і взаємодії. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі його форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності.

Методика діагностики емоційного інтелекту є опитувальником, що складається з 40 питань-тверджень. Досліджуваним особам юнацького віку було запропоновано оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить 4 субшкали і 3 інтегральних індекси: загального рівня емоційного інтелекту, вираженості внутрішньоособистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту.

Вінструкції досліджуваним попонувалося: Прочитайте уважно представлені нижче 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвойте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою:

- 5 - завжди;
- 4 - найчастіше;
- 3 - іноді;
- 2 - рідко;
- 1 - ніколи.

Обробка результатів здійснювалася за ключем наведеним у таблиці 1.7.

Таблиця 1.7

Ключ до методики

Шкали	Питання	Відповіді на питання:				
		Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
I	Прямі: 1, 9, 17, 25, 33 Зворотні: 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
II	Прямі: 3, 11, 19, 27, 35 Зворотні: 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
III	Прямі: 5, 13, 21, 29, 37 Зворотні: 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
IV	Прямі: 7, 15, 23, 31, 39 Зворотні: 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Відповідно до ключа розраховувалася сума балів за «прямими» і «зворотними» питаннями. Потім для кожної шкали розраховувався індекс за формулою: $A - B$, де A - сума балів за «прямими» питаннями; B - за «зворотніми». Іншими словами, з суми балів за «прямими» питаннями віднімалася сума балів за «зворотніми» питаннями.

Інтегральні індекси: 1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та впливу на емоційні стани інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника: нижче 60 балів – низький рівень; 61–120 балів – середній рівень; 121–180 балів – високий рівень.

Інтерпретація шкал опитувальника MEI:

1. Інтегральний показник: Високий рівень емоційного інтелекту передбачає відсутність або незначне розходження в ієрархічній залежності окремих компонентів, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується яскравою виразністю розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту і низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності до розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту представлений низькими кількісними результатами діагностики і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху в професійній діяльності, у взаємодії і спілкуванні.

2. Внутрішньоособистісний аспект

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій. Високі показники. Розвинута емоційна самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями, добре розуміння ролі почуттів у роботі і в спілкуванні. Адекватна обізнаність про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль професійній діяльності, що є важливим критерієм продуктивності діяльності.

Висока потреба в пізнанні самого себе. Висока адекватна самооцінка психолого-педагогічних знань, усвідомлення своїх здібностей, висока

самооцінка сприйняття себе з боку партнерів взаємодії і того, як респондент виглядає в очах оточуючих.

Розвинена рефлексія – процес дзеркального відображення суб'єктів, змістом якого є відтворення особливостей партнерів зі спілкування. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до розуміння іншого шляхом роздумів «із його позиції» і призводить до взаєморозуміння. Рефлексія передбачає достатню зрілість суб'єкта і цілеспрямовану увагу на діяльність власної душі.

Розвинена інтуїція. Активність і гнучкість як особистісні особливості емоційної сфери допомагають швидко відгукуватися на навколишні події, порівняно легко знаходити вірне рішення в проблемній ситуації. Самостереження грає важливу роль в розвитку самосвідомості і самоконтролю своїх емоційних станів і почуттів.

Усвідомлення і розуміння власних почуттів і емоцій, тобто розвиненість внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту, відбувається за рахунок посилення уваги до свого духовного світу. Духовна взаємодія є вищий рівень гуманістичного, довірчого спілкування внутрішньо конгруентних партнерів.

Низькі показники. Низька здатність до розуміння ролі власних почуттів в діяльності і в спілкуванні. Недостатня поінформованість про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх ролі в професійній діяльності. Невиражена потреба в пізнанні самого себе. Занижена самооцінка своїх здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми. Низький рівень рефлексії і розуміння думок, почуттів іншої людини; конфлікти і розбіжності часто пов'язані з нерозумінням причин поведінки іншого, невмінням зрозуміти його точку зору. Відсутність схильності до самостереження. Недостатня опора на інтуїцію в діяльності і спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації. Труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Невисокий інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями

Високі показники. Розвинена здатність керувати своїми емоціями і почуттями, вміння приймати і контролювати почуття і емоції. Можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети. Високий рівень розвитку самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення людиною необхідності позитивного ставлення до себе.

Розвинуте вміння управляти собою, висока спостережливість, яка проявляється в умінні помічати малопомітні, істотні емоційні особливості партнерів зі спілкування.

Високий рівень розвитку управління своїми почуттями та емоціями, позитивне мислення, яке характеризується єдністю позитивних емоцій і опанування пошуком вирішення завдань у професійній сфері. Позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей і самого себе.

Низькі показники. Низька здатність керувати своїми емоціями і почуттями, імпульсивність; емоції часто заважають досягненню мети. Низький самоконтроль, недостатнє усвідомлення своїх емоційних станів і почуттів інших людей. Нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способу життя. Низька спостережливість в спілкуванні. Відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя в цілому.

3. Міжособистісний аспект

Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей

Високі показники. Здатність легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів зі спілкування; здатність зрозуміти позицію, уявити світ очима іншої людини. Досить добре розвинений механізм ідентифікації, для якої необхідний сильний емоційний зв'язок і уважність до іншої людини.

Співпереживання – уподібнення емоційного стану партнерів зі спілкування і взаємодії – виражається в гуманному ставленні до інших. Високий рівень міжособистісної симпатії як схвального емоційного ставлення до партнерів взаємодії проявляється в привітності, захопленні, відкритості у взаємодії, наданні допомоги на основі спільних поглядів та інтересів, виступає фактором інтеграції людей і збереження психологічного комфорту в колективі. Завдяки здатності до прогнозування у суб'єкта розвинене вміння приписувати емоційне забарвлення ситуації, налаштовуючись на ті чи інші переживання партнера із взаємодії. Здатність позитивно впливати на результативність процесу спілкування, що служить джерелом самовдосконалення і саморозвитку особистостей, залучених в конфліктну ситуацію, сприяє пошуку продуктивних рішень проблем. Високий рівень розвитку усвідомлення чужих почуттів і емоцій є показником цілісного сприйняття інших людей, тобто створення образу партнера зі спілкування, який включає в себе всі рівні психічного відображення і залежить від світогляду сприйнятого.

Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей

Високі показники. Високий рівень розвитку вміння управляти станом партнера передбачає здійснення сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, спрямованих на запобігання несприятливих станів реципієнта. Управління станом відбувається з метою попередження зниження працездатності і збереження здоров'я шляхом нормалізації функціонального стану партнера зі спілкування. Уміння приймати рішення, без ущемлення власних інтересів і не принижуючи іншого. Високорозвинена здатність до проникнення у внутрішній світ іншої людини за рахунок відчуття причетності до його переживань.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується неупередженим ставленням до оточуючих. Об'єктивність характеризує людину як впевнену у своїх силах, з високим рівнем психологічної гнучкості у формуванні відносин, здатну обрати належний стиль взаємодії в залежності

від вимог ситуації, здатну до досягнення благополучного психологічного клімату в колективі. Така особистість здатна оперативно мобілізуватися у надзвичайних ситуаціях, передбачати розвиток подій, результати діяльності. Зовнішнім виразом (позою, рухом) здатна вплинути на партнера зі спілкування.

З метою дослідження актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок досліджуваних осіб юнацького віку було використано **Вісбаденський позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF)**, розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденахом [108].

Вісбаденський опитувальник є оригінальним інструментом для вимірювання й самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), змісту конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу, джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості (додаток А).

Основною метою застосування WIPPF в цьому дослідженні є визначення внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів, зокрема актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів.

Опитувальник містить 88 тверджень, що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден і повністю не згоден.

При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали за шкалою: повністю згоден – 4 бали, частково згоден – 3 бали, частково не згоден – 2 бали, повністю не згоден – 1 бал. Досліджуваним пропонувалася така **інструкція**: Будь ласка, дайте власну оцінку наведеним твердженням. Просимо Вас відмітити одини варіант відповіді стосовно кожного твердження.

Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: актуальні здібності: шкали 1-19 (вторинні в ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе); конфліктні реакції, що виявляються

у чотирьох сферах моделі балансу: шкали 20-23; сприйняті параметри моделі ставлень: шкали 24-27.

Перший розділ опитувальника WIPPF спрямований на оцінку актуальних здібностей і структурований відповідно до суб'єктивної значущості: вторинні актуальні здібності – пов'язані з власними діями (а, «активний»), очікуваннями інших (г, «реактивний») та значенням ідеалів (к, «концепція»); первинні навички – пов'язані із ставленням до себе (е, «его»), до інших (w, «ми») і до ідеалу (і, «ідеал»).

Субшкали для соціальних норм:

«а» (психодинамічний Ego-вимір): активний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе у власній поведінці» або як я описую себе та свою активну поведінку щодо соціальних норм, власна здатність регулювати і діяти): це сума оцінок питань з 1 по 11 (вторинні здібності) із стовпця «а».

«г» (психодинамічний It-вимір): реактивний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе в своїх очікуваннях для інших» або як я описую очікування стосовно себе від інших здатність очікувати від інших): це сума оцінок для питань 1–11 із стовпця «б».

«к» (психодинамічний Super-ego-вимір): концептуальний вимір актуальних здібностей (концепція «як я бачу девізи та концепції, які мають бути дійсними для всіх» або як я описую загальний девіз чи концепцію життя, здатність слідувати ідеалам та переконанням): це сума оцінок для питань 1-11 із стовпця «с».

Субшкали для оцінки реляційних можливостей:

«е» (Я-ставлення): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) із стовпця «а»: я або его-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюсь до себе». Наприклад: час для себе, терпіння до себе, власна здатність встановлювати контакти, власна віра в себе.

«w» (Ми-ставлення): сума оцінок питань 12-19 із стовпця «б»: ми-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюсь до інших». Наприклад:

приділяти час іншим, мати терпіння з іншими, важливість контактів, віра також важлива для мене разом з іншими.

«і» (Ідеал у ставленні): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) стовпця із «с»: це

«ідеальний» вимір первинних актуальних здібностей, «як мої ідеали стосуються конкретної первинної здібності». Наприклад: час і його значення в цілому, терпіння як людська здатність, контакт і його значення в цілому як ідеал, віра як надання сенсу в цілому.

Співставлення показників $a - r - k$, три виміри вторинних здібностей як соціальних норм:

$a - k$: якщо активна поведінка (a) і концепція (k) більш-менш однакові (+/- 2 бали), це

«нормально» через те, що внутрішні концепції діють як власні ідеали і власна дія «вписується» в рамки соціальних норм (вторинні здібності). Якщо (a) набагато вище (k), це означає, що ідеали знехтувані, іноді це може бути станом бунту проти норм і супер-его. Якщо (« k ») вище власної поведінки в соціальних нормах (« a »), то це викликає внутрішні конфлікти, які не відповідають високому ідеалу. Відносно часто це можна знайти в осіб із високим супер-его та високими ідеалами раннього оточення.

$a - k$ по відношенню до r : якщо очікування соціальних норм від інших (r) трохи менше,

(a) і (k), це «нормально». Якщо є вищі очікування щодо соціальних норм, які проявляють інші

порівняно із (a) і (k), це означає розчарування в собі та відчуття меншого контролю над власними вторинними здібностями. Іноді це трапляється у пацієнтів з класичною депресією, які очікують від інших більшої підтримки, ніж вони можуть дати.

Співставлення показників $e - w - i$, виміри первинних здібностей для оцінки реляційних можливостей.

Якщо ставлення до себе (e) більш-менш таке як внутрішній ідеал (i), то це «нормально». Якщо очікування інших стосовно своїх здібностей (w) вищі, ніж ставлення до себе (i), то це означає, що є дефіцит самоповаги, який хочеться заповнити чимось іншим. Часто таке зустрічається у пацієнтів з депресією. Словом, великі розбіжності між показниками можуть бути ознакою різних порушень в системі ставлень особистості.

Результати цього розділу в цілому не слід строго вважати «нормальними» чи «патологічними», оскільки тут висловлюються суб'єктивні оцінки здібностей і зміст конфліктів. Порівняння із нормативними значеннями популяції цікаве лише для дослідницьких цілей. Для окремих клієнтів (пацієнтів) консультування та терапія полягає в рефлексії та самооцінюванні своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій та їх психодинаміки.

Проте, крайнощі, тобто максимальні та мінімальні бали за шкалами (при співставленні показників) в системі власних соціальних норм та ставлень особистості, є особливістю структурної організації особистості, на яку слід звертати увагу досліднику (психотерапевту), оскільки такі крайнощі можуть бути ознакою розладів особистості, як, наприклад, депресія чи тривожні розлади у пацієнтів із завищеними потребами.

Другий розділ форми оцінки WIPPF спрямований на оцінку конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу, які можна стандартизувати та операціоналізувати: тіло (шлях відчуттів), діяльність (шлях розуму), контакти (шлях традицій), уява (шлях інтуїції).

Третій розділ спрямований на оцінку суб'єктивно сприйнятих параметрів моделі ставлень, що дає можливість суб'єктивно оцінити джерела конфліктів (за моделлю для наслідування), що лежать в основі базових концепцій особистості, та в розмові з клієнтом допомагає зрозуміти поточні стосунки, основний конфлікт та психодинаміку конфліктів.

Обробка результатів здійснювалася за описом шкал WIPPF та **ключем**(додаток А5):

Акуратність. Любов до порядку, що забезпечує людині стабільність. Виявляється у повній відповідності кожній речі своєму місцю, не заважаючи іншій, так щоб вона могла бути знайдена в потрібний момент.

12-10 балів – педантичність, стерильність, прибирання.

5-3 бали – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей та невміння прибирати за собою.

Охайність. Охайність, догляд за тілом, одягом, предметами щоденного вжитку.

12-10 балів – «вчищена» до блиску квартира, ідеальний догляд за собою, одяг «з голочки», чистюля.

5-3 бали – недбалість до власного тіла та предметів щоденного вжитку, неохайність, поганий запах.

Пунктуальність. Суворе дотримання часових домовленостей.

12-10 балів – точність до хвилини.

5-3 бали – непунктуальність, запізнення, змушення на себе чекати.

Ввічливість. Коректність, шанобливе ставлення до себе та оточуючих. Високі прояви за цією шкалою розуміються як різні форми агресії особистості стосовно соціуму.

12-10 балів – прояв прихованої гетероагресії: наддружність, підлабузництво, лицемірство, галантність, надмірно гарні манери, невміння відмовляти людям, потреба сприйматися іншими незмінно добрими, милими.

5-3 бали – прояв явної гетероагресії: нетактовність, зухвалість, ігнорування особистості співрозмовника.

Відкритість. Різна, з урахуванням наслідків, ступінь відкритості власної думки.

12-10 балів – фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, прямолінійність у висловленні своєї думки, нічого не приховуючи.

5-3 бали – нещирість, скритність, брехня, замкнутість, уникнення пояснень.

Старанність. Готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та стомлюючої праці для досягнення певної мети.

12-10 балів – кар'єризм, прагнення успіху, запопадливість, старання.

5-3 бали – ледарство, схильність до безглузлого проведення часу, нерегулярність у виконання роботи.

Обов'язковість (точність, сумлінність). Обов'язковість та сумлінність розуміються як внутрішня готовність виконати обіцяне незалежно від наявності зовнішнього контролю. Точність – поведінка, спрямована на досить безпомилкове виконання роботи.

12-10 балів – принциповість, досконалість, скрупульозність, розважливність, ґрунтовність.

5-3 бали – неточність, необов'язковість, недбалість щодо людей, одностороння зміна домовленостей.

Ощадливість. Економне ставлення до грошей та речей.

12-10 балів – скупість, відмова собі у всьому аж до аскетизму, рахуючи кожна копійку.

5-3 бали – марнотратство, невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей, широта натури.

Слухняність. Дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивна) та вимога подібної поведінки від інших (активна).

12-10 балів – сліпе наслідування, безмежна відданість авторитету, підкорення власної волі.

5-3 бали – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.

Справедливість. Поведінка, що визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань і схильностей.

12-10 балів – жага до справедливості, надчутливість, суворості справедливості.

5-3 бали – несправедливість.

Вірність. Наслідування власних норм і концепцій, первинно – в сексуальній, вторинно – в інших сферах життя.

12-10 балів–

ригідність, закоріненість, упертість, непохитність, незаперечність установок та авторитетів, безмежне прагнення зберегти існуюче.

5–3 бали – невірність, схильність до зміни партнерів, до зради.

Терпіння. Здатність чекати, відтерміновувати виконання бажань, а також підтримувати та розвивати в собі та інших ці здібності, незважаючи на сумніви та очікування.

12-10 балів – надтерпіння, мазохістичне нескінченне відкладення задоволення власних потреб.

5-3 бали – нетерплячість, агресивне відстоювання власного права на негайне задоволення потреб.

Час. Здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу, приділяти іншим та собі достатню увагу.

12-10 балів – нерегламентоване, марнотратне використання часу у задоволенні власних гедоністичних потреб та потреб значущих інших, що приносить збитки продуктивній діяльності.

5-3 бали – навантаження, стрес, «час – це гроші».

Контакти. Здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.

12-10 балів – надмірна комунікабельність, нескінченний пошук спілкування, спроба встановлення досить інтимних, близьких стосунків з оточуючими незалежно від їхньої потреби у цьому, виражена психологічна залежність від інших людей та стосунків з ними.

5-3 бали – сором'язливість, боязкість, скромність, невпевненість, напруженість.

Довіра. Здатність приймати себе або інших людей у їхній неповторності, тобто такими, як вони є; позитивна установка по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються.

12-10 балів – довірливий, наївний.

5-3 бали – недовіра до інших, підозрілість, ревності, комплекс неповноцінності, недовіра до себе.

Надія. Здатність вірити у майбутні можливості для розвитку і, таким чином, робити теперішні здобутки і успіхи відносними.

12-10 балів – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє.

5-3 бали – сумніви, песимізм, розчарування, безнадійність, безглуздість.

Сексуальність/ніжність. Ставлення до фізичного контакту, до стимуляції ерогенних зон у себе та в інших людей; вміння приймати та дарувати фізичні контакти. У більш широкому контексті – це здатність розглядати своє тіло як джерело задоволень і приємних відчуттів внаслідок задоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, дихання, фізичні вправи та інше.

12-10 балів – приймаючий та даруючий фізичні контакти, залежний. 5-3 бали – страх дотику, закритість, холодність.

Любов. Емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи наявних якостей та способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Наприклад, прийняття людини незалежно від того, пунктуальна вона чи не пунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо. Любов (прийняття) і відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані у цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1-11) та первинними здібностями (шкали 12-17 та 19) іншої людини.

12-10 балів – «материнська позиція» в ставленні до партнера, надмірна зацікавленість у ньому, що виявляється у потуранні, потаканні будь-якій поведінці.

5-3 бали – психологічна дистанційованість від партнера, що виявляється в байдужості, відкиданні його, прихованій та явній ненависті, нескінченній прискіпливості та вимогливості, явне зловживання покараннями.

Віра/сенс/релігія. Здатність встановлювати стосунки з незвіданим у собі, у навколишньому світі і з неземним (Бог), а також цікавитися питаннями сенсу

життя. Релігія нерідко пов'язана з певними обрядами та ритуалами, формою вираження віри.

12-10 балів – надвисловлений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих та віросповідальних проблем.

5-3 бали – від індиферентного до агресивного ставлення до віри, заперечення її можливості та табування обговорення цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах.

Тіло/відчуття. Ця шкала показує реакцію фізичного «Я» на конфлікт. На першому плані стоять відчуття. Як переживаються різні відчуття та інформація з навколишнього середовища? Що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла?

12-10 балів – психосоматичні порушення, пасивність, «втеча» у своє тіло.

5-3 бали – активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо.

Діяльність/професія. Вид та спосіб діяльності, як вони включені до концепції «я», як на них впливають проблеми.

12-10 балів – спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитись у навчання та ін.) із (свідомим чи несвідомим) наміром

«забути» про проблеми; акцентування «логічного» мислення, «втеча» у роботу.

5-3 бали – з одного боку, здатність уникати вимог діяльності, а з іншого – відмова від (суспільно) необхідних досягнень, «втеча» у бездіяльність.

Контакти. Здатність встановлювати та підтримувати стосунки при виникненні проблем.

12-10 балів – способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються «втечею» у спілкування.

5-3 бали – «втеча» в самотність.

Фантазії/майбутнє. Інтуїтивні судження, натхнення, творчість як вирішення проблем, «втеча» у фантазії.

12–10 балів – спроба вирішити проблеми за допомогою творчого підходу.

5-3 бали – занурення у «негативні» (продукуючі проблеми) думки та концепції у самовихованні як спосіб вирішення проблем.

Я. Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер (виділяють три аспекти: Я мати, Я батько, Я інші).

12-10 балів – у сьогоднішньому сприйнятті досліджуваного позитивні, теплі стосунки, можливо навіть гіперопіка.

5-3 бали – холодність, заперечення, індиферентність.

Ти. Взаємини між батьками.

12-10 балів – позитивні, безпроблемні.

5–3 бали – негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді приховані проблеми.

Ми. Ставлення батьків до навколишнього світу.

12-10 балів – відкрите, уважне, терпиме, сердечне, товариське. 5-3 бали – замкнутість, нетерпимість, захист, нетовариськість.

Пра–ми. Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу життя та до майбутнього.

12–10 балів – оптимістичне, обнадійливе, мотивуюче, зобов'язуюче, можливо навіть фанатичне в деяких питаннях.

5-3 бали – песимістичне, захисне, витісняюче, індиферентне.

2.2. Рівні та форми вираженості перфекціонізму досліджуваних осіб юнацького віку

З метою визначення рівнів та форм вираженості юнацького перфекціонізму в досліджуваних осіб нами були розглянуті та проаналізовані

результати дослідження особистісних стандартів діяльності й стосунків та поляризації мислення як складових перфекціонізму, отриманих за методикою О. Лози «Шкала перфекціонізму». Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії особистісних стандартів й стосунків та поляризації мислення студентів різних курсів та спеціальностей представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за методикою О. Лози

Описова статистика	Особистісні стандарти				Поляризація мислення	
	діяльності		стосунків		Я	Інші
	Я	Інші	Я	Інші		
I курс /053 Психологія						
Середнє значення	30,12	29,34	26,57	34,13	17,18	18,74
Стандартне відхилення	15,23	14,87	13,58	17,12	5,01	5,98
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	10	12	11	14	8	9
Медіана	29	29	25	33	17	18
Мода	29	29	25	32	17	18
Асиметрія	1,312	1,225	1,166	1,732	0,891	0,989
II курс /053 Психологія						
Середнє значення	27,98	21,94	28,43	30,15	18,31	19,02
Стандартне відхилення	16,63	11,47	14,65	16,72	5,11	6,08
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	9	9	9	9	8	9
Медіана	26	25	25	28	17	18
Мода	25	24	24	27	16	17
Асиметрія	1,202	1,214	1,156	1,632	0,788	0,893
III курс /053 Психологія						
Середнє значення	25,65	25,02	25,97	31,52	17,99	18,32
Стандартне відхилення	13,33	13,46	14,25	15,86	5,01	7,88
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36

Мінімальне значення	9	8	9	7	8	9
Медіана	24	25	25	29	17	18
Мода	25	25	25	28	17	17
Асиметрія	1,118	1,007	1,143	1,534	0,698	0,795
I курс /231 Соціальна робота						
Середнє значення	30,11	29,31	26,54	34,12	17,16	18,69
Стандартне відхилення	15,22	14,86	13,56	17,09	5,03	5,88
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	7	12	11	14	8	9
Медіана	29	29	25	33	17	18
Мода	29	29	25	32	17	18
Асиметрія	1,312	1,225	1,166	1,732	0,891	0,989
II курс /231 Соціальна робота						
Середнє значення	27,99	21,93	28,42	30,25	18,41	19,12
Стандартне відхилення	16,63	11,47	14,65	16,72	5,11	6,08
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	9	9	9	9	8	9
Медіана	26	25	25	28	17	18
Мода	25	24	24	27	16	17
Асиметрія	1,212	1,215	1,167	1,621	0,774	0,885
III курс /231 Соціальна робота						
Середнє значення	26,15	25,92	26,97	30,52	18,06	18,42
Стандартне відхилення	13,29	13,45	13,94	15,02	8,03	8,11
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	10	9	9	9	8	9
Медіана	25	25	25	29	17	18
Мода	25	25	25	28	16	17
Асиметрія	1,119	1,028	1,135	1,499	0,701	0,821

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії особистісних стандартів й стосунків та поляризації мислення студентів досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що

засвідчують середній та вищий за середній рівень особистісних стандартів й стосунків та поляризації мислення із загальною тенденцією до середини.

Рівні розвитку особистісних стандартів діяльності стосунків поляризації мислення загальної вибірки досліджуваних студентів представлені на рисунку 2.1.

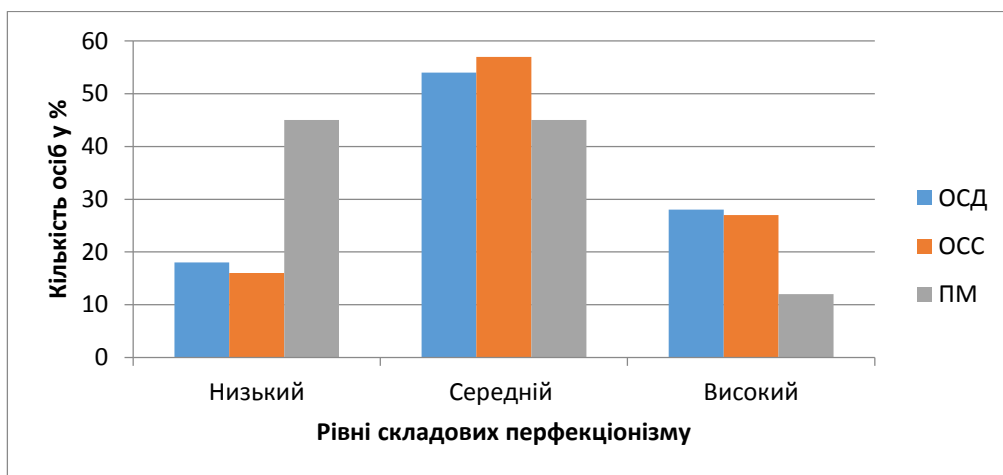


Рис.2.1. Рівні розвитку за методикою О. Лози особистісних стандартів діяльності й стосунків та поляризації мислення загальної вибірки досліджуваних студентів

Загальна вибірка досліджуваних осіб юнацького віку характеризувалася переважанням представників з середнім (54 %) і високим (28%) рівнями особистісних стандартів діяльності (ОСД) й стосунків (ОСС), низьким (45%) та середнім (43%) рівнями поляризації мислення (ПМ), у яких основними формами вираження перфекціонізму є гіперперфекціонізм (18%) та конструктивний перфекціонізм (56%). Високий (12%) рівень поляризації мислення (ПМ), а також низький (18%) рівень особистісних стандартів діяльності (ОСД) та низький (16%) рівень особистісних стандартів стосунків (ОСС) виявили досліджувані меншої частини загальної вибірки, якій притаманними є гіпоперфекціонізм (14%) та деструктивний перфекціонізм (12%) (рис. 2.2).

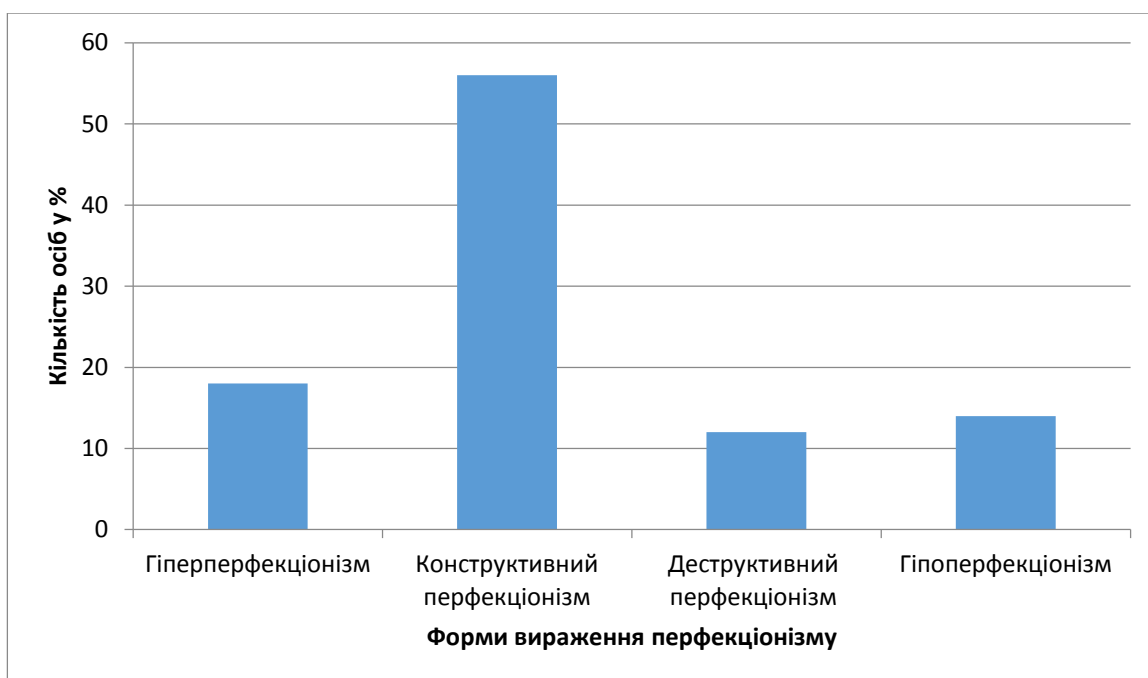


Рис.2.2. Відсотковий розподіл досліджуваних загальної вибірки за формами вираження перфекціонізму за методикою О. Лози

З метою кількісної оцінки форм вираженості перфекціонізму досліджуваних осіб юнацького віку нами були використані показники середнього значення особистісних стандартів та поляризації мислення, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняння прояву складових перфекціонізму за методикою О. Лозу досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Шкали перфекціонізму	Середнє значення складових перфекціонізму		t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Особистісні стандарти стосунків – Інші	34,13	31,52	4,049***
Особистісні стандарти стосунків – Я	26,57	25,97	1,411
Особистісні стандарти стосунків	57,92	55,41	3,219***
Особистісні стандарти діяльності – Інші	21,94	15,02	4,748***

Особистісні стандарти діяльності – Я	27,98	25,65	4,441***
Особистісні стандарти діяльності	49,52	40,67	10,254***
Особистісні стандарти	101,34	99,08	6,788***
Поляризація мислення – Інші	28,96	29,25	0,992
Поляризація мислення – Я	18,79	23,73	-11,121***
Поляризація мислення	47,75	50,97	-4,645***
Загальний показник перфекціонізму	152,6	148,35	2,345*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про те, що студенти 1-3 курсів спеціальності 231 «Соціальна робота» виявили вищі показники поляризації мислення ($t = -4,645$, $p \leq 0,001$), а студенти 1-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» показали вищі за значенням показники особистісних стандартів ($t = 6,788$, $p \leq 0,001$).

Результати дослідження вираженості перфекціонізму у досліджуваних осіб юнацького віку показали частоту прояву його можливих форм (табл. 2.3).

Частота прояву форм перфекціонізму за методикою О. Лози серед досліджуваних студентів

Форма перфекціонізму	Частота прояву форм перфекціонізму у студентів 1-3 курсів (% осіб)		φ*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Гіперперфекціонізм	25	22	0,745
Конструктивний	38	25	1,967*
Деструктивний	19	18	0,723
Гіпоперфекціонізм	18	35	2,170*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами з'ясовано, що існують відмінності у змісті таких складових перфекціонізму майбутніх психологів та соціальних робітників, як особистісні стандарти діяльності та поляризації мислення, показники яких є суттєво нижчими у студентів спеціальності 231 «Соціальна робота», відповідно для них характерною формовою вираження перфекціонізму є гіпоперфекціонізм ($\phi^*=2,17$, $p \leq 0,05$), а інші форми вираження перфекціонізму є для них властивими у меншій мірі. Водночас, для студентів спеціальності 053 «Психологія» характерною формовою вираження перфекціонізму є конструктивна ($\phi^*=1,967$, $p \leq 0,05$). Значущих відмінностей у формах вираженості перфекціонізму серед студентів різних курсів не виявлено.

За результатами дослідження форм вираженості серед досліджуваних осіб юнацького віку встановлено, що майбутнім психологам притаманний конструктивний перфекціонізм, що характеризується високим рівнем особистісних стандартів та низьким рівнем поляризації мислення. Таке сполучення сприяє досягненню успіху та задоволеності результатами своєї діяльності й міжособистісних стосунків, що в остаточному вигляді позначається на відчутті особистісної гармонії та благополуччя. Особи цього

рівня вміють формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і неуспіху, але зберігають оптимізм та позитивний настрій. Рівень високих стандартів, як і в осіб попередньої форми, сприяє відповідальності та прагненню до саморозвитку, звідси адекватна самооцінка. У свою чергу, поляризація не заважає прояву терпимості в сприйнятті дійсності, оптимістичному погляді на неї та задоволеність життям. На відміну від майбутніх психологів для майбутніх соціальних робітників характерним виявився гіпоперфекціонізм, що свідчить про їх низький рівень особистісних стандартів та поляризацію мислення. Такі особи є нонперфекціоністами, мають слабо виражені перфекціоністичні домагання та толерантне ставлення до себе й інших, вони можуть бути цілком задоволені собою, вважати себе досить розвиненими та мати високу самооцінку, вирізняючись досить позитивним сприйняттям життя.

З метою дослідження адаптивності – дезадаптивності юнацького перфекціонізму в досліджуваних осіб нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за методикою Р. Слені «Переглянута шкала перфекціонізму». Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії шкал «Високі стандарти», «Прагнення до порядку», «Переживання невідповідності власним високим стандартам» представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за методикою Р. Слені

Описова статистика	Адаптивний перфекціонізм		Дезадаптивний перфекціонізм
	Високі стандарти	Прагнення до порядку	Переживання невідповідності власним високим стандартам
I курс /053 Психологія			

Середнє значення	32,6	9,33	28,18
Стандартне відхилення	15,32	13,85	5,04
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	30	8	28
Мода	30	8	27
Асиметрія	1,223	1,136	0,877
II курс /053 Психологія			
Середнє значення	33,16	9,37	28,31
Стандартне відхилення	15,41	14,03	5,06
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	27
Мода	32	8	27
Асиметрія	1,213	1,121	0,869
III курс /053 Психологія			
Середнє значення	32, 61	9,35	28,42
Стандартне відхилення	15,44	14,02	5,12
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	28
Мода	32	8	27
Асиметрія	1,116	1,122	0,871
I курс /231 Соціальна робота			
Середнє значення	32,57	9,39	28,26
Стандартне відхилення	15,42	14,04	5,08
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	31	9	28
Мода	31	8	28
Асиметрія	1,203	1,126	0,866

II курс /231 Соціальна робота			
Середнє значення	32,26	9,29	28,29
Стандартне відхилення	16,01	15,04	5,1
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	28
Мода	32	8	27
Асиметрія	1,218	1,116	0,799
III курс /231 Соціальна робота			
Середнє значення	32,17	9,41	29,03
Стандартне відхилення	15,6	14,2	5,2
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	29
Мода	32	8	28
Асиметрія	1,121	1,119	0,793

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії шкал «Високі стандарти», «Прагнення до порядку», «Переживання невідповідності власним високим стандартам» у студентів досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що засвідчують середній та вищий за середній рівень вивчаємих характеристик із загальною тенденцією до середини, що свідчить про виражений адаптивний аспект перфекціонізму у досліджуваних осіб юнацького віку.

Рівні розвитку таких складових перфекціонізму, як: «Високі стандарти», «Прагнення до порядку», «Переживання невідповідності власним високим стандартам» у досліджуваних осіб юнацького віку загальної вибірки представлені на рисунку 2.3.

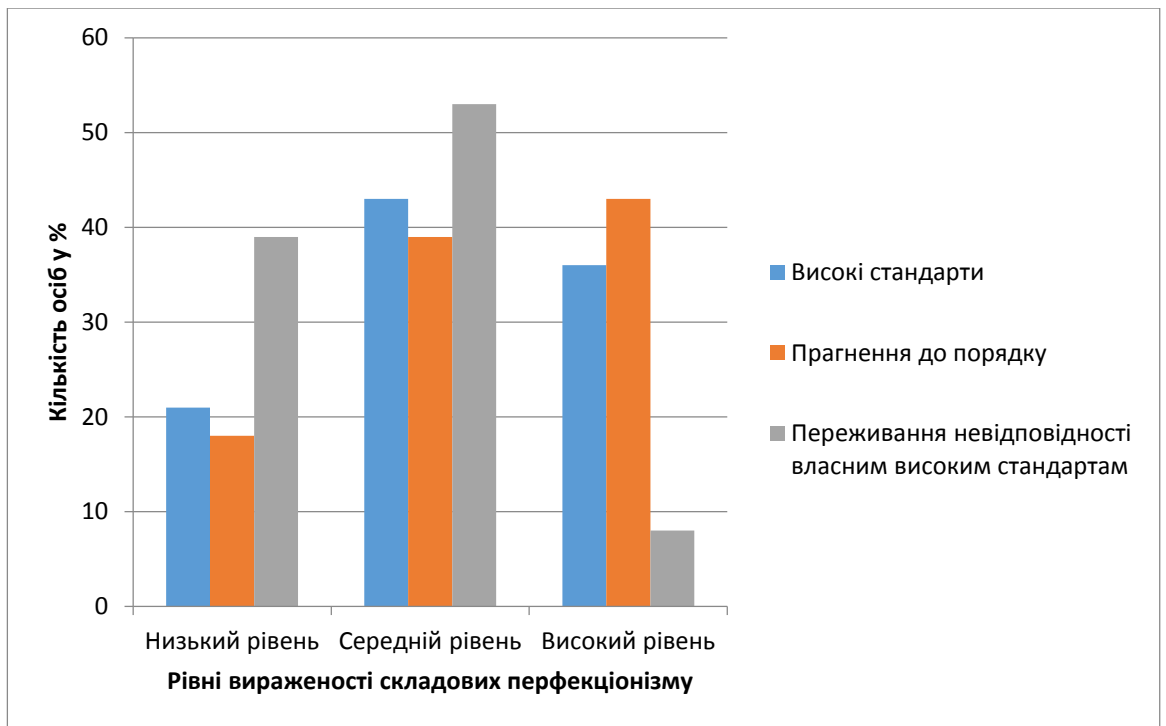


Рис.2.3. Рівні розвитку за методикою Р. Слені складових перфекціонізму у студентів загальної вибірки досліджуваних

Більшій частині загальної вибірки досліджуваних осіб юнацького віку притаманні середній та високий рівні вираженості таких складових перфекціонізму, як «Високі стандарти» (43% - середній рівень та 36% - високий) та «Прагнення до порядку» (39% - середній рівень та 43% - високий), а також низький (39%) та середній (53%) рівні «Переживання невідповідності власним високи стандартам». Меншій частині досліджуваних загальної вибірки властиві низькі рівні «Високих стандартів» (21%) і «Прагнення до порядку» (18%) та високий рівень (8%) «Переживання невідповідності власним високи стандартам». Відповідно, більша частина осіб загальної вибірки (76%) виявила адаптивну форму перфекціонізму, а менша частина досліджуваних загальної вибірки (24%) характеризувалася дезадаптивною формою перфекціонізму (рис.2.4).

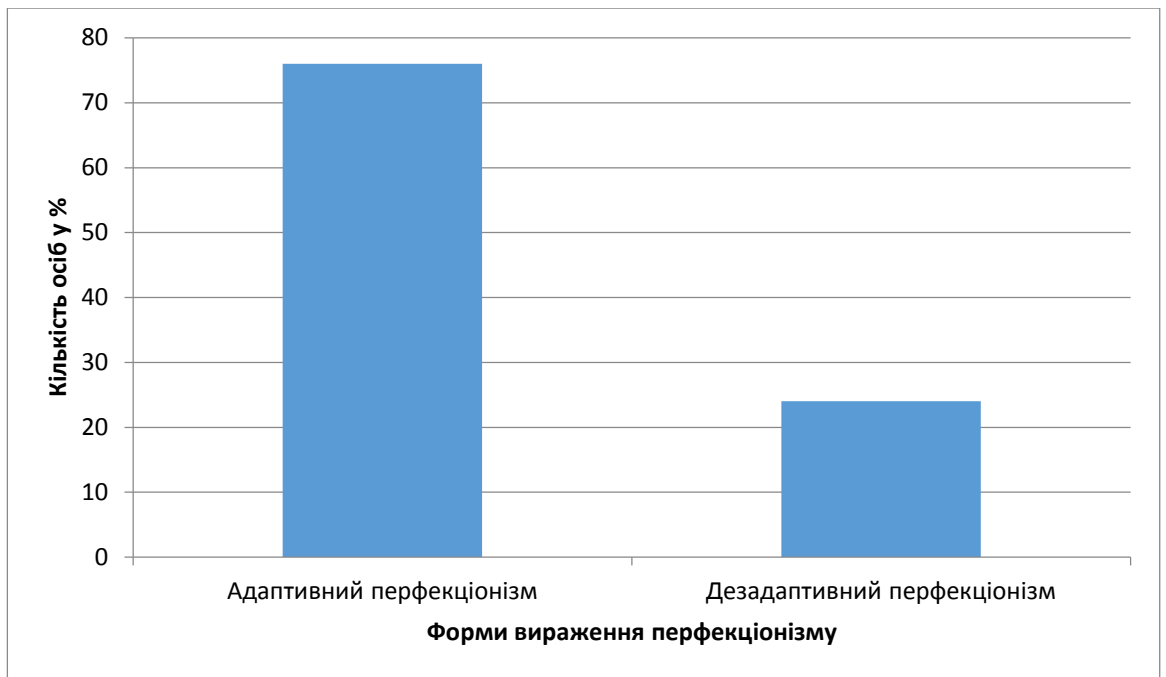


Рис.2.4. Відсотковий розподіл досліджуваних загальної вибірки за формами вираження перфекціонізму за методикою Р. Слені

З метою кількісної оцінки адаптивного перфекціонізму досліджуваних осіб юнацького віку нами були використані показники середнього значення особистісних стандартів та поляризації мислення, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Порівняння прояву складових перфекціонізму за методикою Р. Слені досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Шкали перфекціонізму	Середнє значення складових перфекціонізму		t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Високі стандарти	32,24	31,22	1,381
Прагнення до порядку	23,56	23,47	1,369
Переживання невідповідності власним високим стандартам	27,42	28,11	1,413

Загальний показник адаптивного перфекціонізму	26,33	26,31	1,298
Загальний показник дезадаптивного перфекціонізму	27,48	27,53	1,367

Отримані результати свідчать про те, що немає значущих відмінностей серед досліджуваних студентів різних спеціальностей та років навчання.

Результати дослідження вираженості адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму у досліджуваних осіб юнацького віку показали частоту їх прояву у досліджуваних студентів (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Частота прояву адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму за методикою Р. Слені серед досліджуваних студентів

Форми перфекціонізму	Частота прояву форм перфекціонізму у студентів 1-3 курсів (% осіб)		φ*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Адаптивний	78	75	0,723
Дезадаптивний	22	25	0,967

Згідно з представленими у таблиці результатами, отриманими за методикою Р. Слені, з'ясовано, що суттєвих відмінностей у частоті зустрічаємості адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму в майбутніх психологів та соціальних робітників немає. Для досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» більш характерною формою є адаптивний перфекціонізм, для яких характерними є високі показники за шкалами «Високі стандарти» та «Прагнення до порядку». Таким досліджувані відрізняються здатністю до висування високих вимог у навчанні до себе, завищеними критеріями оцінки власної діяльності, бажанням бути досконалыми, а також акуратністю, дисциплінованістю,

зібраністю, організованістю та прагненням до систематизації й упорядкування.

2.3. Особливості структури та рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку

З метою визначення особливостей структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту в досліджуваних осіб юнацького віку нами були розглянуті та проаналізовані результати дослідження таких складових ЕІ, як: емоційної обізнаності; здатності до управління власними емоціями і довільної самомотивації й саморегуляції емоцій; емпатії; уміння розпізнавати та впливати на емоційний стан інших людей, отриманих за методикою Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту».

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії особистісних вищезазначених складових емоційного інтелекту представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Описова статистика	Складові емоційного інтелекту					ЗЕІ*
	ЕО*	УЕ*	СЕ*	ЕМ*	РЕ*	
І курс /053 Психологія						
Середнє значення	29,84	29,72	29,38	28,85	28,58	136,81
Стандартне відхилення	5,38	5,61	6,16	6,29	5,33	29,99
Максимальне значення	26	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	15	12	13	15	70
Медіана	27	28	28	27	27	129
Мода	26	27	28	27	27	128

Асиметрія	0,898	0,875	0,873	0,869	0,798	1,338
II курс /053 Психологія						
Середнє значення	29,87	29,79	29,42	28,86	28,59	136,91
Стандартне відхилення	5,39	5,72	6,19	6,31	5,39	30,01
Максимальне значення	36	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	20	17	14	12	16	68
Медіана	28	28	28	28	28	130
Мода	27	28	27	26	27	129
Асиметрія	0,901	0,882	0,876	0,872	0,781	1,341
III курс /053 Психологія						
Середнє значення	30,17	30,22	30,26	30,34	29,88	137,21
Стандартне відхилення	6,17	6,19	6,22	6,29	5,38	30,15
Максимальне значення	36	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	17	14	15	18	69
Медіана	29	29	28	29	27	128
Мода	28	29	28	28	26	127
Асиметрія	0,911	0,917	0,919	0,941	0,899	1,391
I курс /231 Соціальна робота						
Середнє значення	29,79	29,82	29,58	28,75	28,48	135,86
Стандартне відхилення	5,4	5,63	6,22	6,35	5,23	28,84
Максимальне значення	26	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	15	12	13	15	70
Медіана	27	28	28	27	27	129
Мода	26	27	28	27	27	128
Асиметрія	0,898	0,875	0,873	0,869	0,798	1,338
II курс /231 Соціальна робота						
Середнє значення	29,84	29,72	29,38	28,85	28,58	136,81
Стандартне відхилення	5,38	5,61	6,16	6,29	5,33	29,99
Максимальне значення	36	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	17	14	12	19	70
Медіана	28	28	28	27	27	130
Мода	26	27	28	27	27	130
Асиметрія	0,897	0,876	0,871	0,863	0,795	1,334
III курс /231 Соціальна робота						

Середнє значення	30,46	30,52	30,49	30,87	30,78	138,97
Стандартне відхилення	5,61	5,64	5,56	6,19	5,33	30,01
Максимальне значення	29	35	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	21	19	10	23	72
Медіана	29	29	29	29	29	129
Мода	28	28	28	28	27	128
Асиметрія	0,907	0,912	0,908	0,914	0,847	1,343

*ЕО – емоційна обізнаність, УЕ-управління емоціями, СЕ – самомотивація емоцій, ЕМ – емпатія, РЕ – розпізнавання емоцій, ЗЕІ – загальний показник емоційного інтелекту.

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації емоцій, емпатії, розпізнавання емоцій, а також загального показнику емоційного інтелекту студентів досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що засвідчують середній та вищий за середній рівень розвитку складових емоційного інтелекту із загальною тенденцією до середини.

Рівні розвитку емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації емоцій, емпатії, розпізнавання емоцій, а також емоційного інтелекту у цілому представлені на рисунку 2.5.

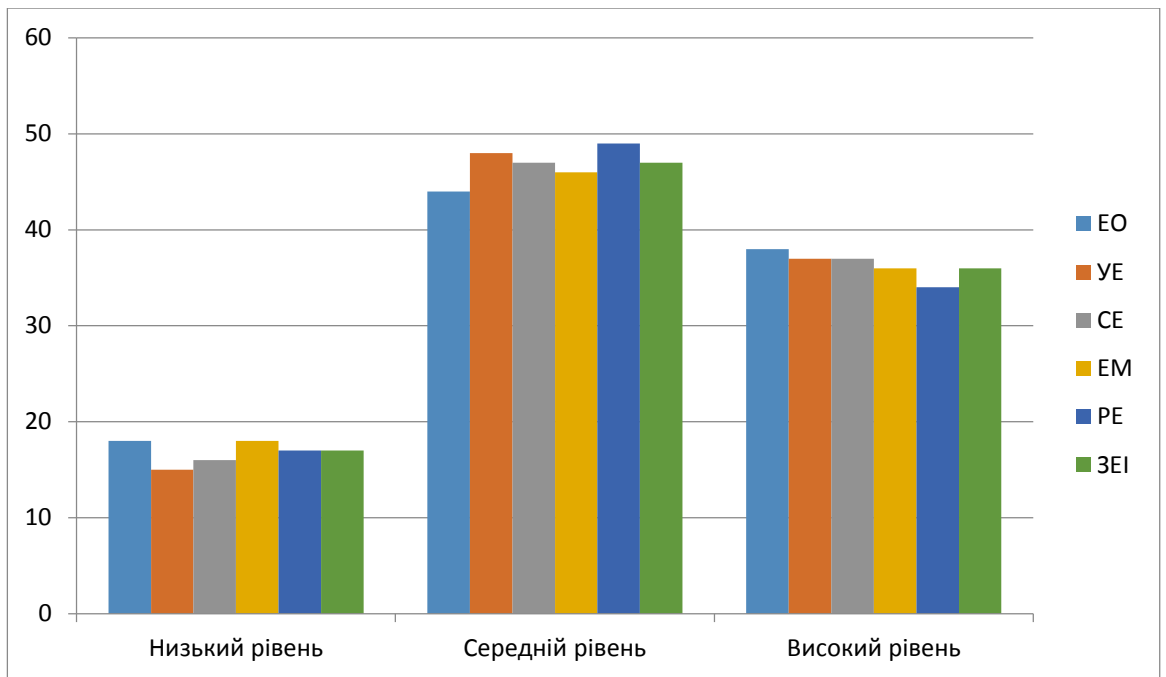


Рис. 2.5. Рівні розвитку складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у досліджуваних загальної вибірки

Серед загальної вибірки 17% досліджуваних осіб юнацького віку виявили низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 47% мали середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 36% показали високий рівень розвитку емоційного інтелекту. При цьому складові емоційного інтелекту виявилися у більшості досліджуваних розвинутими на середньому та високому рівні. Так, у 44% досліджуваних осіб юнацького віку констатований середній та у 38% високий рівні емоційної обізнаності, тоді як 18% досліджуваних показали низький рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту. Також у 15% загальної вибірки досліджуваних управління емоціями виявилось на низькому рівні розвитку, а середній (48%) та високий (37%) рівні розвитку UE показала більша частина загальної вибірки. Така ж сама тенденція прослідковується в рівнях розвитку таких складових емоційного інтелекту, як: самомотивації емоцій (16% - низький рівень; 47% - середній рівень; 37% - високий рівень), емпатія (18% - низький рівень; 46% - середній рівень, 36% - високий рівень); розпізнавання емоцій (17% - низький рівень; 49% - середній рівень; 34% - високий рівень).

З метою порівняння емоційного інтелекту та визначення відмінностей в його структурі серед досліджуваних осіб юнацького віку різних спеціальностей нами були використані показники середнього значення складових емоційного інтелекту, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняння прояву складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Складові емоційного інтелекту	Середнє значення складових емоційного інтелекту		t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Емоційна обізнаність	31,89	31,74	1,049
Управління емоціями	30,67	30,59	1,111
Самотивація емоцій	31,52	31,49	1,119
Емпатія	31,94	30,98	1,118
Розпізнавання емоцій	32,34	25,65	4,219***
Емоційний інтелект (заг.пок.)	140,35	129,76	2,115*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про те, що студенти 1-3 курсів спеціальності 231 «Соціальна робота» виявили нижчі ніж у студентів спеціальності 053 «Психологія» показники розпізнавання емоцій ($t=4,219$, $p \leq 0,001$) та загальний показник емоційного інтелекту ($t=2,115$, $p \leq 0,05$), а студенти 1-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» показали вищі за значенням порівнювані показники.

Результати дослідження структури та рівнів емоційного інтелекту у досліджуваних осіб юнацького віку показали частоти їх прояву (табл. 2.9).

**Частоти прояву складових емоційного інтелекту за методикою
Н. Холла серед досліджуваних студентів**

Складові емоційного інтелекту	Частота досліджуваних складових та рівнів емоційного інтелекту студентів 1-3 курсів (% осіб)						φ*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)			Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)			
	н	с	в	н	с	в	
Емоційна обізнаність	17	45	38	18	43	39	0,746
Управління емоціями	16	48	36	14	49	37	0,691
Самомотивація емоцій	17	46	37	15	47	38	0,892
Емпатія	20	45	35	16	48	36	0,835
Розпізнавання емоцій	18	53	29	17	44	39	1,971*
Емоційний інтелект (заг.)	18	47	35	16	46	38	2,169*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами з'ясовано, що існують відмінності у сфері розпізнавання емоцій та загальному рівні емоційного інтелекту серед майбутніх психологів та соціальних робітників, показники яких є нижчими у студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» ($\phi^*=1,971$, $p \leq 0,05$; $\phi^*=2,169$, $p \leq 0,05$). Значущих відмінностей у складових емоційного інтелекту серед студентів різних курсів не виявлено.

З метою діагностики емоційного інтелекту як системи регуляції внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності особистості юнацького віку бала використана методика М. Манойлової «Діагностика емоційного інтелекту – МЕІ» (адапт. В.І. Барко та ін.).

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії таких шкал емоційного інтелекту, як: усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей; інтегральний показник емоційного інтелекту представлено в таблиці 2.10.

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії складових емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.)

Описова статистика	Складові емоційного інтелекту				
	Внутрішньоособистісний		Міжособистісний		ІЕІ*
	УсПЕ*	УпПЕ*	УсПЕі*	УпПЕі*	
І курс /053 Психологія					
Середнє значення	30,72	31,03	29,88	28,91	137,11
Стандартне відхилення	6,16	5,58	5,41	5,29	30,09
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	20	14	13	12	60
Медіана	29	30	28	28	129
Мода	29	30	28	27	128
Асиметрія	0,876	0,878	0,872	0,871	1,329
II курс /053 Психологія					
Середнє значення	30,04	30,19	30,22	30,16	135,99
Стандартне відхилення	6,09	6,12	6,24	6,31	29,33
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	17	19	20	95
Медіана	29	29	29	29	130
Мода	28	29	29	28	129
Асиметрія	0,836	0,841	0,871	0,859	1,284
III курс /053 Психологія					
Середнє значення	30,16	30,21	30,24	30,33	137,18
Стандартне відхилення	6,17	6,19	6,22	6,29	30,14
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	16	19	14	18	73
Медіана	29	29	29	29	129
Мода	29	29	28	28	128
Асиметрія	0,926	0,933	0,94	0,942	1,391
I курс /231 Соціальна робота					
Середнє значення	29,97	29,28	29,85	28,57	135,68

Стандартне відхилення	6,35	5,63	6,22	5,42	28,84
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	21	18	19	81
Медіана	29	29	29	28	129
Мода	28	28	29	27	128
Асиметрія	0,897	0,874	0,872	0,866	1,337
II курс /231 Соціальна робота					
Середнє значення	29,84	29,72	29,38	28,85	136,81
Стандартне відхилення	5,38	5,61	6,16	6,29	29,99
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	18	18	18	72
Медіана	28	28	28	27	130
Мода	28	28	28	27	130
Асиметрія	0,896	0,875	0,864	0,863	1,338
III курс /231 Соціальна робота					
Середнє значення	30,45	30,51	30,48	30,78	129,79
Стандартне відхилення	5,61	5,64	5,56	6,19	30,01
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	21	20	22	72
Медіана	29	29	29	29	129
Мода	29	29	29	29	128
Асиметрія	0,917	0,922	0,918	0,924	1,327

*УсПЕ – усвідомлення своїх почуттів і емоцій; УпПЕ – управління своїми почуттями та емоціями; УсПЕі – усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; УпПЕі – управління почуттями та емоціями інших людей; ІЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту.

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії таких шкал емоційного інтелекту досліджуваних, як: усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей; інтегральний показник емоційного інтелекту, розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше

давали відповіді, що засвідчують середній та вищий за середній рівень розвитку складових емоційного інтелекту із загальною тенденцією до середини.

Рівні розвитку усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей; інтегрального емоційного інтелекту відображені на риисунку 2.6.

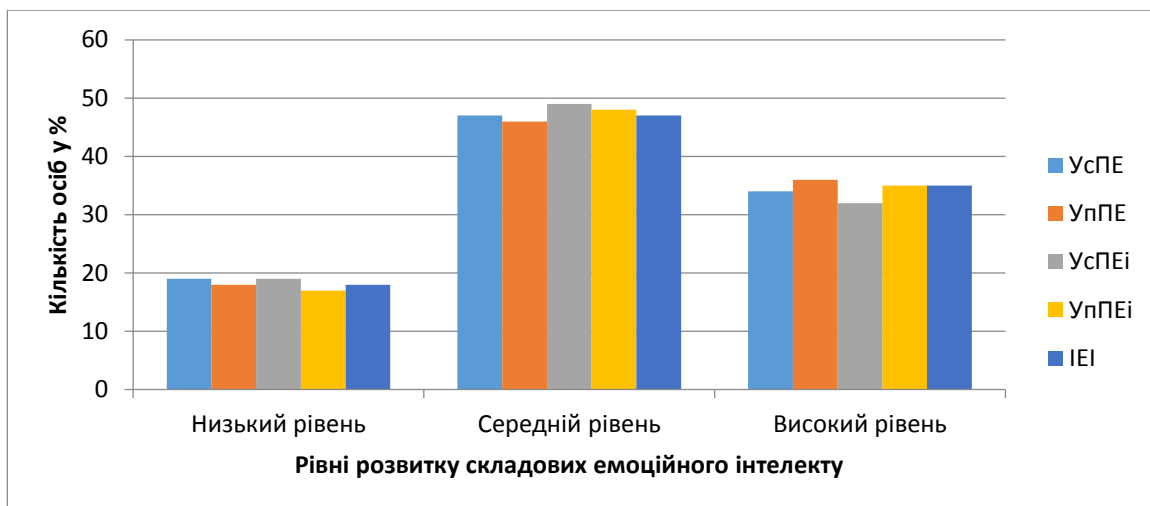


Рис. 2.6. Рівні розвитку складових емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.) у досліджуваних загальної вибірки

Серед загальної вибірки 18% досліджуваних осіб юнацького віку виявили низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 47% мали середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 35% показали високий рівень розвитку емоційного інтелекту. При цьому такі складові емоційного інтелекту, як: усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей виявилися у більшості досліджуваних розвинутими на середньому та високому рівні. Так, у 47% досліджуваних осіб юнацького віку констатований середній та у 34% високий рівні усвідомлення своїх почуттів і емоцій, тоді як 19% досліджуваних показали низький рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту. Також у 18% загальної вибірки досліджуваних управління своїми почуттями та емоціями виявилось на

низькому рівні розвитку, а середній (46%) та високий (36%) рівні розвитку УпПЕ показала більша частина загальної вибірки. Така ж сама тенденція прослідковується в рівнях розвитку міжособистісних складових емоційного інтелекту, як: усвідомлення почуттів і емоцій інших людей (19% - низький рівень; 49% - середній рівень; 32% - високий рівень), управління почуттями та емоціями інших людей (17% - низький рівень; 48% - середній рівень, 35% - високий рівень).

З метою порівняння емоційного інтелекту та визначення відмінностей в його структурі серед досліджуваних осіб юнацького віку різних спеціальностей нами були використані показники середнього значення складових емоційного інтелекту, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Порівняння прояву складових емоційного інтелекту у за методикою М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.) досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Складові емоційного інтелекту	Середнє значення складових емоційного інтелекту		t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	37,06	35,09	1,119
Управління своїми почуттями та емоціями	35,12	34,19	1,118
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	35,36	27,83	4,645***
Управління почуттями та емоціями інших людей	34,71	34,68	1,109
Інтегральний показник емоційного інтелекту	138,56	129,99	2,378*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про те, що студенти 1-3 курсів спеціальності 231 «Соціальна робота» виявили нижчі ніж у студентів

спеціальності 053 «Психологія» показники Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей ($t=4,645$, $p\leq 0,001$) та інтегральний показник емоційного інтелекту ($t=2,378$, $p\leq 0,05$), а студенти 1-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» показали вищі за значенням порівнювані показники.

Результати дослідження структури та рівнів емоційного інтелекту у досліджуваних осіб юнацького віку показали частоти їх прояву (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Частоти прояву складових емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.) серед досліджуваних студентів

Складові емоційного інтелекту	Частота досліджуваних складових та рівнів емоційного інтелекту студентів 1-3 курсів (% осіб)						φ^*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)			Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)			
	н	с	в	н	с	в	
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	19	48	33	18	45	37	0,764
Управління своїми почуттями та емоціями	18	47	35	17	46	37	0,765
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	20	52	19	17	47	36	2,152*
Управління почуттями та емоціями інших людей	17	49	34	16	48	36	0,835
Інтегральний показник емоційного інтелекту	19	51	30	17	46	27	1,783*

* Відмінності на рівні значущості $p\leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами з'ясовано, що існують відмінності у сфері усвідомлення почуттів і емоцій інших людей й інтегральному рівні емоційного інтелекту серед майбутніх психологів та соціальних робітників, показники яких є нижчими у студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» ($\varphi^*=2,152$, $p\leq 0,05$; $\varphi^*=1,783$, $p\leq 0,05$). Значущих відмінностей складових емоційного інтелекту серед студентів різних курсів не виявлено.

2.3. Особливості прояву базових емоційних установок досліджуваних осіб юнацького віку в актуальних здібностях та сферах переробки конфліктів

З метою дослідження актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок досліджуваних осіб юнацького віку нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за методикою WIPPF (Peseschkian & Deidenbach, 1988). Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF у студентів I курсу спеціальності 053 «Психологія» представлено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF(I курс /053 Психологія)

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,871
охайність	3,5	1,5	10	3	3	3	-0,793
пунктуальність	3	1,4	10	4	3	3	-0,689
ввічливість	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,745
чесність	3	1,3	9	3	3	3	-0,673
старанність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
обов'язковість	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
ощадливість	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
слухняність	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,672
справедливість	3	1,3	9	3	3	3	-0,664
вірність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
Первинні здібності							
терпіння	3	1,2	10	4	3	3	-0,598
час	4	1,7	12	4	3,5	3,6	-0,653
контакти	3,5	1,5	12	5	3	3	-0,591
довіра	3,5	1,4	11	4	3	3	-0,437
надія	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,589
ніжність	4,5	1,9	12	3	4	3,7	-0,487
любов	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,495
віра	3	1,3	11	5	3	3	-0,191

Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	4,5	2,1	12	3	4	4	-0,197
діяльність	4,5	1,9	12	3	4	4	-0,198
контакти	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,273
фантазії	4	1,8	11	3	4	4	-0,096
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати)	4	2,0	12	4	3	3	-0,236
ставлення до батьків (Я-батько)	3,5	1,7	11	4	3	3	-0,261
ставлення до інших (Я-інші)	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,358
взаємини між батьками (Ти)	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,449
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	4	1,9	11	3	3	3,5	-0,437
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,369

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF у студентів II курсу спеціальності 053 «Психологія» представлено в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF(II курс /053 Психологія)

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	4,2	1,8	12	3	4,0	4,0	-0,882
охайність	3,9	1,6	10	3	3	3	-0,791
пунктуальність	3,2	1,4	10	3	3	3	-0,568

ввічливість	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,752
чесність	3,3	1,2	9	3	3	3	-0,632
старанність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,649
обов'язковість	3,2	1,1	10	3	3	3	-0,653
ощадливість	3,5	1,3	11	3	3	3	-0,678
слухняність	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,573
справедливість	3	1,2	9	3	3	3	-0,564
вірність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
Первинні здібності							
терпіння	3,3	1,4	10	3	3	3	-0,499
час	3,9	1,8	11	4	3,5	3,6	-0,354
контакти	3,4	1,5	11	4	3	3	-0,591
довіра	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,396
надія	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,481
ніжність	4,3	1,9	12	3	4	3,7	-0,393
любов	4,4	1,9	12	3	4	4	-0,442
віра	3,1	1,2	11	4	3	3	-0,167
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	4,2	1,8	11	3	3,5	3,7	-0,167
діяльність	4,4	1,9	11	3	3,5	4	-0,208
контакти	3,4	1,6	10	3	3	3	-0,231
фантазії	4,1	1,7	11	3	3,6	3,6	-0,079
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати)	4	1,7	11	4	3	3	-0,194
–							
ставлення до батьків (Я-батько)	3	1,4	10	3	2,9	2,8	-0,183
ставлення до інших (Я-інші)	4,3	1,8	12	3	3,5	3,9	-0,261
взаємини між батьками (Ти)	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,357
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	4,1	1,8	11	3	3,6	3,5	-0,409
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,344

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за

шкалами опитувальника WIPPF у студентів III курсу спеціальності 053 «Психологія» представлено в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF(III курс /053 Психологія)

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	4,5	2,0	11	3	4	4,2	-0,593
охайність	3,8	1,7	10	3	3,5	3,4	-0,674
пунктуальність	3,1	1,4	10	3	3	3	-0,598
ввічливість	4,2	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,747
чесність	3,2	1,2	9	3	3	3	-0,637
старанність	3,4	1,3	11	3	3	3	-0,641
обов'язковість	3,4	1,1	10	3	3	3	-0,661
ощадливість	3,5	1,3	12	3	3	3	-0,619
слухняність	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,542
справедливість	3,2	1,2	9	3	3	3	-0,546
вірність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,567
Первинні здібності							
терпіння	3,9	1,6	10	3	3,7	3,7	-0,398
час	3,4	1,2	11	4	3,5	3,6	-0,534
контакти	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,544
довіра	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,498
надія	4	1,6	12	4	3,7	3,5	-0,491
ніжність	3,1	1,9	12	3	3	3	-0,399
любов	4,4	1,9	12	3	4	4	-0,423
віра	4,3	1,8	11	4	4	4	-0,194
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,177
діяльність	4	1,9	11	3	3,5	3,5	-0,213
контакти	3	1,6	10	3	3	3	-0,242
фантазії	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,133
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати)	4	1,7	11	4	3,5	3,8	-0,184
—							

ставлення до батьків (Я-батько)	3	1,4	10	3	2,59	2,6	-0,181
ставлення до інших (Я-інші)	4	1,8	12	3	3,5	3,5	-0,196
взаємини між батьками (Ти)	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,344
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,417
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,353

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF у студентів I курсу спеціальності 231 «Соціальна робота» представлено в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF (I курс /231 Соціальна робота)

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	3,9	1,6	10	3	3,7	3,7	-0,398
охайність	3,4	1,2	11	4	3,5	3,6	-0,534
пунктуальність	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,544
ввічливість	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,498
чесність	4	1,6	12	4	3,7	3,5	-0,491
старанність	3,1	1,9	12	3	3	3	-0,399
обов'язковість	4,4	1,9	12	3	4	4	-0,423
ощадливість	4,3	1,8	11	4	4	4	-0,194
слухняність	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,177
справедливість	4	1,9	11	3	3,5	3,5	-0,213
вірність	3	1,6	10	3	3	3	-0,242
Первинні здібності							
терпіння	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,871
час	3,5	1,5	10	3	3	3	-0,793

контакти	3	1,4	10	4	3	3	-0,689
довіра	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,745
надія	3	1,3	9	3	3	3	-0,673
ніжність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
любов	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
віра	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	4,5	2,1	12	3	4	4	-0,186
діяльність	4,5	1,9	12	3	4	4	-0,218
контакти	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,258
фантазії	4	1,8	11	3	4	4	-0,136
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати)	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
–							
ставлення до батьків (Я-батько)	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
ставлення до інших (Я-інші)	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
взаємини між батьками (Ти)	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,672
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	3	1,3	9	3	3	3	-0,664
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF у студентів II курсу спеціальності 231 «Соціальна робота» представлено в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF (II курс /231 Соціальна робота)

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	4	1,7	11	4	3	3	-0,194
охайність	3	1,4	10	3	2,9	2,8	-0,183
пунктуальність	4,3	1,8	12	3	3,5	3,9	-0,261
ввічливість	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,357
чесність	4,1	1,8	11	3	3,6	3,5	-0,409
старанність	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,344
обов'язковість	4	1,7	11	4	3	3	-0,194
ощадливість	3	1,4	10	3	2,9	2,8	-0,183
слухняність	4,3	1,8	12	3	3,5	3,9	-0,261
справедливість	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,357
вірність	4,1	1,8	11	3	3,6	3,5	-0,409
Первинні здібності							
терпіння	3,9	1,6	10	3	3,7	3,7	-0,398
час	3,4	1,2	11	4	3,5	3,6	-0,534
контакти	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,544
довіра	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,498
надія	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,589
ніжність	4,5	1,9	12	3	4	3,7	-0,487
любов	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,495
віра	3	1,3	11	5	3	3	-0,191
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,543
діяльність	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,487
контакти	4	1,6	12	4	3,7	3,5	-0,513
фантазії	3,1	1,9	12	3	3	3	-0,402
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати) –	4	2,0	12	4	3	3	-0,235
ставлення до батьків (Я- батько)	3	1,7	11	4	3	3	-0,260
ставлення до інших (Я-інші)	4	1,8	12	3	4	4	-0,356
взаємини між батьками (Ти)	3	1,6	10	3	3	3	-0,438
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	4	1,9	11	3	3	3	-0,436

ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3	1,7	12	5	3	3	-0,366
---	---	-----	----	---	---	---	--------

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF у студентів III курсу спеціальності 231 «Соціальна робота» представлено в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF (III курс /231 Соціальна робота)

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	4,1	1,8	12	3	3,5	3,5	-0,882
охайність	3,7	1,6	10	3	3	3	-0,791
пунктуальність	3,3	1,4	10	3	3	3	-0,568
ввічливість	4,3	1,6	11	3	3,5	3,5	-0,752
чесність	3,2	1,2	9	3	3	3	-0,632
старанність	3,4	1,3	10	3	3	3	-0,649
обов'язковість	3,3	1,1	10	3	3	3	-0,653
ощадливість	3,4	1,3	11	3	3	3	-0,678
слухняність	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,573
справедливість	3,1	1,2	9	3	3	3	-0,564
вірність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
Первинні здібності							
терпіння	3	1,4	10	3	2,5	2,5	-0,446
час	3,8	1,8	11	4	3	3	-0,343
контакти	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,548
довіра	3,4	1,4	11	3	3	3	-0,432
надія	4	1,6	12	4	3,5	3,5	-0,493
ніжність	4	1,9	12	3	3,5	3,5	-0,393
любов	4	1,9	12	3	3,5	3,5	-0,437
віра	3	1,2	11	4	2,5	2,5	-0,213
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,207
діяльність	4	1,9	11	3	3,5	3,8	-0,212

контакти	3	1,6	10	3	3	3	-0,264
фантазії	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,184
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати)	4	1,7	11	4	3,5	3,5	-0,172
–							
ставлення до батьків (Я-батько)	3	1,4	10	3	2,5	2,5	-0,1215
ставлення до інших (Я-інші)	4	1,8	12	3	3,5	3,5	-0,252
взаємини між батьками (Ти)	3	1,6	10	3	2,5	2,5	-0,369
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,345
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,278

Вимірювані показники, представлені у таблицях 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17 та отримані за шкалами «Первинні здібності», «Вторинні здібності», «Поведінкові реакції на конфлікт», «Моделі наслідування» у досліджуваних студентів I-III курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що засвідчують нижчий за середній рівень вивчаємих характеристик із загальною тенденцією до середини, що свідчить про низькі рівні розвитку у безробітних осіб актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування.

Рівні розвитку у студентів I-III курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, моделей наслідування представлені у таблиці 2.18.

Рівні розвитку у студентів I-III курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, моделей наслідування

№	Показники, отримані за методикою WIPPF	Рівні розвитку (%)		
		Низький	Середній	Високий
I курс /053 Психологія				
1	Первинні здібності	56	31	13
2	Вторинні здібності	63	22	15
3	Поведінкові реакції на конфлікт	70	18	11
4	Моделі наслідування	66	18	16
II курс /053 Психологія				
1	Первинні здібності	55	30	15
2	Вторинні здібності	60	23	17
3	Поведінкові реакції на конфлікт	65	20	15
4	Моделі наслідування	67	17	16
III курс /053 Психологія				
1	Первинні здібності	58	30	12
2	Вторинні здібності	65	20	15
3	Поведінкові реакції на конфлікт	71	12	17
4	Моделі наслідування	67	17	16
I курс /231 Соціальна робота				
1	Первинні здібності	53	32	15
2	Вторинні здібності	58	30	12
3	Поведінкові реакції на конфлікт	60	23	17
4	Моделі наслідування	63	27	10
II курс /231 Соціальна робота				
1	Первинні здібності	54	26	20
2	Вторинні здібності	55	25	23
3	Поведінкові реакції на конфлікт	62	21	17
4	Моделі наслідування	54	28	18
III курс /231 Соціальна робота				
1	Первинні здібності	59	28	13
2	Вторинні здібності	60	23	17
3	Поведінкові реакції на конфлікт	54	27	19
4	Моделі наслідування	57	26	17

Як свідчать представлені у таблиці результати, серед загальної вибірки досліджуваних осіб юнацького віку більша частина студентів (58%) виявила низький рівень розвитку вимірюваних параметрів: актуальні (первинні та вторинні) здібності, поведінкові реакції на конфлікт, моделі наслідування. Менша частина досліджуваних осіб (25%) виявила середній рівень розвитку вимірюваних параметрів, серед яких: актуальні (первинні та вторинні) здібності, поведінкові реакції на конфлікт, моделі наслідування. І найменша частина (13%) осіб досліджуваної вибірки мала високий рівень вимірюваних параметрів.

Порівняння прояву актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота» представлені у таблиці 2.19.

Таблиця 2.19.

Порівняння прояву актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, моделей наслідування у досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Показники, отримані за методикою WIPPF	Середнє значення		t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Первинні здібності	3,6	3,5	1,107
Вторинні здібності	3,4	3,2	1,108
Поведінкові реакції на конфлікт	4	3,5	4,739***
Моделі наслідування	3,3	3	1,109

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$

Отримані результати свідчать про те, що студенти 1-3 курсів спеціальності 231 «Соціальна робота» виявили нижчі ніж у студентів спеціальності 053 «Психологія» показники поведінкових реакцій на конфлікт

($t=4,739$, $p\leq 0,001$), а студенти 1-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» показали вищі за значенням порівнювані показники.

Показники, отримані за методикою WIPPF, у досліджуваних осіб юнацького віку показали частоти їх прояву (табл. 2.20; дод.Б3).

Таблиця 2.20

Частоти прояву показників, отриманих за методикою WIPPF, серед досліджуваних студентів

Показники, отримані за методикою WIPPF	Частота прояву показників, отриманих за методикою WIPPF, у студентів 1-3 курсів (% осіб)						ϕ^*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)			Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)			
	н	с	в	н	с	в	
Первинні здібності	56	27	17	60	30	10	0,811
Вторинні здібності	54	31	15	61	26	13	0,819
Поведінкові реакції на конфлікт	58	29	13	63	27	10	2,198*
Моделі наслідування	57	21	12	57	29	14	0,697

* Відмінності на рівні значущості $p\leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами з'ясовано, що існують відмінності у сфері поведінкових реакцій на конфлікт серед майбутніх психологів та соціальних робітників. Поведінкові реакції на конфлікт у студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» більш представлені на низькому рівні та є менш вираженими на середньому та високому рівнях ($\phi^*=2,198$, $p\leq 0,05$). Значущих відмінностей у сфері актуальних здібностей та моделей наслідування серед студентів різних курсів не виявлено.

2.4. Особливості впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект

Для встановлення особливостей впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку нами був проведений кореляційний аналіз. Відповідно до критерію Колмогорова-Смірнова досліджуванні ознаки

перфекціонізму та емоційного інтелекту розподілились згідно з нормальним розподілом. Тому для кореляційного аналізу був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено множинний взаємозв'язок між перфекціонізмом, актуальними здібностями, поведінковими реакціями на конфлікт, моделями наслідування та складовими емоційного інтелекту. Показники перфекціонізму, що корелюють з актуальними здібностями, поведінковими реакціями на конфлікт, моделями наслідування, представлені у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Таблиця кореляцій показників перфекціонізму (методика О. Лози) та показників актуальних здібностей, поведінкових реакцій на конфлікт, моделей наслідування (методика WIPPF)

	ОСД	ОСС	ПМ	ПЗ	ВЗ	ПрК	МН
ОСД	1	,843	,851	,489	,547	,699	,781**
ОСС	,843	1	,945	,448	,812	,786	,774**
ПМ	,851	,945	1	-,435	-,764	-,774	-,753**
ПЗ	,489	,448	,435	1	,360	,356	,382
ВЗ	,547	,812	,764	,360	1	,581	,560
ПрК	,699	,786	,774	,356	,581	1	,879
МН	,781**	,774**	-,753**	,382	,561	,879	1

** . Кореляція значуща на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу показників перфекціонізму за методикою О. Лози та шкалами опитувальника WIPPF з'ясовано, що показники перфекціонізму мають статистично значущі кореляційні зв'язки з вимірюваними за шкалами опитувальника WIPPF показниками. Так з показниками моделей наслідування корелюють такі показники, як: особистісні стандарти діяльності ($r=,781$, $p\leq 0,01$); особистісні стандарти спілкування ($r=,774$, $p\leq 0,01$); полярне мислення ($r=-,753$, $p\leq 0,01$).

Показники перфекціонізму, що корелюють з усіма показниками емоційного інтелекту, представлені у таблицях 2.15 та 2.16.

Таблиця кореляцій показників перфекціонізму (методика О. Лози та емоційного інтелекту (методика Н. Холла)

	ЕО	УЕ	СЕ	ЕМ	РЕ	ЗЕІ	ОСД	ОСС	ПМ
ЕО	1	,990	,960	,453	,796	,796	,775**	,730**	-,714**
УЕ	,990	1	,945	,448	,812	,786	,765**	,721**	-,706**
СЕ	,960	,945	1	,435	,764	,774	,748**	,704**	-,689**
ЕМ	,453	,448	,435	1	,360	,356	,380**	,361**	-,354**
РЕ	,796	,812	,764	,360	1	,581	,560**	,557**	-,580**
ЗЕІ	,796	,786	,774	,356	,581	1	,886**	,834**	-,820**
ОСД	,775**	,765**	,748**	,380**	,560**	,886**	1	,909**	-,892**
ОСС	,730**	,721**	,704**	,361**	,557**	,834**	,909**	1	-,950
ПМ	-,714**	-,706**	-,689**	-,354**	-,580**	-,820**	-,892**	-,950	1

** . Кореляція значуща на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу показників перфекціонізму за методикою О. Лози та емоційного інтелекту за методикою Н. Холла з'ясовано, що показники особистісних стандартів діяльності мають статистично значущі кореляційні зв'язки з показниками шкал емоційного інтелекту: емоційна обізнаність ($r = ,775$, $p \leq 0,01$); управління емоціями ($r = ,765$, $p \leq 0,01$); самомотивація емоцій ($r = ,748$, $p \leq 0,01$); емпатія ($r = ,380$, $p \leq 0,01$), розпізнавання емоцій ($r = ,56$, $p \leq 0,01$); загальний показник емоційного інтелекту ($r = ,886$, $p \leq 0,01$). Також виявлений зв'язок показників особистісних стандартів стосунків з усіма показниками емоційного інтелекту: емоційна обізнаність ($r = ,730$, $p \leq 0,01$); управління емоціями ($r = ,721$, $p \leq 0,01$); самомотивація емоцій ($r = ,704$, $p \leq 0,01$); емпатія ($r = ,361$, $p \leq 0,01$), розпізнавання емоцій ($r = ,557$, $p \leq 0,01$); загальний показник емоційного інтелекту ($r = ,834$, $p \leq 0,01$). Показники поляризації мислення мають такі кореляційні зв'язки з показниками емоційного інтелекту: емоційна обізнаність ($r = -,714$, $p \leq 0,01$); управління емоціями ($r = -,706$, $p \leq 0,01$); самомотивація емоцій ($r = -,689$, $p \leq 0,01$); емпатія ($r = -,354$, $p \leq 0,01$), розпізнавання емоцій ($r = -,58$, $p \leq 0,01$); загальний показник емоційного інтелекту ($r = -,820$, $p \leq 0,01$).

Відповідно до визначених кореляцій гіперперфекціонізм, деструктивний перфекціонізм та гіпоперфекціонізм є негативно впливовими й несприятливими для розвитку емоційного інтелекту формами за рахунок високих показників поляризації мислення. Наявність розглянутих кореляцій свідчить про те, що конструктивний перфекціонізм є позитивно впливовою та сприятливою для розвитку емоційного інтелекту формою перфекціонізму, оскільки рівень особистісних стандартів діяльності й стосунків є високим, а поляризації мислення – низьким.

Таблиця 2.16

Таблиця кореляцій показників перфекціонізму (методика Р. Слені та емоційного інтелекту (методика М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.)

	УсПЕ	УпПЕ	УсПЕі	УпПЕі	ІЕІ	ВС	ПП	ПН
УсПЕ	1	,897	,894	,799	,896	,764**	,742**	-,723**
УпПЕ	,897	1	,837	,825	,793	,787**	,721**	-,718**
УсПЕі	,894	,837	1	,813	,764	,753**	,726**	-,693**
УпПЕі	,799	,825	,813	1	,678	,664**	,589**	-,584**
ІЕІ	,896	,793	,764	,678	1	,897**	,851**	-,842**
ВС	,764**	,787**	,753**	,664**	,897**	1	,894**	-,896**
ПП	,742**	,721**	,726**	,589**	,851**	,894**	1	-,947
ПН	-,723**	-,718**	-,693**	-,584**	-,842**	-,896**	-,947	1

** . Кореляція значуща на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу показників перфекціонізму за методикою Р. Слені та емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.) з'ясовано, що показники складової перфекціонізму «Високі стандарти» мають статистично значущі кореляційні зв'язки з показниками шкал емоційного інтелекту такими, як: усвідомлення своїх почуттів і емоцій ($r=,764$, $p\leq 0,01$); управління своїми почуттями та емоціями ($r=,787$, $p\leq 0,01$); усвідомлення почуттів і емоцій інших людей ($r=,753$, $p\leq 0,01$); управління почуттями та емоціями інших людей ($r=,664$, $p\leq 0,01$); інтегрального емоційного інтелекту ($r=,897$, $p\leq 0,01$). Також виявлений зв'язок показників шкали «Прагнення до порядку» з усіма показниками емоційного

інтелекту: усвідомлення своїх почуттів і емоцій ($r=,742$, $p\leq 0,01$); управління своїми почуттями та емоціями ($r=,721$, $p\leq 0,01$); усвідомлення почуттів і емоцій інших людей ($r=,726$, $p\leq 0,01$); управління почуттями та емоціями інших людей ($r=,589$, $p\leq 0,01$); інтегрального емоційного інтелекту ($r=,851$, $p\leq 0,01$). Показники «Переживання невідповідності власним високим стандартам» мають такі кореляційні зв'язки з показниками емоційного інтелекту: усвідомлення своїх почуттів і емоцій ($r=-,723$, $p\leq 0,01$); управління своїми почуттями та емоціями ($r=-,718$, $p\leq 0,01$); усвідомлення почуттів і емоцій інших людей ($r=-,693$, $p\leq 0,01$); управління почуттями та емоціями інших людей ($r=-,584$, $p\leq 0,01$); інтегрального емоційного інтелекту ($r=-,842$, $p\leq 0,01$). Відповідно до визначених кореляцій дезадаптивний перфекціонізм є негативно впливовою й несприятливою для розвитку емоційного інтелекту формою за рахунок високих показників переживання невідповідності власним високим стандартам. Наявність розглянутих кореляцій свідчить про те, що адаптивний перфекціонізм є позитивно впливовою та сприятливою для розвитку емоційного інтелекту формою перфекціонізму, оскільки рівень високих стандартів та прагнення до порядку є високим, а переживання невідповідності власним високим стандартам – низьким.

З метою виявлення впливу досліджуваних характеристик перфекціонізму на досліджувані характеристики емоційного інтелекту осіб юнацького віку нами було застосовано метод факторного аналізу, що дозволив скоротити кількість первинних досліджуваних змінних шляхом виокремлення факторів, що відтворюють матрицю статистично значущих коефіцієнтів кореляції між змінними та можуть бути пояснені змістовно.

Факторний аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався з використанням методу аналізу головних компонент та мінімізацією кількості досліджуваних параметрів за рахунок максимізації дисперсії навантажень у факторах, визначення кількості яких відбувалося із застосуванням критерію Кайзера. Факторні навантаження, які у змісті цієї роботи є аналогами виявлених коефіцієнтів кореляції, показали міру впливу досліджуваних

значущих для розвитку емоційного інтелекту ознак перфекціонізму (якщо їх значущість на рівні 0,01). Серед досліджуваних студентів незалежно від року навчання та спеціальності було визначено два фактори впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект особистості. Визначені фактори охоплюють 67,24% дисперсії (табл.2.17).

Таблиця 2.17

Фактори впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект особистості

Шкали	Фактори	
	1	2
Моделі наслідування	,899	
Високі стандарти	,897	
Особистісні стандарти діяльності	,886	
Прагнення до порядку	,851	
Особистісні стандарти стосунків	,834	
Полярне мислення		-,820
Переживання невідповідності власним високим стандартам		-,584

Перший фактор – «Діяльнісно-комунікативний аспект юнацького перфекціонізму»: охоплює 44,25% сумарної дисперсії та поєднує такі шкали, як: моделі наслідування (,899), високі стандарти (,897); особистісні стандарти діяльності (,886); прагнення до порядку (,851); особистісні стандарти стосунків (,834). Зміст цього фактору відтворює вплив особистісного світогляду осіб юнацького віку, сформованого в діяльності та спілкуванні з іншими людьми на розвиток усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей. Високий рівень стандартів та домагань є сприятливим для розвитку емоційного інтелекту, тоді як низькі або надмірно високі стандарти і домагання особистості спричинюють неадекватність усвідомлення й управління почуттями і емоціями.

Другий фактор – «Когнітивно-афективний аспект юнацького перфекціонізму» охоплює 22,99% сумарної дисперсії та поєднує такі шкали,

як: полярне мислення (-,820); переживання невідповідності власним високим стандартам. Зміст другого фактору розкриває вплив полярного мислення, деструктивних переживань й емоцій на усвідомлення та самомотивацію емоцій, емпатію й розпізнавання емоцій. Зрілі когнітивні схеми: диференційоване і точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших людей; розвинена здатність до децентрації, реалістичні уявлення про діапазон людських можливостей; сприйняття можливого як успіху, так і неуспіху, усвідомлення неминучості і корисності помилок; градуйовані уявлення про результати своєї діяльності, а також отримання задоволення від діяльності, надія на успіх, помірна стресостійкість у повсякденному житті сприяють розвитку емоційного інтелекту. Тоді як дисфункціональні когнітивні схеми: спотворені соціальні когніції; негативне селектування – концентрація на невдачах і помилках, поляризоване мислення – дихотомічна оцінка результатів діяльності викликають симптоми депресії, тривоги, страх невдачі, високу соціальну тривожність, інтенсивний щоденний стрес та негативно впливають на розвиток емоційного інтелекту особистості.

Наступним кроком у аналізі результатів дослідження емоційного інтелекту осіб юнацького віку залежно від рівня прояву перфекціонізму, стало застосування методу множинного регресійного аналізу, мета якого полягає у визначенні найбільш прогностичних детермінант емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку залежно від рівня прояву в них складових перфекціонізму. Для цього шкали, що включені до складу обох факторів, попередньо виділені в ході факторизації вихідних змінних було статистично оброблено методом множинного регресійного аналізу. В результаті використання методу множинного регресійного аналізу щодо факторних оцінок (високі стандарти, особистісні стандарти діяльності, прагнення до порядку, особистісні стандарти стосунків, полярне мислення, переживання невідповідності власним високим стандартам) у загальній вибірці досліджуваних з низьким, середнім і високим рівнями загального показника прояву перфекціонізму нами було отримано три моделі множинної регресії,

які пояснюють найбільш впливові на емоційний інтелект складові перфекціонізму(табл.2.18) та показують коефіцієнт множинної кореляції остаточної регресійної моделі (табл. 2.19).

Таблиця 2.18

Моделі множинного регресійного аналізу вимірюваних показників у досліджуваних осіб юнацького віку загальної вибірки з різними рівнями розвитку перфекціонізму

Модель 1 (низький рівень перфекціонізму)	R	R квадрат	Скоригований R квадрат	Стд.Похибка
Моделі наслідування	,787	,648	,620	18,790
Високі стандарти	,735	,652	,619	18,785
Полярне мислення	-,734	-,640	-,617	18,710
Особистісні стандарти діяльності	,733	,638	,612	18,633
Прагнення до порядку	,732	,636	,610	18,603
Особистісні стандарти стосунків	,729	,631	,608	18,557
Переживання невідповідності власним високим стандартам	-,724	-,625	-,604	18,499
Модель 2 (середній рівень перфекціонізму)	R	R квадрат	Скоригований R квадрат	Стд.Похибка
Моделі наслідування	,738	,656	,624	18,818
Високі стандарти	,736	,654	,622	18,815
Полярне мислення	-,735	-,642	-,620	18,810
Особистісні стандарти діяльності	,734	,640	,617	18,798
Прагнення до порядку	,734	,639	,615	18,765
Особистісні стандарти	,730	,633	,610	18,659

стосунків				
Переживання невідповідності власним високим стандартам	-,726	-,627	-,609	18,531
Модель 3 (високий рівень перфекціонізму)	R	R квадрат	Скоригований R квадрат	Стд. Похибка
Моделі наслідування	,749	,668	,626	18,872
Високі стандарти	,746	,664	,624	18,869
Полярне мислення	-,741	-,657	-,622	18,762
Особистісні стандарти діяльності	,738	,651	,620	18,753
Прагнення до порядку	,736	,650	,618	18,639
Особистісні стандарти стосунків	,735	,647	,613	18,554
Переживання невідповідності власним високим стандартам	-,734	-,634	-,607	18,542

Таблиця 2.19

Коефіцієнти множинного регресійного аналізу досліджуваних загальної вибірки з різними рівнями розвитку перфекціонізму

Модель 1 (низький рівень перфекціонізму)		Нестандарт.коэф.		Станд.коэф.	Т	Знч.
		В	Стд.помилка	Бета		
ЕІ	2,049	,051	,116	49,595	49,607	,000***
Моделі наслідування	,081	,065	0,1483	1,501	1,4	,028**
Високі стандарти	,065	,049	,118	1,328	1,296	,016**
Полярне мислення	-,037	,046	-,160	-,849	-,848	,033*
Модель 2 (середній рівень перфекціонізму)		Нестанд.коэф.		Станд.коэф.	Т	Знч.
		В	Стд. помилка	Бета		
ЕІ	2,053	,041	0,114	49,607	49,612	,000***
Моделі	,076	,067	0,144	1,497	1,404	,025**

наслідування						
Високі стандарти	,067	,050	,119	1,337	1,337	,018**
Полярне мислення	-,040	,048	-,162	-,851	-,851	,036*
Модель 3 (високий рівень перфекціонізму)	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти		T	Знч.
	B	Стд. помилка	Бета			
EI	2,055	,044	0,115	49,620	49,611	,000***
Моделі наслідування	,075	,062	0,143	1,496	1,402	,022**
Високі стандарти	,069	,057	,123	1,348	1,343	,021**
Полярне мислення	-,043	,054	-,166	-,901	-,862	,045*

Величини стандартизованих коефіцієнтів регресії дали змогу зробити висновки щодо вкладу кожного з виокремлених в остаточну модель множинної регресії факторів. Для досліджуваних осіб юнацького віку загальної вибірки найбільший внесок у дисперсію залежної змінної «EI» внесли такі шкали, як «Моделі наслідування», «Високі стандарти» та «Полярне мислення».

Здійснений аналіз досліджуваних ознак перфекціонізму, виражених у осіб юнацького віку низькому, середньому та високому рівнях став підставою щодо такого висновку: вплив перфекціонізму на розвиток складових емоційного інтелекту має позитивний та негативний аспекти. Проведений факторний та регресійний аналізи дозволили виокремити у змісті позитивного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: оптимістичні моделі наслідування, високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку, а також визначити у змісті негативного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

На основі даних факторного та регресійного аналізу був проведений кластерний аналіз. Результати кластерного аналізу представлені таблиці 2.20.

**Результати кластерного аналізу досліджуваних показників у осіб
юнацького віку загальної вибірки**

Центри кластерів	Кластер				
	1	2	3	4	5
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	-,22596	1,58932	-,41743	,51319	,34044
Управління своїми почуттями та емоціями	1,70847	-,10260	-,42447	-,15842	-,50867
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	-,15566	,64966	-,25475	1,49084	-,92936
Управління почуттями та емоціями інших людей	,06730	-,52890	-,48580	1,05728	1,33581

Проведений кластерний аналіз дав змогу здійснити розподіл досліджуваних загальної вибірки за позитивним та негативним аспектами впливу перфекціонізму на емоційний інтелект. Результати такого розподілу представлені у таблиці 2.21.

Таблиця 2.21

**Розподіл досліджуваних загальної вибірки за позитивним та
негативним аспектами впливу перфекціонізму на емоційний інтелект**

Позитивність-негативність впливу	Кількістьдосліджуваних,у%
Моделі наслідування	17,2
Особистісні стандарти діяльності й стосунків	16,8
Прагнення до порядку	14,9
Високі стандарти	44,7
Переживання невідповідності власним високим стандартам	10,8
Полярне мислення	17,7

До першого кластеру включені 17,2% досліджуваних осіб з оптимистичними моделями наслідування. До другого кластеру увійшло 16,8% досліджуваних з вираженим позитивним впливом перфекціонізму на емоційний інтелект за рахунок високих показників особистісних стандартів й діяльності. До третього кластеру (14,9%) віднесено досліджуваних, які відрізняються вираженим позитивним впливом перфекціонізму на емоційний інтелект за рахунок високих показників прагнення до порідку. Четвертий кластер (44,7%) містить досліджуваних, яким властиві високі показники за ознакою «Високі стандарти», що пояснює позитивність впливу цієї складової перфекціонізму на емоційний інтелект. Досліджуваних, які увійшли до п'ятого кластеру (10,8%) характеризує виражений негативний вплив такої складової перфекціонізму як «Переживання невідповідності власним високим стандартам». Що ж до шостого кластеру (12,7%), то досліджуваних, які увійшли до нього, відрізняє негативний вплив такої ознаки перфекціонізму, як полярне мислення.

Отже, проведені кореляційний, факторний та кластерний аналізи дозволили виявити особливості впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект. До таких особливостей відноситься варіативність впливу завдяки позитивності-негативності досліджуваних ознак перфекціонізму.

Висновки до другого розділу

У контексті здійсненого емпіричного дослідження емоційний інтелект був розглянутий як складна інтегративна структура особистості осіб юнацького віку з різними формами та рівнями вираженості перфекціонізму, що впливають на взаємодію емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційних і поведінкових особливостей, зумовлюючи той чи інший рівень розвитку здібностей до розуміння, сприймання та вербалізації власних емоцій, емоційних переживань інших, а також забезпечуючи управління емоційним станом, підпорядкування емоцій вольовим зусиллям, саморегуляцію емоцій.

Мета та основні завдання дослідження визначили напрям організації й добір психодіагностичних методик емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника впливу на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

У змісті другого розділу дисертаційної роботи представлені психодіагностичні методики для проведення емпіричного дослідження перфекціонізму та емоційного інтелекту, серед яких методики: О. Лози «Шкала перфекціонізму», Р. Слені «Переглянута шкали перфекціонізму»; Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту»; М. Манойлової «Діагностика емоційного інтелекту – МЕІ» (адапт. В.І. Барко та ін.), опитувальник Н. Пезешкіана, Х. Дайденбаха «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії – WIPPF.

У ході виконання завдань емпіричного дослідження виявлені рівні і форми вираженості перфекціонізму, а також особливості структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, які навчаються на 1-3 курсах у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського та Вінницькому навчально-науковому інституті економіки Західноукраїнського національного університету за спеціальностями 053 «Психологія та 231 «Соціальна робота».

За результатами дослідження рівнів та форм вираженості серед досліджуваних осіб юнацького віку встановлено, що майбутнім психологам притаманний конструктивний перфекціонізм (за методикою О.Лози), що характеризується високим рівнем особистісних стандартів та низьким рівнем поляризації мислення. Таке сполучення сприяє досягненню успіху та задоволеності результатами своєї діяльності й міжособистісних стосунків, що в остаточному вигляді позначається на відчутті особистісної гармонії та благополуччя. Особи цього рівня вміють формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і неуспіху, але зберігають оптимізм та позитивний настрій. Рівень високих стандартів, як і в осіб попередньої групи, сприяє відповідальності та прагненню до саморозвитку, звідси адекватна самооцінка. У свою чергу,

поляризація не заважає прояву терпимості в сприйнятті дійсності, оптимістичному погляді на неї та задоволеності життям. На відміну від майбутніх психологів для майбутніх соціальних робітників характерним виявився гіперперфекціонізм, що свідчить про їх низький рівень особистісних стандартів та поляризації мислення. Такі особи є нонперфекціоністами, мають слабо виражені перфекціоністичні домагання та толерантне ставлення до себе й інших, вони можуть бути цілком задоволені собою, вважати себе досить розвиненими та мати високу самооцінку, вирізняючись досить позитивним сприйняттям життя.

Також виявлено, що для досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» більш характерною формою є адаптивний перфекціонізм (за методикою Р. Слені), для яких властивими є високі показники за шкалами «Високі стандарти» та «Прагнення до порядку». Такі досліджувані відрізняються здатністю до висування високих вимог до себе у навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності, бажанням бути доскональними, а також акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням до систематизації й упорядкування.

Результати дослідження структури і рівнів емоційного інтелекту, отримані за методикою Н. Холла показали, що серед загальної вибірки 17% досліджуваних осіб юнацького віку виявили низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 47% мали середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 36% показали високий рівень розвитку емоційного інтелекту. При цьому складові емоційного інтелекту виявилися у більшості досліджуваних розвинутими на середньому та високому рівні. Так, у 44% досліджуваних осіб юнацького віку констатований середній та у 38% високий рівні емоційної обізнаності, тоді як 18% досліджуваних показали низький рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту. Також у 15% загальної вибірки досліджуваних управління емоціями виявилось на низькому рівні розвитку, а середній (48%) та високий (37%) рівні розвитку УЕ показала більша частина загальної вибірки. Така ж сама тенденція прослідковується в рівнях розвитку

таких складових емоційного інтелекту, як: самомотивації емоцій (16% - низький рівень; 47% - середній рівень; 37% - високий рівень), емпатія (18% - низький рівень; 46% - середній рівень, 36% - високий рівень); розпізнавання емоцій (17% - низький рівень; 49% - середній рівень; 34% - високий рівень).

Результати дослідження структури і рівнів емоційного інтелекту, отримані за методикою М. Манойлової (адапт. В.І. Барко та ін.), засвідчили, що серед загальної вибірки 18% досліджуваних осіб юнацького віку виявили низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 47% мали середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 35% показали високий рівень розвитку емоційного інтелекту. При цьому такі складові емоційного інтелекту, як: усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей виявилися у більшості досліджуваних розвинутими на середньому та високому рівні. Так, у 47% досліджуваних осіб юнацького віку констатований середній та у 34% високий рівні усвідомлення своїх почуттів і емоцій, тоді як 19% досліджуваних показали низький рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту. Також у 18% загальної вибірки досліджуваних управління своїми почуттями та емоціями виявилось на низькому рівні розвитку, а середній (46%) та високий (36%) рівні розвитку УПРЕ показала більша частина загальної вибірки. Така ж сама тенденція прослідковується в рівнях розвитку міжособистісних складових емоційного інтелекту, як: усвідомлення почуттів і емоцій інших людей (19% - низький рівень; 49% - середній рівень; 32% - високий рівень), управління почуттями та емоціями інших людей (17% - низький рівень; 48% - середній рівень, 35% - високий рівень).

Серед загальної вибірки досліджуваних осіб юнацького віку більша частина студентів (58%) виявила низький рівень розвитку актуальних, здібностей, поведінкових реакцій на конфлікт, моделей наслідування наслідування. Менша частина досліджуваних осіб (25%) виявила середній

рівень розвитку зазначених параметрів. Найменша частина (13%) осіб досліджуваної вибірки мала високий рівень вимірюваних параметрів.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено множинний взаємозв'язок між перфекціонізмом, актуальними здібностями, поведінковими реакціями на конфлікт, моделями наслідування та складовими емоційного інтелекту. Відповідно до визначених кореляцій гіперперфекціонізм, деструктивний перфекціонізм та гіпоперфекціонізм є негативно впливовими й несприятливими для розвитку емоційного інтелекту формами за рахунок негативних моделей наслідування та високих показників поляризації мислення. Наявність розглянутих кореляцій свідчить про те, що конструктивний перфекціонізм є позитивно впливовою та сприятливою для розвитку емоційного інтелекту формою перфекціонізму, оскільки у такому випадку модель наслідування є оптимістичною, рівень особистісних стандартів діяльності й стосунків є високим, а поляризації мислення – низькими.

Деадаптивний перфекціонізм є негативно впливовою й несприятливою для розвитку емоційного інтелекту формою за рахунок негативних моделей наслідування та високих показників переживання невідповідності власним високим стандартам. Наявність розглянутих кореляцій свідчить про те, що адаптивний перфекціонізм є позитивно впливовою та сприятливою для розвитку емоційного інтелекту формою перфекціонізму, оскільки модель наслідування є оптимістичною, рівень високих стандартів та прагнення до порядку є високою, а переживання невідповідності власним високим стандартам – низьким.

За результатами факторизації отриманих у емпіричному дослідженні даних визначені два фактори впливу перфекціонізму на емоційний інтелект. Перший фактор – «Діяльнісно-комунікативний аспект юнацького перфекціонізму»: охоплює 44,25% сумарної дисперсії та поєднує такі шкали, як: моделі наслідування (,899), високі стандарти (,897); особистісні стандарти діяльності (,886); прагнення до порядку (,851); особистісні стандарти

стосунків (,834). Зміст цього фактору відтворює вплив особистісного світогляду осіб юнацького віку, сформованого в діяльності та спілкуванні з іншими людьми на розвиток усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; управління почуттями та емоціями інших людей. Високий рівень стандартів та домагань є сприятливим для розвитку емоційного інтелекту, тоді як низькі або надмірно високі стандарти і домагання особистості спричинюють неадекватність усвідомлення й управління почуттями і емоціями.

Другий фактор – «Когнітивно-афективний аспект юнацького перфекціонізму» охоплює 22,99% сумарної дисперсії та поєднує такі шкали, як: полярне мислення (-,820); переживання невідповідності власним високим стандартам. Зміст другого фактору розкриває вплив полярного мислення, деструктивних переживань й емоцій на усвідомлення та самомотивацію емоцій, емпатію й розпізнавання емоцій. Зрілі когнітивні схеми: диференційоване і точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших людей; розвинена здатність до децентрації, реалістичні уявлення про діапазон людських можливостей; сприйняття можливого як успіху, так і неуспіху, усвідомлення неминучості і корисності помилок; градуйовані уявлення про результати своєї діяльності, а також отримання задоволення від діяльності, надія на успіх, помірна стресостійкість у повсякденному житті сприяють розвитку емоційного інтелекту. Тоді як дисфункціональні когнітивні схеми: спотворені соціальні когніції; негативне селектування – концентрація на невдачах і помилках, поляризоване мислення – дихотомічна оцінка результатів діяльності викликають симптоми депресії, тривоги, страх невдачі, високу соціальну тривожність, інтенсивний щоденний стрес та негативно впливають на розвиток емоційного інтелекту особистості.

Здійснений аналіз досліджуваних ознак перфекціонізму, виражених у осіб юнацького віку низькому, середньому та високому рівнях став підставою щодо такого висновку: вплив перфекціонізму на розвиток складових емоційного інтелекту має позитивний та негативний аспекти. Проведений факторний та

регресійний аналізи дозволили виокремити у змісті позитивного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: оптимістичні моделі наслідування, високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку, а також визначити у змісті негативного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: негативні моделі наслідування, занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

Проведений кластерний аналіз дав змогу здійснити розподіл досліджуваних загальної вибірки за позитивним та негативним аспектами впливу перфекціонізму на емоційний інтелект.

До першого кластеру включені 17,2% досліджуваних осіб з оптимістичними моделями наслідування. До другого кластеру увійшло 16,8% досліджуваних з вираженим позитивним впливом перфекціонізму на емоційний інтелект за рахунок високих показників особистісних стандартів й діяльності. До третього кластеру (14,9%) віднесено досліджуваних, які відрізняються вираженим позитивним впливом перфекціонізму на емоційний інтелект за рахунок високих показників прагнення до порядку. Четвертий кластер (44,7%) містить досліджуваних, яким властиві високі показники за ознакою «Високі стандарти», що пояснює позитивність впливу цієї складової перфекціонізму на емоційний інтелект. Досліджуваних, які увійшли до п'ятого кластеру (10,8%) характеризує виражений негативний вплив такої складової перфекціонізму як «Переживання невідповідності власним високим стандартам». Що ж до шостого кластеру (12,7%), то досліджуваних, які увійшли до нього, відрізняє негативний вплив такої ознаки перфекціонізму, як полярне мислення.

Проведені кореляційний, факторний та кластерний аналізи дозволили виявити особливості впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект. До таких особливостей відноситься варіативність впливу завдяки позитивності-негативності досліджуваних ознак перфекціонізму, оптимістичності-негативності моделей наслідування.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ КОНСТРУКТИВІЗАЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Програма формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку

Основним завданням цього підрозділу дисертаційної роботи була розробка програми формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку з урахуванням виявлених у констатувальному експерименті методами факторного, регресійного та кластерного аналізів таких ознак конструктивного перфекціонізму, як: високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку, а також таких ознак неконструктивного перфекціонізму, як: занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

На засадах вихідних положень гуманістичного, особистісно-діяльнісного, позитивного та транкультурального підходів, а також у відповідності до результатів, отриманих у процесі виконання завдань констатувального експерименту розроблено програму формувальної частини дисертаційного дослідження.

Основна мета формувального експерименту - розробити й апробувати програму навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», перевірити її ефективність за результатами аналізу змін, що відбулися внаслідок формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Відповідно до окресленої мети, необхідно було реалізувати такі завдання формувального експерименту:

1. Розробити та описати програму навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», яка орієнтована на активізацію первинних та вторинних здібностей осіб юнацького віку щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту.

2. Після проведення навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» здійснити повторне вимірювання показників перфекціонізму й емоційного інтелекту осіб юнацького віку та проаналізувати динаміку розвитку складових перфекціонізму та емоційного інтелекту.

3. Запропонувати методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії.

Формувальний експеримент складався з підготовчого, основного та заключного етапів. Перший етап експерименту містив такі складові:

- розроблення програми навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя»: визначення критеріїв підбору експериментальної і контрольної груп, основної мети та завдань навчально-тренінгового курсу;

- проведення навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», здійснення повторного вимірювання показників перфекціонізму й емоційного інтелекту осіб юнацького віку; аналіз динаміки розвитку складових перфекціонізму та емоційного інтелекту;

- розробка методичних рекомендацій щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії.

Щодо основного етапу формувального експерименту, то він передбачав:

- розподіл досліджуваних за результатами першого діагностичного зрізу в експериментальну та контрольну групи;

- проведення навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя»;

- здійснення повторного вимірювання показників перфекціонізму й емоційного інтелекту осіб юнацького віку в експериментальній та контрольній групах для визначення динаміки вимірюваних показників.

Заключний етап формувального експерименту включав інтерпретацію й узагальнення результатів та розробку методичних рекомендацій щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії.

Формувальний етап дослідження тривав упродовж 2022 – 2023 років. на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Вінницького навчально-наукового інституту економіки Західноукраїнського національного університету. У формувальному експерименті взяли участь 80 осіб: 40 студентів спеціальності 053 «Психологія» 1-3 курсів, 40 студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» 1-3 курсів, які в процесі роботи були розподілені на шість підгруп відповідно до курсу навчання та спеціальності.

За результатами, отриманими під час виконання завдань констатувального експерименту із врахуванням інтегрованих теоретико-методологічних положень щодо розвитку особистості, сформульованих у межах гуманістичного, особистісно-діяльнісного, позитивного та транкультурального підходів, принципів надії, балансу й гармонізації, консультування та самопомоги, постулюваних як закономірні явища в гуманістичній психології, позитивній та транкультуральній психотерапії, було розроблено навчально-тренінговий курс позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що складався з попередньої бесіди та вправ: «Визначення жорстких переконань щодо життя»; «Роздуми про жорсткі переконання»; «Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою»; «Роздуми про гнучку віру»; «Лист мудрості»; «Загальна рефлексія» (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програмний зміст навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя»

№	Вправа	Мета	Кількість годин
1.	Знайомство та попередня бесіда	Створення доброзичливої атмосфери, довіри. Формування уявлень про жорсткі переконання та здатність розпізнавати жорстке мислення – «вимоги» і здатність замінювати таке мислення більш гнучким – «переваги».	2
2	Визначення жорстких переконань щодо життя	Визначення переконань, що зумовлені вимогами або очікуваннями особистості стосовно неї самої, інших або світу навколо людини.	4
3	Роздуми про жорсткі переконання	Усвідомлення того, яким чином жорстке переконання створює нереалістичні очікування для особистості.	4
4	Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою	Розвиток здатності особистості замінювати абсолютистські автоматичні думки раціональними альтернативами та здатності відмовитися від нереалістичних очікувань, спрямованих на себе та інших.	4
5	Роздуми про гнучку віру	Усвідомлення того, яким чином гнучке переконання особистості створює більш реалістичні очікування для неї чи інших.	2

6	Лист мудрості	Написати лист мудрості, який принесе користь іншим, які стикаються з подібними труднощами. Описати свій досвід як «історію успіху».	2
7	Загальна рефлексія	Обговорення та усвідомлення того, яким чином практика позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» змінила уявлення особистості про себе, інших і світ навколо неї.	2
Всього:			20

Запропоновані навчально-тренінгові заняття у методі позитивної психотерапії спрямовані на формування цінних уявлень особистості про те, що сприяє її щасливому, повноцінному життю.

Представлена програма може бути використана у професійній підготовці майбутніх психологів, у діяльності практичних психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів, а також можуть бути корисними кожній людині, яка прагне покращити свій власний добробут і добробут людей навколо себе.

Заняття 1. Знайомство та попередня бесіда

Знайомство. Знайомство учасників, встановлення правил та відносин під час тренінгу, рефлексія учасників щодо власної мотивації стосовно власної участі в групі.

Вправа «Самопрезентація». Створення робочої атмосфери у групі, налагодження взаємин. Вправа виконується в колі. Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомити іншим членам групи наступну інформацію про себе: ім'я; дві найкращі риси свого характеру, а також розповісти цікавий епізод зі свого життя. Ведуча та інші члени групи можуть ставити учасникам, які презентують себе, додаткові запитання. Приклад постановки запитання

краще навести ведучій. Ставлячи відкриті запитання, ведуча демонструє учасникам, що здійснюють презентацію, зацікавленість в отриманні бажаної інформації та допомагає їм більш повно розкритися.

Попередня бесіда. Жорсткі переконання щодо життя походять від постійних, ірраціональних вимог до нас самих, інших і світу. Ці переконання, також відомі як вимогливе мислення, переважно передаються абсолютистською мовою, включаючи такі слова, як «повинен» і «треба», і характеризуються жахливістю, нездатністю терпіти дискомфорт і знеціненням власної компетентності [138].

Приклади жорстких переконань включають твердження на кшталт: «Я повинен досягти успіху, інакше я зазнаю невдачі», «Інші люди повинні поважати мене» та «Все має бути так, як я хочу, щоб це було, інакше я не зможу впоратися». Ці жорсткі переконання та вимоги до життя не обов'язково відповідають дійсності та можуть створити безліч проблем. Дійсно, такий догматичний спосіб мислення може посилити стрес, роздуми та тривогу [209]; породжувати конфлікт і образу на інших [187]; і пов'язаний із труднощами відновлення після стресових подій [177].

І навпаки, гнучкі переконання походять від усвідомлення того, що багато речей у житті поза нашим контролем і характеризуються нежахливістю, толерантністю до дискомфорту та безумовним прийняттям. Гнучкі переконання щодо життя можуть допомогти людям адаптуватися та впоратися з внутрішніми та зовнішніми стресовими факторами, підвищити толерантність до невизначеності, збільшити віру у свою компетентність та сприяти добробуту. На щастя, з практикою люди можуть навчитися виявляти жорсткі переконання та інтегрувати гнучкі альтернативи на їхнє місце. Щоб стати менш жорсткими у своїх переконаннях щодо життя, люди можуть замінити вимоги гнучкими уподобаннями, які встановлюють більш реалістичні очікування для себе та інших. Простіше кажучи, замість того, щоб думати про те, що повинно чи не повинно статися, ми можемо думати про те, що ми б хотіли, щоб сталося. Наприклад, жорстке переконання «Я повинен бути

успішним і поважаним» можна замінити гнучким, реалістичним і логічним уподобанням. Наприклад, «Я хотів би, щоб все було добре і щоб мене поважали, але я можу терпіти, якщо цього не станеться. У будь-якому випадку я все той же». Ця практика допомагає людям виявити абсолютистські жорсткі переконання та замінити мислення вимоги гнучкими уподобаннями [209].

Мета навчально-тренінгового курсу – допомогти учасникам формувального експерименту навчитися розпізнавати жорстке мислення «вимоги» та замінювати його більш гнучким мисленням «переваги». Роблячи це, особи юнацького віку можуть навчитися замінювати абсолютистські автоматичні думки раціональними альтернативами та відмовитися від нереалістичних очікувань, спрямованих на себе та інших.

Поради щодо переписування жорстких правил життя:

Переписування жорстких переконань щодо життя не відбудеться за одну ніч, і клієнтів слід заохочувати повторювати вправу щоразу, коли вони помічають, що використовують мову вимоги, яка включає твердження «повинен» або «треба». З практикою виявити жорсткі переконання про життя та кинути їм виклик стане легше.

Нормальним є використання таких слів, як «треба», «слід» і «слід» за певних обставин. Але до такого способу мислення слід звернути увагу, якщо він створює необґрунтований тиск на клієнтів, які встановлюють нереалістичні стандарти щодо речей, які вони не можуть контролювати.

Жорсткі переконання походять від вимог і очікувань, які ви накладаєте на себе, інших і навколишній світ. Ці переконання, як правило, є автоматичними, і ви можете навіть не підозрювати про їх наявність. Отже, як виглядають тверді переконання?

Чи помічаєте ви, що вживаєте такі слова, як «треба», «повинні» або «повинні», коли думаєте про себе, інших і свої обставини? Наприклад, «Я повинен бути успішним і поважати», «Інші повинні бути добрими та шанобливими до мене» або «Кожен має бути рівним і ставитися до нього справедливо». Це приклади жорстких переконань, які висувають вимоги та

встановлюють нереалістичні стандарти для речей, які неможливо контролювати.

Іноді може бути корисно подумати про речі, які ви повинні і не повинні робити. Наприклад, «Мені не слід пити алкоголь і їхати на машині додому» — це дуже корисний і здоровий спосіб мислення. Однак слова «повинен» і «повинен» також можуть змусити вас та інших відповідати певним очікуванням, а потім викликати у вас відчуття розчарування, коли ці очікування не виправдовуються.

На щастя, ви можете переписати ці жорсткі переконання про життя, щоб вони стали більш гнучкими та дозволили вам висловити те, чого ви хотіли б, визнаючи реальність, що ви можете цього не отримати. Ця вправа допоможе вам думати про свої вподобання, а не висувати жорсткі вимоги. Роблячи це, ви можете відійти від нереалістичних нав'язаних собою очікувань і виховати більш гнучкі переконання щодо життя.

Заняття 2. Визначення жорстких переконань щодо життя.

Вправа «Самооцінка». Опрацювання уміння мислити про себе позитивно. Учасники по можливості сідають у коло. Після невеликої паузи учасники мають розповісти про свої сильні сторони – про те, що вони люблять, що цінують і приймають в собі, про те, що дає їм почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх переваг, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки. Ведуча і всі учасники групи мають стежити за цим і припиняти спроби самокритики.

Вправа «Визначення жорстких переконань щодо життя». Першим кроком до формування гнучких переконань є визначення ваших жорстких переконань щодо життя. Жорсткі переконання, як правило, походять від вимог і очікувань, які ви маєте щодо себе та інших. Вони зосереджені на тому, як, на вашу думку, все має бути, і включають такі слова, як «треба», «ніколи», «слід», «повинно», «не можна», «не слід». Наприклад,

- Я повинен досягти ідеальних результатів.
- Я повинен бути успішним.
- Інші люди повинні виявляти до мене повагу.
- Люди повинні знати краще.
- Я повинен подобатися всім, кого зустрічаю.
- Інші люди повинні дивитися на речі з моєї точки зору.
- Життя не повинно бути важким або розчаровувати

А тепер знайдіть час, щоб подумати про своє переконання, яке впливає з вимог або очікувань щодо вас самих, інших або світу навколо вас. Запишіть це тверде переконання. Подумайте про інші свої жорсткі переконання і теж запишіть їх.

Заняття 3. Роздуми про жорсткі переконання.

Вправа «Успіх». Учасникам необхідно представити себе один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність кожного учасника для групи. Ведуча просить учасників стати у пари. Протягом 5 хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожний з учасників представляє групі свого партнера. Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати її цінність для тренінгу або отриманого завдання. Ведуча пояснює учасникам, що мета вправи – успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати учасникам групи, яким цінним активом для групи є ця людина.

Вправа «Роздуми про жорсткі переконання». Перш ніж сформулювати більш гнучку альтернативу, ви спочатку поміркуєте над своїм твердим переконанням. Приділіть кілька хвилин, щоб подумати про жорсткі переконання, записані на попередньому заняття, і повторіть їх мовчки собі, щоб вони були ясними у вашому розумі. А тепер дайте відповідь на такі запитання щодо кожного записаного жорсткого переконання:

Які почуття викликають у вас ці тверді переконання?

Які вимоги ви висуваєте, що не контролюєте?

Яким чином ці переконання створюють нереалістичні очікування для вас чи інших?

Заняття 4. Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою.

Вправа «Все одно ти молодець, тому що...». З метою формування позитивного самоствавлення учасники розподіляються на пари. Один учасник розповідає іншому про складні життєві ситуації, про щось неприємне, або зазначає про будь-який свій недолік тощо. Другий уважно вислуховує і вимовляє фразу: «Все одно ти молодець, тому що...».

Вправа «Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою».

Цей крок стосується створення нового гнучкого переконання, яке замінить тверде переконання, описане вище. Для цього ви подумаете, як змінити вимоги на гнучкі уподобання. Роздуми про те, що ви б віддали перевагу, а не висування вимог, дозволяють вам відійти від нереалістичних очікувань.

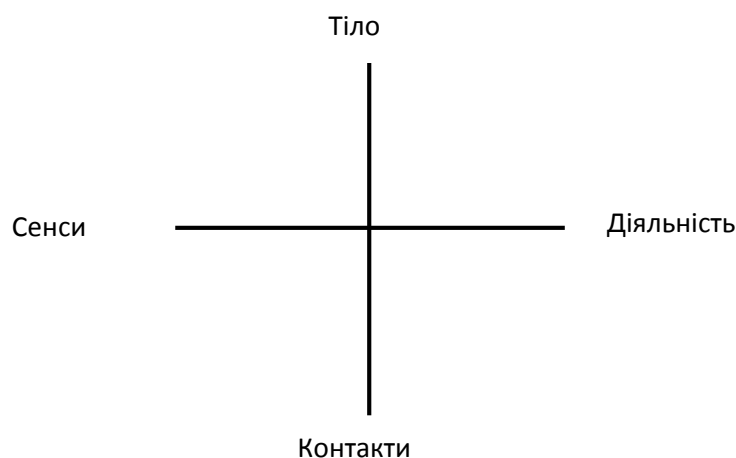
Замість того, щоб думати про те, що повинно чи має статися, подумайте про те, що б ви хотіли, щоб сталося. Давайте використаємо приклад: «Я повинен бути успішним, і люди повинні мене поважати». Більш гнучкою альтернативою, яка враховує ваші вподобання та бажання, а не вимоги, буде: «Я б волів бути успішним і поважаним, але ніхто не ідеальний і не подобається всім. Ми не можемо отримати все, що хочемо, і вимагати цього від інших людей нереально».

Отже, як би ви хотіли, щоб все було в цій ситуації? Я хотів би/хотів би...

Заняття 6. Роздуми про гнучку віру.

Вправа «Розподіл життєвої енергії». З метою розвитку здатності учасників до самореалізації за допомогою моделі балансу оцінюється та відмічається на графіку, як учасники розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох областей свого життя? Сума витрат на різні види діяльності має складати 100%.

Заповнюється малюнок, поданий до цієї вправи. Ведуча сприяє обговоренню учасниками власними думками щодо розподілу енергії свого життя.



Вправа «Роздуми про гнучку віру». Тепер, коли на минулому занятті ви розглянули менш жорсткі альтернативи, настав час поміркувати над ними. Знайдіть хвилинку, щоб подумати про нове, гнучке переконання та дайте відповіді на такі питання:

Які почуття викликає ця гнучка віра?

Яким чином це переконання створює більш реалістичні очікування для вас чи інших?

Як це переконання дає вам більше контролю в цій ситуації?

Заняття 7. Лист мудрості.

Хоча визначення мудрості відрізняються, більшість людей погоджуються, що мудрість фундаментально базується на життєвому досвіді, а не на явному навчанні чи інструкціях [211]. Дійсно, кожен наш досвід – як позитивний, так і негативний – це можливість розмірковувати, вчитися, рости та набувати мудрості. Мудрість, здобута під час витримування та подолання минулих труднощів, є даром, яким можна поділитися з іншими, і він приносить користь як тому, хто ділиться, так і тому, хто отримує.

Наприклад, отримання мудрості від людей, які подолали подібну боротьбу, може допомогти людям знайти спокутний сенс у своїх викликах і, у свою чергу, насолодитися вищим рівнем психічного здоров'я, благополуччя та

зрілості. Хоча слухання мудрості інших не дасть чітких відповідей, воно може бути джерелом інформації, підтримки та порад, які показують людям нові способи дивитися на негативний життєвий досвід [211].

Для того, хто ділиться, розповідання історій про подолання минулих труднощів сприяє екстерналізації проблем і створює аудиторію для посилення почуття зв'язку та зменшення ізоляції [194]. Крім того, поділитися власною мудрістю є актом співчуття, який дає надію, дає натхнення та допомагає іншим визначити їхній спосіб життя [126].

У той час як тонкощі розмови можна легко забути, творчий процес написання листів мудрості забезпечує міцний архів і конкретні орієнтири для одержувача. Написання власної історії також відкриває можливості для осмислення та особистісного зростання, а також дозволяє людям визнати свою свободу волі та вплив на складні життєві події. Ця вправа допоможе клієнтам скласти лист мудрості, який спиратиметься на знання та ідеї, отримані в результаті їхніх зусиль. Після завершення цей лист можна використовувати як ресурс для допомоги іншим, які стикаються з подібними проблемами [186].

Написання листа мудрості має на меті допомогти учасникам, які подолали труднощі, написати лист мудрості, який принесе користь іншим, які стикаються з подібними труднощами. Спираючись на знання та ідеї, отримані в результаті своїх зусиль, учасники можуть ділитися інформацією, надавати підтримку та давати поради іншим.

Поради щодо написання листів мудрості:

Ця вправа має бути зосереджена на двох сферах: 1) служіння іншим і 2) пропонування мудрості, отриманої з досвіду. Учасників слід заохочувати описувати свій досвід як «історію успіху», щоб допомогти іншим. Коли учасники виконують цю вправу, вони не повинні турбуватися про граматику, пунктуацію чи стиль. Ця вправа не стосується письменницьких здібностей особистості, і зосередження на цих сферах може підірвати процес написання листа.

Учасники повинні погодитися взяти участь у процесі та повинні розуміти, що, якщо вони погодяться, то їхній лист мудрості буде надано анонімно. Запитайте учасників, чи хотіли б вони, щоб їхній лист був прочитаний іншим, у яких може бути щось подібне. Учасники також повинні уникати включення деталей, які можуть зробити їх легко ідентифікованими, наприклад імен і місцеположень.

Деякі учасники можуть дещо не знати про навички та сильні сторони, до яких вони мали доступ, щоб пройти складний досвід. Може бути корисно переглянути листи учасників і обговорити аспекти їхньої історії успіху, які вони могли пропустити.

Хоча ви можете не вважати себе мудрим, ви здобули важко здобуті навички, сильні сторони та спеціальні знання завдяки своїй боротьбі. Ось звідки мудрість – досвід. Є такий вислів: «Якщо у вас є знання, нехай інші запалють від них свої свічки». Ця вправа допомогла вам зробити це, склавши листа, щоб передати свою мудрість і допомогти іншим, які зазнають подібних труднощів. Ваш лист мудрості розповів про вашу «стару історію» та вашу «нову історію». Ваша стара історія – про боротьбу, що контролювала ваше життя. Ваша нова історія – про те, як ви витримали ці труднощі та набули досвід. Ділитися своєю історією з іншими – це добре й милосердно, а також це може бути надзвичайно корисним для вас і людей, яких охоплює ваша історія.

Поділившись своєю історією, ви допомогли іншим:

Відчути зв'язок і зрозуміти, що вони не самотні.

Генерувати ідеї та рішення для вирішення проблем.

Визнання того, що інші були в подібних ситуаціях і завдяки цьому досвіду зростають, виходячи за межі ситуації.

Розмірковувати над власним досвідом і набувати мудрості.

Знайти надію та натхнення.

Поділіться своєю історією і це допоможе вам:

Виразити себе.

Визнати навички та сильні сторони, які допомогли вам витримати важкі часи.

Пам'ятайте деталі свого досвіду, щоб в подальшому бути автором свого життя.

Допомагати іншим.

Тепер, коли ви знаєте більше про переваги поширення своєї важко здобутої мудрості, ви можете почати писати свій лист. Подумайте про минулу боротьбу або складну життєву подію, яку ви подолали.

Коли ви чітко усвідомите цей досвід, знайдіть час, щоб поміркувати над своєю подорожжю та скористайтеся наведеними нижче підказками та запитаннями, які допоможуть вам пройти цей процес. Пам'ятайте, що все, що ви пишете, залишатиметься анонімним, і жодна ідентифікаційна інформація не буде розголошена.

1. У місці нижче коротко розкажіть стару історію про те, як ваша боротьба вплинула на ваше життя.
2. Які основні відмінності між вашою старою і новою історією?
3. Які конкретні дії ви зробили, щоб ці зміни стали можливими?
4. Використовуючи здобуту вами мудрість, яку б пораду ви дали людині, яка стикається з подібними труднощами?

Поради щодо обміну листами мудрості:

Оскільки всі учасники надсилають свої листи, може бути корисним зібрати їх у «Посібник мудрості», який забезпечить легкодоступний і постійно зростаючий архів знань і ідей.

Листи мудрості можуть бути особливо корисними для учасників, які відчують себе приголомшеними або відчують труднощі з процесом змін. Коли ви ділитесь готовими листами з іншими, вибрані листи мають відповідати досвіду учасників і сприяти обговоренню та дослідженню їхніх обставин.

Учасники повинні усвідомлювати, що хоча листи мудрості не дадуть приписувальних відповідей, вони можуть бути джерелом інформації,

підтримки та порад, які пропонують новий погляд на їхні проблеми. Хоча немає двох однакових досвідів, ймовірно, між ними буде подібність.

Ділячись листами мудрості з учасниками, ведучий повинен прочитати їх вголос, а потім поставити відповідні запитання для роздумів. Деякі приклади:

– Що ви відчуваєте, почувши, як письменник долав труднощі, подібні до ваших?

- Які деталі цього листа вам найбільше нагадують?

— Що ви бачите спільного між своїм досвідом і досвідом письменника?

- Які частини цієї історії можна застосувати до вашої ситуації? Як ви можете це зробити?

- Які деталі здалися вам цікавими чи надихаючими?

- Як цей лист допоміг вам поглянути на вашу ситуацію з нової точки зору.

Питання для обговорювання: Яким було виконання цієї справи? Що ви відчуваєте, знаючи, що ваша мудрість принесе користь іншим? Що ви дізналися, написавши листа мудрості?

Заняття 8. Загальна рефлексія.

Загальна рефлексія в кінці навчально-тренінгового курсу має на меті допомогти учасникам обміркувати повсякденні моменти та досвід, які вони не хочуть змінювати. Роблячи це, особи юнацького віку почнуть помічати та цінувати аспекти повсякденного життя, які вони хотіли б продовжувати відчувати, а не аспекти, які потрібно змінити або покращити.

Поради:

З практикою помічати, що в житті йде добре, стане легше і звичніше. Чим більше учасники практикуватимуть такий спосіб мислення, тим легше їм буде продовжувати це в майбутньому. Мова йде про те, щоб учасники краще усвідомлювали в повсякденному житті ті приємні речі, які викликають бажання учасників про те, щоб вони відбувалися. Переживання та важкі емоції, які сприймаються як «негативні», є просто частиною життя, і їх потрібно визнати. Учасники можуть за бажанням писати лист наприкінці

навчально-тренінгового курсу. Однак деякі приємні моменти та враження можуть бути вже забуті. Якщо можливо, учасники повинні робити свої записи тоді, коли вони помічають такі моменти, щоб нічого не забути чи пропустити.

Учасникам пропонується дати відповідь на питання:

- Як вам було виконати різні вправи під час занять?
- Яку найціннішу інформацію ви отримали під час цього навчально-тренінгового курсу?
- Що ви відчували, коли думали про речі з точки зору переваг, а не вимог?
- Що ви відчували, ставлячи більш реалістичні очікування для себе чи інших?
- Яким чином цей курс змінив ваше уявлення про себе, інших і світ навколо вас?

Еволюція налаштувала людей легше помічати негативні подразники та запам'ятовувати їх яскравіше, ніж позитивні. Це негативне упередження, зосереджене на загрозі, колись було необхідним для виживання наших ранніх предків. Хоча сучасні люди можуть не стикатися з тими самими небезпеками, це все одно відіграє важливу роль, коли ми шукаємо потенційні загрози. Наприклад, ми стаємо підстерезеними критикою, заціклюємося на життєвих неприємностях і постійно зважуємо негативні аспекти подій більше, ніж позитивні [175].

Викривлення в мисленні, такі як фільтрація та дискваліфікація позитивних речей, які відбуваються, можуть підірвати значну частину багатства життя. Дійсно, ми ігноруємо або відкидаємо незліченні приємні аспекти повсякденного життя як неважливі. Однак усвідомлення позитивних, здавалося б, незначних речей, які відбуваються в повсякденному житті, може поглибити наше розуміння того, що йде добре, а що ми не хочемо змінювати в житті [136]. Потрібно більше часу та зусиль, щоб позитивний досвід був перенесений і збережений у довготривалій пам'яті. Тому важливо приділяти свідому увагу хорошим речам, які відбуваються, незалежно від того, наскільки маленькими або незначними вони можуть здаватись на перший погляд [175].

Відповідно до теорії розширення та побудови, миттєві переживання позитивних емоцій допомагають розвивати та зміцнювати особистісні ресурси, які сприяють емоційному та фізичному благополуччю [151]. Крім відчуття приємності в миттєвий момент, позитивні емоції також збільшують ймовірність того, що люди будуть почуватися добре в майбутньому. Визнання та оцінка хороших речей у житті зменшує стрес і підвищує задоволеність життям [140]. Це допоможе учасникам помітити позитивні речі в повсякденному житті та краще усвідомити аспекти свого життя, які вони не хочуть змінювати.

Далі обговорюється питання «Що не потрібно змінювати».

Життя не завжди сповнене дивовижних і вражаючих подій, але в повсякденному житті є багато чудових частин, які можуть залишитися непоміченими або прийняті як належне. Такі моменти можуть змусити вас посміхнутися та відчути вдячність лише за те, що вони присутні у вашому житті, як-от обійми вашого партнера перед тим, як встати, щоб почати свій день, обідати під сонячними променями або слухати улюблену пісню. Ці маленькі, здавалося б, незначні переживання вимагають вашої уваги для того, щоб помітити маленькі моменти, які ви хочете, щоб вони відбувалися. Важливо пам'ятати, що це не означає, що ви повинні ігнорувати «погане» в житті; скоріше мова йде про те, щоб краще усвідомити, що ви не хочете змінювати.

Іноді ми не можемо усвідомити, скільки задоволення ми знаходимо в цих маленьких, здавалося б, незначних взаємодіях і досвіді, які ми маємо щодня. Виконуючи свої звичайні повсякденні справи, зверніть увагу на те, що ви хочете продовжувати. Можливо, щось змусить вас зупинитися і подумати: «Я міг би робити це цілий день» або «Якщо це неприємно, я не знаю, що таке». Можливо, ви сказали чи зробили для когось щось позитивне, або вам сказали щось приємне. Можливо, розмова з сусідом викликає посмішку на вашому обличчі або поцілунок вашого партнера в щоку перед роботою допоможе вам почуватися добре. Пам'ятайте, що життя не завжди сповнене надзвичайних

подій, тому не відкидайте речі, які вам здаються занадто дрібними або незначними.

Почніть звертати увагу на ті маленькі моменти, які ви хочете продовжувати відчувати в житті. Запишіть усі моменти, які ви хочете продовжувати переживати: «Я не хочу змінювати...»

На цьому кроці ви подумаете, чому ви хочете, щоб цей щоденний досвід продовжувався. Можливо, це те, що викликає у вас почуття або дозволяє спілкуватися з іншими. Можливо, це принесе вам навіть найменше задоволення. Поміркуйте над кожним записаним моментом і подумайте над запитаннями, наведеними нижче. Запишіть свої відповіді з позначкою «Це не потрібно змінювати, тому що...».

1. Що я відчуваю?
2. Який позитивний вплив це має на моє повсякденне життя?
3. Яка головна причина, чому я хочу, щоб це відбувалося й надалі?

Те, що ми робимо, і те, як ми відчуваємося, тісно пов'язане між собою, тож, природно, якщо робити більше того, що нам подобається, ми відчуваємо себе добре. Тепер, коли ви знаєте, що хочете продовжувати відчувати, настав час подумати, як ви можете включити більше таких моментів у своє повсякденне життя.

Наприклад, ви можете помітити, що ви хочете продовжити, щоб поділитися кількома моментами з партнером перед роботою. У цьому випадку ви можете подумати про те, як виділяти достатньо часу для цього щодня.

Напишіть свої відповіді на питання: «Як я можу звільнити для цього більше місця у своєму житті?» з позначкою «Як я можу зробити більше цього...»

Питання для обмірковування:

Що ви відчували, коли помічали і краще усвідомлювали моменти, які ви хочете, щоб вони відбувалися?

Які уроки ви отримали, виконуючи цю вправу?

Чи змінила ця вправа ваше ставлення до повсякденного досвіду та взаємодії? Якщо так, то яким чином?

3.2. Результати формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку

Порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту в експериментальній і контрольній групах до й після формувального експерименту засвідчив позитивну динаміку як загального рівня розвитку EI, так і його складових в експериментальній групі ($p < 0,05$) (додаток В). Водночас, у контрольній групі статистично значущих відмінностей протягом формувального експерименту не виявлено. Розподіл досліджуваних осіб юнацького віку загальної вибірки за рівнями емоційного інтелекту до й після формувального експерименту показав, що існують відмінності на рівні значущості $p < 0,05$: 1) за результатами першої тестової діагностики до формувального впливу 7,2% досліджуваних експериментальної групи мали низький, 60,7% - середній та 32,1% - високий рівні розвитку емоційного інтелекту; 2) за результатами ретестової діагностики після формувального впливу 3,6% досліджуваних експериментальної групи мали низький, 39,3% - середній та 57,1% - високий рівні розвитку емоційного інтелекту.

Результати формувального експерименту та показники діагностичного зрізу після формувального впливу, отримані за методикою О. Лози «Шкала перфекціонізму», показали позитивну динаміку рівнів та форм вираженості перфекціонізму досліджуваних осіб юнацького віку. Рівні розвитку особистісних стандартів діяльності стосунків поляризації мислення загальної вибірки досліджуваних студентів до та після формувального впливу представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівні розвитку особистісних стандартів діяльності, особистісних стандартів стосунків, поляризації мислення експериментальної вибірки

досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231

«Соціальна робота» до та після формувального впливу

Рівні складових перфекціонізму	Розподіл досліджуваних за рівнями (%)					
	ОСД ¹		ОСС ²		ПМ ³	
	До	Після	До	Після	До	Після
I курс, спеціальність 053 «Психологія»						
Низький	28	13	16	12	43	49
Середній	54	69	57	60	45	42
Високий	18	18	27	28	12	9
II курс, спеціальність 053 «Психологія»						
Низький	29	11	27	14	31	36
Середній	52	68	55	67	53	54
Високий	19	22	18	19	16	10
III курс, спеціальність 053 «Психологія»						
Низький	26	12	25	15	34	35
Середній	51	63	53	62	51	55
Високий	23	24	22	23	15	10
I курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»						
Низький	29	20	27	19	29	32
Середній	50	59	53	61	54	56
Високий	21	21	20	20	17	12
II курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»						
Низький	24	15	26	18	35	37
Середній	52	64	58	66	44	53
Високий	24	21	16	16	21	10
III курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»						
Низький	30	23	26	22	32	47
Середній	54	59	57	60	35	42
Високий	16	18	17	18	33	11

¹Особистісні стандарти діяльності

²Особистісні стандарти стосунків

³Поляризація мислення

Отримані результати розподілу досліджуваних за рівнями розвитку особистісних стандартів діяльності, особистісних стандартів стосунків, поляризації мислення свідчать про збільшення відсотків досліджуваних осіб з середніми рівнями та зменшення відсотків досліджуваних осіб з низькими рівнями ОСД та ОСС на рівні значущості $p \leq 0,05$.

З метою виявлення динаміки форм вираженості перфекціонізму у досліджуваних осіб юнацького віку нами були використані показники

середнього значення особистісних стандартів та поляризації мислення, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка складових перфекціонізму за методикою О. Лози у досліджуваних студентів експериментальної вибірки спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Шкали перфекціонізму	Середнє значення складових перфекціонізму				t-критерій Стьюдента
	053 «Психологія» (n=40)		231 «Соціальна робота» (n=40)		
	до	після	до	після	
Особистісні стандарти стосунків – Інші	34,13	36,17	31,52	35,89	4,051***
Особистісні стандарти стосунків – Я	26,57	31,72	25,97	32,03	1,324
Особистісні стандарти стосунків	57,92	59,03	55,41	58,95	4,021***
Особистісні стандарти діяльності – Інші	21,94	38,94	15,02	34,49	4,762***
Особистісні стандарти діяльності – Я	27,98	39,07	25,65	38,97	4,546***
Особистісні стандарти діяльності	49,52	54,01	40,67	54,12	9,379***
Особистісні стандарти	101,34	102,97	99,08	101,98	7,658***
Поляризація мислення – Інші	28,96	31,89	29,25	30,89	1,097
Поляризація мислення – Я	18,79	10,01	23,73	10,12	-10,019***

Поляризація мислення	47,75	29,01	50,97	29,04	-4,891***
Загальний показник перфекціонізму	152,6	147,96	148,35	147,98	2,183*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у студентів 1-3 курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» показників особистісних стандартів стосунків ($t=4,021$, $p \leq 0,001$), особистісних стандартів діяльності ($t=9,379$, $p \leq 0,001$), поляризації мислення ($t=-4,891$, $p \leq 0,001$) незалежно від спеціальності та курсу навчання.

Результати дослідження вираженості перфекціонізму у досліджуваних осіб юнацького віку показали динаміку частоти прояву його можливих форм (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка частоти прояву форм перфекціонізму за методикою О. Лози серед досліджуваних студентів експериментальної вибірки

Форма перфекціонізму	Частота прояву форм перфекціонізму у студентів 1-3 курсів (% осіб)				ϕ^*
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота» (n=40)		
	до	після	до	після	
Гіперперфекціонізм	25	18	22	17	0,814
Конструктивний	38	56	25	55	2,015*
Деструктивний	19	9	18	8	1,993*
Гіпоперфекціонізм	18	17	35	20	0,978

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами встановлені відмінності показників частоти виявлення конструктивного ($\phi^*=2,015$, $p \leq 0,05$) та деструктивного ($\phi^*=1,993$, $p \leq 0,05$) перфекціонізму у досліджуваних експериментальної вибірки. За результатами дослідження динаміки частоти

форм вираженості серед досліджуваних осіб експериментальної вибірки констатовані позитивні зміни такі, як підвищення рівня особистісних стандартів діяльності йтосунків та зниження рівня поляризації мислення.

Результати формувального експерименту та показники діагностичного зрізу після формувального впливу, отримані за методикою Р. Слені, показали позитивну динаміку складових перфекціонізму у досліджуваних осіб юнацького віку. Рівні розвитку складових перфекціонізму за методикою Р. Слені у студентів до та після формувального впливу представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівні розвитку складових перфекціонізму за методикою Р. Слені у студентів експериментальної вибірки до та після формувального впливу

Рівні складових перфекціонізму	Розподіл досліджуваних за рівнями (%)					
	Високі стандарти		Прагнення до порядку		Переживання невідповідності власним високим стандартам	
	До	Після	До	Після	До	Після
I курс, спеціальність 053 «Психологія»						
Низький	36	33	43	40	39	51
Середній	43	45	39	42	53	41
Високий	21	22	18	18	8	8
II курс, спеціальність 053 «Психологія»						
Низький	38	35	42	40	37	49
Середній	42	45	40	41	52	41
Високий	20	20	18	19	11	10
III курс, спеціальність 053 «Психологія»						
Низький	37	34	40	37	38	50
Середній	43	41	41	43	53	42
Високий	20	25	19	20	9	8
I курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»						
Низький	35	36	41	42	36	52
Середній	44	46	42	41	54	43
Високий	19	18	17	17	10	5

II курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»						
Низький	38	37	45	42	39	48
Середній	46	47	44	45	52	45
Високий	16	16	11	13	9	7
III курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»						
Низький	39	38	44	45	41	45
Середній	45	45	43	40	51	48
Високий	16	17	13	15	8	7

Отримані результати розподілу досліджуваних за рівнями розвитку високих стандартів, прагнення до порядку, переживання невідповідності власним високим стандартам свідчать про збільшення відсотків досліджуваних осіб з середніми рівнями та зменшення відсотків досліджуваних осіб з низькими рівнями високих стандартів, прагнення до порядку, а також зменшення відсотків осіб експериментальної вибірки з високим рівнем та збільшення відсотків осіб експериментальної вибірки з низьким рівнем переживання невідповідності власним високим стандартам на рівні значущості $p \leq 0,05$.

З метою виявлення динаміки адаптивного перфекціонізму у досліджуваних осіб експериментальної вибірки нами були використані показники середнього значення особистісних стандартів та поляризації мислення, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка складових перфекціонізму за методикою Р. Слені у досліджуваних студентів експериментальної вибірки спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Шкали перфекціонізму	Середнє значення складових перфекціонізму				t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота» (n=40)		
	до	після	до	після	

Високі стандарти	32,24	34,02	31,22	32,15	1,381
Прагнення до порядку	23,56	30,11	23,47	31,09	1,369
Переживання невідповідності власним високим стандартам	27,42	31,04	28,11	30,97	1,413
Загальний показник адаптивного перфекціонізму	26,33	30,72	26,31	31,12	1,298
Загальний показник дезадаптивного перфекціонізму	27,48	31,24	27,53	25,01	1,367

Отримані результати свідчать про відсутність значущих відмінностей між показниками, отриманими у студентів експериментальної вибірки різних спеціальностей та років навчання.

Результати дослідження динаміки вираженості адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму у досліджуваних осіб експериментальної вибірки показали частоту їх прояву у досліджуваних студентів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму за методикою Р. Слені у досліджуваних студентів експериментальної вибірки

Форми перфекціонізму	Частота прояву форм перфекціонізму у студентів 1-3 курсів (% осіб)				ϕ^*
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)		
	до	після	до	після	
Адаптивний	78	81	75	80	0,723
Дезадаптивний	22	19	25	20	0,967

Згідно з представленими у таблиці результатами, отриманими за методикою Р. Слені, з'ясовано, що суттєвих відмінностей у частоті зустрічаємості адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму в майбутніх психологів та соціальних робітників експериментальної вибірки на початку та наприкінці формувального експерименту немає. Для досліджуваних студентів

спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» експериментальної вибірки властивою формою є адаптивний перфекціонізм, що зумовлений високими показниками, отриманими за шкалами «Високі стандарти» та «Прагнення до порядку».

Результати формувального експерименту та показники діагностичного зрізу після формувального впливу, отримані за методикою Н. Холла, показали позитивну динаміку складових емоційного інтелекту у досліджуваних осіб юнацького віку. Рівні розвитку складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у студентів до та після формувального впливу представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Рівні розвитку складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у студентів до та після формувального впливу

Рівні складових ЕМ	Розподіл досліджуваних за рівнями (%)											
	ЕО ¹		УЕ ²		СЕ ³		ЕМ ⁴		РЕ ⁵		ЗЕІ ⁶	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
I курс, спеціальність 053 «Психологія»												
Низький	38	35	37	34	37	35	36	34	34	32	36	34
Середній	44	46	48	49	47	48	46	47	49	51	47	48
Високий	18	19	15	17	16	17	18	19	17	17	17	18
II курс, спеціальність 053 «Психологія»												
Низький	37	36	36	34	35	33	34	32	33	31	35	32
Середній	43	44	47	48	48	50	45	46	46	48	45	47
Високий	20	20	17	18	17	17	21	22	21	21	20	21
III курс, спеціальність 053 «Психологія»												
Низький	36	34	35	33	34	31	37	35	38	36	36	34
Середній	45	47	48	49	47	48	46	47	44	45	45	46
Високий	19	19	17	18	19	21	17	18	18	19	19	20
I курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»												
Низький	37	36	35	34	38	37	34	33	36	35	37	35
Середній	43	43	45	46	42	43	44	45	45	45	46	47
Високий	20	21	20	20	20	20	22	22	19	20	17	18
II курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»												
Низький	33	32	35	34	31	30	37	35	32	31	34	32
Середній	42	43	43	44	45	46	44	45	43	44	44	46
Високий	25	25	22	22	24	24	19	20	25	25	22	22

III курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»												
Низький	36	35	37	36	35	34	34	33	38	37	35	34
Середній	40	41	45	45	43	44	41	42	44	45	43	44
Високий	24	24	18	19	22	22	25	25	18	18	22	22

¹Емоційна обізнаність

²Управління емоціями

³Самомотивація емоцій

⁴Емпатія

⁵Розпізнавання емоцій інших людей

⁶Загальний емоційний інтелект

Отримані результати розподілу досліджуваних за рівнями розвитку емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації емоцій, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей свідчать про збільшення відсотків досліджуваних осіб з середніми рівнями та зменшення відсотків досліджуваних осіб з низькими рівнями розвитку зазначених складових емоційного інтелекту на рівні значущості $p \leq 0,05$.

З метою з'ясування динаміки емоційного інтелекту та визначення відмінностей в його структурі у досліджуваних осіб експериментальної вибірки різних спеціальностей на початку формувального експерименту та після його завершення нами були використані показники середнього значення складових емоційного інтелекту, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Динаміка прояву складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у досліджуваних експериментальної вибірки студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Складові емоційного інтелекту	Середнє значення складових емоційного інтелекту				t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)		
Емоційна обізнаність	31,89	32,09	31,74	32,76	1,051

Управління емоціями	30,67	32,87	30,59	31,99	1,124
Самомотивація емоцій	31,52	33,12	31,49	32,77	1,137
Емпатія	31,94	32,89	30,98	31,68	1,124
Розпізнавання емоцій	32,34	33,16	25,65	30,23	4,327***
Емоційний інтелект (заг.пок.)	140,35	143,09	129,76	140,01	2,246*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у студентів 1-3 курсів спеціальностей 231 «Соціальна робота» та 053 «Психологія» показників розпізнавання емоцій ($t=4,327$, $p \leq 0,001$) та загального показника емоційного інтелекту ($t=2,246$, $p \leq 0,05$) незалежно від навчального курсу та спеціальності.

Результати аналізу динаміки показників щодо структури та рівнів емоційного інтелекту у досліджуваних осіб експериментальної вибірки показали частоти їх прояву (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Динаміка частоти прояву складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у досліджуваних студентів експериментальної вибірки

Складові емоційного інтелекту	Частота досліджуваних складових та рівнів емоційного інтелекту студентів 1-3 курсів (% осіб)												Ф*
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)						Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)						
	Н		С		В		Н		С		В		
Емоційна обізнаність	1 7	1 5	4 5	4 7	3 8	3 8	1 8	1 7	4 3	4 4	3 9	3 9	0,751
Управління емоціями	1 6	1 5	4 8	4 9	3 6	3 6	1 4	1 3	4 9	5 0	3 7	3 7	0,724
Самомотивація емоцій	1 7	1 6	4 6	4 7	3 7	3 7	1 5	1 4	4 7	4 8	3 8	3 8	0,889
Емпатія	2 0	1 9	4 5	4 6	3 5	3 5	1 6	1 5	4 8	4 9	3 6	3 6	0,852
Розпізнавання емоцій	1 8	1 6	5 3	5 3	2 9	3 1	1 7	1 4	4 4	4 4	3 9	4 2	2,154*
Емоційний інтелект (заг.)	1 8	1 7	4 7	4 7	3 5	3 6	1 6	1 5	4 6	4 6	3 8	3 9	2,163*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами виявлено, що у майбутніх психологів та соціальних робітників експериментальної вибірки є відмінності у початкових та кінцевих показниках результатів формувального експерименту в сфері розпізнавання емоцій ($\phi^*=2,154$, $p\leq 0,05$) та загальному рівні емоційного інтелекту ($\phi^*=2,163$, $p\leq 0,05$). Значущих відмінностей у інших показниках емоційного інтелекту, отриманих до та після проведення формувального експерименту у студентів експериментальної вибірки не виявлено.

Результати формувального експерименту та показники діагностичного зрізу після формувального впливу, отримані за методикою М. Манойлової, показали позитивну динаміку складових емоційного інтелекту у досліджуваних осіб юнацького віку. Рівні розвитку складових емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової у студентів до та після формувального впливу представлені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Рівні розвитку складових емоційного інтелекту за методикою М. Манойлової у студентів до та після формувального впливу

Рівні складових ЕІ	Розподіл досліджуваних за рівнями (%)									
	УсПЕ ¹		УпПЕ ²		УсПЕі ³		УпПЕі ⁴		ІЕІ ⁵	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
I курс, спеціальність 053 «Психологія»										
Низький	34	33	36	35	32	31	35	33	35	34
Середній	47	48	46	47	49	50	48	49	47	48
Високий	19	19	18	18	19	19	17	18	18	18
II курс, спеціальність 053 «Психологія»										
Низький	29	23	32	31	31	30	35	33	34	32
Середній	38	43	40	41	44	45	37	39	43	45
Високий	33	34	28	28	25	25	28	28	23	23
III курс, спеціальність 053 «Психологія»										
Низький	38	35	37	34	37	35	36	34	34	32
Середній	44	46	48	49	47	48	46	47	49	51
Високий	18	19	15	17	16	17	18	19	17	17

I курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»										
Низький	37	36	36	34	35	33	34	32	33	31
Середній	43	44	47	48	48	50	45	46	46	48
Високий	20	20	17	18	17	17	21	22	21	21
II курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»										
Низький	29	20	27	19	29	32	37	38	34	35
Середній	50	59	53	61	54	56	48	44	49	47
Високий	21	21	20	20	17	12	15	18	17	18
III курс, спеціальність 231 «Соціальна робота»										
Низький	33	32	35	34	31	30	37	35	32	31
Середній	42	43	43	44	45	46	44	45	43	44
Високий	25	25	22	22	24	24	19	20	25	25

¹ Усвідомлення своїх почуттів і емоцій

² Управління своїми почуттями та емоціями

³ Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей

⁴ Управління почуттями та емоціями інших людей

⁵ Інтегральний показник емоційного інтелекту

Отримані результати розподілу досліджуваних за рівнями розвитку розвитку складових емоційного інтелекту свідчать про збільшення відсотків досліджуваних осіб з середніми рівнями та зменшення відсотків досліджуваних осіб з низькими рівнями розвитку усвідомлення своїх почуттів та емоцій, управління своїми почуттями та емоціями, усвідомлення почуттів та емоцій інших людей, управління почуттями та емоціями інших людей на рівні значущості $p \leq 0,05$.

З метою встановлення особливостей динаміки показників емоційного інтелекту, отриманих за методикою М. Манойлової, визначення відмінностей показників на початку та після завершення формувального експерименту у досліджуваних осіб експериментальної вибірки різних спеціальностей та курсів нами були використані показники середнього значення складових емоційного інтелекту, а також t-критерій Стьюдента, значення яких відображені у таблиці 3.11.

Динаміка показників емоційного інтелекту, отриманих за методикою М. Манойлової, у досліджуваних експериментальної вибірки студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Складові емоційного інтелекту	Середнє значення складових емоційного інтелекту				t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)		
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	37,06	38,67	35,09	36,66	1,118
Управління своїми почуттями та емоціями	35,12	37,46	34,19	35,98	1,121
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	35,36	39,92	27,83	38,56	4,713***
Управління почуттями та емоціями інших людей	34,71	37,48	34,68	35,74	1,202
Інтегральний показник емоційного інтелекту	138,56	140,29	129,99	141,02	2,425*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у студентів 1-3 курсів спеціальностей 231 «Соціальна робота» та 053 «Психологія» показників усвідомлення почуттів і емоцій інших людей ($t=4,713$, $p \leq 0,001$) та інтегрального показника емоційного інтелекту ($t=2,425$, $p \leq 0,05$) незалежно від навчального курсу та спеціальності.

Результати аналізу динаміки показників, отриманих за методикою М. Манойлової, щодо емоційного інтелекту у досліджуваних осіб експериментальної вибірки показали частоти їх прояву (табл. 3.12).

**Динаміка частоти прояву складових емоційного інтелекту за
методикою М. Манойлової у досліджуваних студентів
експериментальної вибірки**

Складові емоційного інтелекту	Частота досліджуваних складових та рівнів емоційного інтелекту студентів 1-3 курсів (% осіб)												Ф*
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)						Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)						
	Н		С		В		Н		С		В		
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	До	після	
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	19	20	48	49	33	34	18	19	45	46	37	38	0,775
Управління своїми почуттями та емоціями	18	19	47	48	35	36	17	18	46	47	37	38	0,769
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	20	22	52	54	19	23	17	21	47	50	36	39	2,249*
Управління почуттями та емоціями інших людей	17	18	49	50	34	35	16	18	48	49	36	37	0,748
Інтегральний показник емоційного інтелекту	19	23	51	54	30	32	17	18	46	49	27	30	1,891*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами виявлено, що у майбутніх психологів та соціальних робітників експериментальної вибірки є відмінності у початкових та кінцевих показниках результатів формувального

експерименту в сфері усвідомлення почуттів і емоцій інших людей ($\varphi^*=2,249$, $p\leq 0,05$) й показниках інтегрального рівня емоційного інтелекту ($\varphi^*=1,891$, $p\leq 0,05$). Значущих відмінностей у інших показниках емоційного інтелекту, отриманих до та після проведення формувального експерименту у студентів експериментальної вибірки не виявлено.

Результати формувального експерименту та показники діагностичного зрізу після формувального впливу, отримані за методикою WIPPF, показали позитивну динаміку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, моделей наслідування у досліджуваних осіб юнацького віку. Рівні розвитку у студентів I-III курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування до та після формувального впливу представлені у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13.

Рівні розвитку у студентів I-III курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування до та після формувального впливу

№	Показники, отримані за методикою WIPPF	Рівні розвитку (%)					
		Низький		Середній		Високий	
I курс /053 Психологія							
		до	після	до	після	до	Після
1	Первинні здібності	58	37	30	45	12	18
2	Вторинні здібності	65	52	20	22	15	16
3	Поведінкові реакції на конфлікт	61	54	29	35	10	11
4	Моделі наслідування	67	53	17	36	16	12
II курс /053 Психологія							
		до	після	до	після	до	Після
1	Первинні здібності	55	41	29	42	16	17
2	Вторинні здібності	57	39	24	43	19	18

3	Поведінкові реакції на конфлікт	59	40	22	41	19	19
4	Моделі наслідування	62	45	23	40	15	15
III курс /053 Психологія							
		до	після	до	після	до	Після
1	Первинні здібності	56	35	30	55	14	12
2	Вторинні здібності	57	38	32	51	11	11
3	Поведінкові реакції на конфлікт	53	36	35	53	12	12
4	Моделі наслідування	54	39	36	50	10	11
I курс /231 Соціальна робота							
		до	після	до	після	до	Після
1	Первинні здібності	56	40	30	41	14	19
2	Вторинні здібності	55	38	33	43	12	19
3	Поведінкові реакції на конфлікт	57	39	29	42	18	19
4	Моделі наслідування	54	45	32	40	14	15
II курс /231 Соціальна робота							
		до	після	до	після	до	Після
1	Первинні здібності	55	40	32	42	14	18
2	Вторинні здібності	54	38	31	46	15	16
3	Поведінкові реакції на конфлікт	58	39	31	47	11	14
4	Моделі наслідування	57	45	31	43	12	12
III курс /231 Соціальна робота							
		до	після	до	після	до	Після
1	Первинні здібності	53	36	35	53	12	12
2	Вторинні здібності	54	39	36	50	10	11
3	Поведінкові реакції на конфлікт	56	35	30	55	14	12
4	Моделі наслідування	57	38	32	51	11	11

Отримані результати розподілу досліджуваних за рівнями розвитку актуальних здібностей, поведінкових реакцій на конфлікт, моделей наслідування свідчать про збільшення відсотків досліджуваних осіб з високими й середніми рівнями та зменшення відсотків досліджуваних осіб з

низькими рівнями розвитку зазначених складових емоційного інтелекту на рівні значущості $p \leq 0,05$.

З метою встановлення особливостей динаміки актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування до та після формувального впливу, отриманих за методикою WIPPF, визначення відмінностей показників на початку та після завершення формувального експерименту у досліджуваних осіб експериментальної вибірки різних спеціальностей та курсів нами були використані показники середнього значення показників актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, а також t-критерій Стьюдента.

Динаміка проявів актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування у досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота» представлені у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14.

Динаміка проявів актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування у досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота»

Показники, отримані за методикою WIPPF	Середнє значення				t-критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)		
	до	після	до	після	
Первинні здібності	3,7	4	3,5	4	1,078
Вторинні здібності	3,5	4	3,4	4	1,103
Поведінкові реакції на конфлікт	3,3	4	2,8	4	1,109
Моделі наслідування	3,5	4	3,6	4	4,732***

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у студентів 1-3 курсів спеціальностей 231 «Соціальна робота» та 053 «Психологія» показника моделей наслідування ($t=4,732$, $p\leq 0,001$) незалежно від навчального курсу та спеціальності.

Показники, отримані за методикою WIPPF, у досліджуваних осіб юнацького віку показали динаміку частоти їх прояву (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Динаміка частоти прояву показників, отриманих за методикою WIPPF, серед досліджуваних студентів

Показники, отримані за методикою WIPPF	Частота прояву показників, отриманих за методикою WIPPF, у студентів 1-3 курсів (% осіб)												φ^*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)						Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)						
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	
Первинні здібності	48	45	33	37	19	12	48	42	40	39	12	12	0,764
Вторинні здібності	47	46	35	41	18	13	46	43	37	40	17	17	0,765
Поведінкові реакції на конфлікт	52	48	20	38	19	14	47	44	36	40	17	16	0,835
Моделі наслідування	49	47	34	42	17	11	48	45	36	45	16	10	2,152*

* Відмінності на рівні значущості $p\leq 0,05$.

Згідно з представленими у таблиці результатами виявлено, що у майбутніх психологів та соціальних робітників експериментальної вибірки є відмінності у початкових та кінцевих показниках результатів формувального експерименту в сфері моделей наслідування ($\varphi^*=2,152$, $p\leq 0,05$). Значущих відмінностей у інших показниках, отриманих за методикою WIPPF до та після

проведення формувального експерименту у студентів експериментальної вибірки не виявлено.

3.3. Методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму методом позитивної психотерапії

Конструктивізація перфекціонізму методом позитивної психотерапії здійснюється засобом диференційного аналізу. Диференційний аналіз як основна комплексна діагностична процедура позитивної психотерапії дозволяє перейти від форми конфлікту до розгляду його змісту стосовно розвитку конструктивного перфекціонізму та відповідно розвитку емоційного інтелекту особистості.

Диференційний аналіз виконує описову функцію актуальних здібностей особистості, що дозволяє розглянути будь-який конфлікт як наслідок зіткнення окремих характеристик поведінки, норм, очікувань та звичок. Здібності до конструктивного перфекціонізму можна змінювати та розвивати. Відповідно диференційно-аналітична позитивна психотерапія фокусується на здібностях та устремліннях, зосереджених у сфері конфлікту, щоб мобілізувати фізичні та духовні можливості особистості стосовно конструктивного перфекціонізму в межах існуючих концепцій особистості.

Концепції, як штурман, керують мотивами особистості та її поведінкою. Вони визначають норми, попереджають про небезпеку, оцінюють, що «добре», а що «погано» пропонують можливі варіанти звичної поведінки.

Деякі концепції входять у конфлікт друг з одним, становлячи внутрішній конфлікт. Щоб зрозуміти зміст такого конфлікту, має сенс розглянути його зовнішні прояви та проаналізувати співвідношення концепцій, які за ним стоять, з'ясувати їх значення та походження.

Концепції виявляються у поведінці, судженнях та звичках, снах та застереженнях, намірах та очікуваннях. Коли концепції особистості не

збігаються з концепціями її оточення, відбувається зіткнення інтересів, очікувань, дій (актуальний конфлікт).

Технічно перехід від форми конфлікту до розгляду його змісту стосовно розвитку конструктивного перфекціонізму та відповідно розвитку емоційного інтелекту особистості досягається за допомогою п'ятиступінчастої моделі терапії.

Такий підхід дозволяє вже на першому занятті значно зменшити напругу та сконцентруватися на тих шляхах розвитку та конструктивної зміни, які вже стають очевидними та цілком реальними.

Для проведення навчально тренінгового курсу з конструктивізації перфекціонізму необхідна навичка диференційного аналізу як вміння розрізняти, досліджувати та розвивати актуальні здібності осіб юнацького віку від деструктивної до конструктивної концепції особистості.

Деструктивна концепція особистості – когнітивно-емоційна структура, що задає схему негативної інтерпретації ставлення молоді людини до себе, до інших людей та до дійсності .

Конструктивна концепція особистості – когнітивно-емоційна структура, що задає схему позитивної інтерпретації ставлення молоді людини до себе, до інших людей та до дійсності.

Для кожної окремої особистості концепції визначені очікуваннями та характером сприйняття нею себе самої, інших та реальності. Наприклад: «Я ніколи не довіряю незнайомим людям»; «Скільки не намагайся, все одно нічого доброго не вийде» тощо.

За характером походження концепції можна розділити на підставі того, за допомогою якого досвіду вони набуті:

а) прямі, що сформовані завдяки власному досвіду. Наприклад: «Батьки завжди дуже сварилися, якщо я приходив пізно». Засвоєна концепція: «Пунктуальність – можливість уникнути конфлікту».

б) опосередковані, що зумовлені досвідом інших. Наприклад: «Мама завжди карала мою сестру, якщо та казала те, що думає, бо їй було боляче це

чути». Засвоєна концепція: «Не можна говорити все, що думаєш, якщо не хочеш втратити любов».

в) традиційні, засвоєні на підставі постулатів, прийнятих на віру від важливих людей. Наприклад: «Батько завжди говорив: «Не лізь поперед батька в пекло». Засвоєна концепція: «Поступись страхому за віком».

Диференційний аналіз концепцій складається з таких етапів:

1. Опис проявів деструктивних концепцій за допомогою моделі балансу.
2. Опис змісту деструктивних концепцій в термінах базових та актуальних здібностей.
3. Визначення походження деструктивних концепцій та їх опис за моделлю наслідування.
4. Визначення конструктивних концепцій та їх значення на підставі аналізу чотирьох форм відносин та відповідальності.
5. Динаміка від деструктивних до конструктивних концепцій відповідно трьох стадій відносин та чотирьох видів ключового конфлікту у трьох часах (минулий, сьогоднішній та майбутній).

Особистість розвивається і живе у чотирьох видах відносин (Я - ставлення до себе, Ти – ставлення до партнера, Ми – відношення до суспільства, Пра-Ми – відношення з майбутнім і світогляд). І кожний з видів відносин проходить три стадії розвитку. Приклади минулого (формування концепцій)

Перша стадія – пасивна. Характер дитини формується цьому етапі рахунок те, що оточуючі активно на неї впливають. Спонтанні прояви базових здібностей малюка (любити і пізнавати) по-різному заохочуються або пригнічуються оточуючими. Щоб зберегти їх схвалення, дитина підлаштовується і прикидається. Таким чином, значущі люди, їх відносини та установки стають моделлю для наслідування та формування чотирьох концепцій.

Ці базові концепції первинної соціалізації визначають основу особистості, яка може доповнюватись новим досвідом. Саме можливість

поповнення первинних моделей дозволяє нам вчитися, змінюватись та вдосконалюватись. Розглянемо кожну з цих областей для наслідування, тому що їх дослідження дає ключ до розуміння базових концепцій та їх емоційного походження.

1) «Я-концепція» - ставлення до особистості та здібностей людини значущих оточуючих (батьків, братів, сестер, однолітків і т. д.) формує його сприйняття себе та своєї природи. Якщо заохочення переважають, то створюється уявлення себе як про красиве, сильне, спритне (тіло), здатне (здатність до пізнання), кохане, цінному для людей (здатність до любові), значимому та творчому (креативність). Ці уявлення становлять основу базової довіри. Якщо природні прояви особистості не викликають схвалення - формується ставлення до себе як до несуттєвого, негарного, незграбного і слабкого (тіло), нездатного (здатність до пізнання), нелюбому, нецінному (здатність до кохання) для оточуючих, безглуздому, нікчемному (креативність/майбутнє).

2) «Ти-концепція» - відносини між батьками (значущими людьми, які служать прикладом для наслідування) стають моделлю на формування стилю партнерства. У рамках цієї концепції результат заохочення здібності до кохання – це вміння приймати партнера як він є, а здібності до пізнання – вміння встановлювати та підтримувати рухливі особистісні кордони у відносинах. Результатом придушення здібності до кохання стає неприйняття людей, а неоціненої здатності до пізнання - невміння встановлювати межі або занадто жорстка їх установка.

3) «Ми-концепція» - ставлення батьків (значущих людей, прикладів для наслідування) до «інших» (суспільству, груп, його складових тощо) формують модель соціалізації: відкритість / ізольованість - пізнання; прийняття/неприйняття кохання.

4) «Пра-Ми-концепція» - ставлення батьків (значущих людей, прикладів для наслідування) до майбутнього, релігії, фантазії, сенсу життя, засвоюється як власне ставлення (свідомість/безглуздість - пізнання, надія/розпач - любов).

Друга стадія (дифференціація) характеризується стремлінням до осознанню власної окремоті і встановлення ясних відносин з миром. На цій стадії значущі персонажі первинного середовища відвергаються як такі, що є загрозливими стосовно самостійності особи. Однак, пошук нових відносин спрямовується попередніми концепціями, сформованими в базових відносинах тому, що нового досвіду поки просто немає. Таким чином, самостійне розширення соціалізації визначається неусвідомленим переносом і базовими концепціями. Зокрема перенос робиться можливим тоді, коли:

1. Відбувається переорієнтація пасивних відносин з миром в активне знання за рахунок відокремлення, усвідомлення та прийняття рішення.

2. Є відносно безпечне розширення досвіду тому, що об'єкти переносу подібні, але відрізняються від первинного середовища, і це розширює компетентність індивіда.

Розвиток на цьому етапі спрямований на потребу в любові та пізнанні, однак все сильніше проявляється активна роль здатностей любити і пізнавати.

Інтеграція пасивного та активного досвіду попередніх стадій призводить до формування гармонійної особистості, що керується як своїми уявленнями, що вже склалися, усвідомленими та зрозумілими почуттями, так і розумінням інших людей, умінням відокремлювати інформацію від особи. Грунтуючись на зовнішніх умовах та своїх потребах, розвинена особистість приймає рішення та бере на себе відповідальність. Таке ставлення називається зрілістю.

Таким чином в індивідуальному розвитку особистості та у відносинах можна виділити три стадії взаємодії:

1. Прихильність (залежність) – заснована на досвіді біологічного симбіозу матері та дитини, яка потім змінюється емоційним, та був соціальним симбіозом. Ця потреба в залежності зберігається протягом усього життя. Якщо вона стає визначальною через надмірну опіку, то говорять про найвно-первинну, реактивну, залежну поведінку та побудову відносин за моделлю «програв – виграв». При цій моделі у ключовому конфлікті чемність переважає над прямою, а це породжує депресії та неврози. Переважні реакції – «втеча»

в самотність або «втеча» в спілкування. Така залежність створює почуття захищеності. Концепції, що розвиваються: оптимізм – песимізм, самоприйняття – самовідданість; концепція жертви: я не впораюся один, інші повинні мені допомогти, якщо вони цього не зроблять, все пропаде.

2. Диференціація – характеризується набуттям навичок, знань та/або звичок поведінки, запозичених у об'єкта прихильності (залежності). Ці нові риси емоційно заряджені, адже вони забезпечують соціальне прийняття та інтегрованість, захист та схвалення. З іншого боку, на цій стадії з'являється прагнення відокремитися та підкреслити свою самостійність. Це може бути конфліктом між об'єктом недавньої прихильності/залежності та потребами або очікуваннями інших людей. Якщо диференціація стає визначальною тенденцією, говорять про вторинну реактивну поведінку, орієнтовану на вторинні здібності та успіх. Цей тип схильний до побудови відносин за алгоритмом «виграв – програв». При цьому у ключовому конфлікті прямота переважає над чемністю, що проявляється нав'язливою невротичною структурою особистості. Переважна реакція: «втеча» в активність забезпечує ілюзію контролю та безпеки. Концепції, що розвиваються: правильно — неправильно, можу — не можу. Концепції деспоту: все можу сам; змуси інших працювати на себе; я завжди правий, а якщо я не правий - дивись пункт перший.

3. Відокремлення відбувається з урахуванням інтеграції окремих здібностей. Людина починає керуватися своїми уявленнями, що вже склалися. усвідомленими та зрозумілими почуттями – з одного боку. З іншого – вона здатна розуміти інших людей, відокремлювати інформацію від персони. Грунтуючись на зовнішніх умовах та своїх потребах, людина приймає рішення і бере на себе відповідальність. Таке ставлення називається зрілістю.

Завершення циклу «залежність – засвоєння навички – самостійність» означає звернення до нового об'єкта чи особистості. Так відбувається розширення контактів та поглиблення відносин, розширення кругозору та

можливостей, зокрема розширення й поглиблення конструктивного перфекціонізму та відповідно емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

У такому контексті метод позитивної психотерапії, що базується на п'ятикроковій моделі, може бути використаний як стратегія конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту особистості

Перший крок – спостереження і дистанціювання. Мета – знизити емоційну напругу, дистанціюватися від усього, що відбувається у житті молоді людини, зайняти позицію спостерігача, відійти від звичного способу реагування, дистанціюватися, щоб побачити картину свого життя цілісно. Важливо визначити власну мотивацію: чи це мотивація «ДО» та мотивація «ВІД»? Коли ми рухаємося до чіткої цілі, наші зусилля і увага сконцентровані на бажаному результаті. А якщо втікаємо від «переслідувача», то неважливо, куди біжимо – головне, щоб кінцевий пункт був подалі від небезпеки. Нас мотивують корисні цілі, а не погана ситуація, в якій ми знаходимося. Якщо нас дратує все довкола, то першим бажанням буде – втекти подалі від небезпеки. Однак, де гарантія, що нове місце виявиться кращим? Нам потрібна приваблива ціль – зміцнення особистості, розширення сфер її впливу, щоб вистачало сил на різні життєві ситуації. Тут доцільними будуть такі способи самопомоги: 1) визначення основних причин емоційного виснаження та способів, які наповнюють енергією і додають позитивних емоцій; 2) відповіді на екзистенційні питання: «Для чого я це роблю? Який у цьому сенс?», «Чи є для мене це цінністю?», «Чи подобається мені робити те, що я роблю?», «Чи хочу я ради цього жити?», «Краще піти із ситуації, яка склалася, чи продовжити?», «Які переваги та затрати очікують у випадку «піти» або «продовжити?», «Чи достатньо зараз ресурсів для змін?»; 3) пошуки ресурсів, які гарантують відчуття безпеки, стабільності, надійності, комфорту.

Другий крок – інвентаризація. Мета – усвідомити, в чому полягає зміст реакцій і способів поведінки; зрозуміти причини, симптоми, стадію емоційного вигорання; вивчення своїх актуальних здібностей. Ефективними способами самопомоги можуть бути: 1) визначення основних позитивних і

негативних концепцій, установок, якими керується молода людина у своєму житті, зокрема по відношенню до своєї діяльності та відпочинку: які думки, уявлення впливають на її здатність відпочивати, розслаблятися, грамотно розподіляти свою енергію і час, не працювати надмірно, наскільки молода людина здатна розмежовувати роботу та особисте життя? 2) діагностика збалансованості чи розбалансованості різних сфер життя людини; 3) пошуки індивідуальних способів для завершення стрес-циклу (це не розумове вирішення, а фізіологічна трансформація, результатом того, що реакція завершилася, є певні відчуття в тілі – полегшення, голосний видих тощо): фізична активність, тілесні практики, дихальні техніки, безпечне оточення, сміх, емоційна прив'язаність (близькість), плач, творче самовираження, візуалізація, зміна робочого графіку, покращення стану здоров'я, самоаналіз, визначення цілей тощо; 4) усвідомлення ресурсних актуальних здібностей, особистісних якостей; 5) розвиток емоційного інтелекту (здатності визначати, розпізнавати, проживати емоції, диференціювати їх у інших).

Третій крок – ситуативне підбадьорення. Мета – розкриття можливостей, які відкриваються у цій ситуації. Ми можемо змінити те, на що можемо вплинути і не можемо змінити те, на що вплинути немає можливості, можемо тільки прийняти це або віднайти у цьому сенс. Позитивне тлумачення симптомів вигорання, які нетрадиційно можуть інтерпретуватися з точки зору прихованих ресурсів, здібностей, нових можливостей (позитивна переоцінка буквально змінює біохімію мозку: у нашій префронтальній корі активується дорсолатеральний відділ, який передає заспокійливі сигнали у вентромедіальний відділ, а той – у мигдалеподібне тіло, і таким чином стрес-реакція призупиняється. Питання, які можна задати собі під час цього кроку : «Які можливості відкриває переді мною ця ситуація?», «Чому вчить мене ця ситуація?», «Від чого звільняє?», «Від чого захищає?», «Чого я очікую, можливо, знаходячись у цій ситуації?», «До яких рішень підштовхує ця ситуація?»).

Четвертий крок – вербалізація. Мета – проговорити, поговорити, домовитися з собою, близькими, друзями, іншими людьми; усвідомити як хочеться, як не хочеться, як навчитися балансувати життя в різних ідентичностях: «Я-студент», «Я-фахівець» «Я-людина» тощо; віднайти альтернативні способи поведінки під час перерв між заняттями, у неробочий час.

П'ятий крок – розширення цілей. Мета – вихід за межі існуючої ситуації, гармонізація життя, визначення конкретних кроків, дій, альтернатив. Доцільним способом самопомоги під час цього кроку може бути: чітке планування і реалізація щоденних, щотижневих, щомісячних, щорічних способів для самовідновлення у основних сферах життя людини: тіло (сон, харчування, фізична активність, сексуальне життя, гігієна, здоров'я); діяльність (досягнення, кар'єра, фінанси); контакти (відносини із собою, партнером, родичами, друзями, колегами); сенси (мрії, фантазії, духовність, творчість).

Таким чином, метод диференційного аналізу у контексті позитивної психотерапії спрямований на конкретний зміст конфліктів особистості як тригерів емоцій і фокусується в змісті розробленого навчально-тренінгового курсу для осіб юнацького віку на внутрішніх і зовнішніх конфліктах або цінностях і здібностях, які є змістом таких конфліктів. Емоції, що призводять до страждань, або фізичні симптоми можуть бути зрозумілі як цінності, що функціонують у конфлікті протилежних концепцій. У зв'язку з таким процесом, орієнтований на конфлікт, фокусується не стільки на тригерах, скільки на виявленні та подальшому опрацюванні конфлікту, який їх викликав. Позитивна психотерапія володіє високою методологічною гнучкістю, що сприяє інтеграції сучасних поглядів на формування емоцій та експлікації ролі емоційного інтелекту в контексті життєздійснення особистості.

Висновки до третього розділу

У розділі представлено програму формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку, розроблену та апробовану з урахуванням виявлених у констатувальному експерименті методами факторного, регресійного та кластерного аналізів таких ознак конструктивного перфекціонізму, як: оптимістичні моделі наслідування, високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку, а також таких ознак неконструктивного перфекціонізму, як: негативні моделі наслідування, занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам.

Формувальний експеримент складався з підготовчого, основного та заключного етапів: розробка програми навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя»; визначення критеріїв підбору експериментальної і контрольної груп, основної мети та завдань навчально-тренінгового курсу; проведення навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», здійснення повторного вимірювання показників перфекціонізму й емоційного інтелекту осіб юнацького віку; аналіз динаміки розвитку складових перфекціонізму та емоційного інтелекту; розробка методичних рекомендацій щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії.

За результатами, отриманими під час виконання завдань констатувального експерименту із врахуванням інтегрованих теоретико-методологічних положень щодо розвитку особистості, сформульованих у межах гуманістичного, особистісно-діяльнісного, позитивного та транкультурального підходів, принципів надії, балансу й гармонізації, консультування та самопомоги, постулюваних як закономірні явища в

гуманістичній психології, позитивній та транскультуральної психотерапії, було розроблено навчально-тренінговий курс позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що складався з попередньої бесіди та вправ: «Визначення жорстких переконань щодо життя»; «Роздуми про жорсткі переконання»; «Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою»; «Роздуми про гнучку віру»; «Лист мудрості»; «Загальна рефлексія».

Програма навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» орієнтована на активізацію первинних та вторинних здібностей осіб юнацького віку щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту; перевірено її ефективність за результатами аналізу змін, що відбулися внаслідок формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Результати формувального експерименту та показники діагностичного зрізу після формувального впливу, отримані за методиками О. Лози, Р. Слені, Н. Холла, М. Мануйлової (адапт. В.І. Барко), Н.Пезешкіана показали позитивну динаміку, актуальних здібностей, поведінкових реакцій на конфлікт, моделей наслідування, рівнів та форм вираженості перфекціонізму, структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних осіб експериментальної вибірки. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у студентів 1-3 курсів спеціальностей 053 «Психологія» та 231 «Соціальна робота» показників моделей наслідування, особистісних стандартів стосунків, особистісних стандартів діяльності, поляризації мислення; високих стандартів, прагнення до порядку, переживання невідповідності власним високим стандартам; емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації емоцій, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей; усвідомлення своїх почуттів та емоцій, управління своїми почуттями та емоціями, усвідомлення почуттів та емоцій інших людей, управління почуттями та емоціями інших людей незалежно від спеціальності

та курсу навчання. За результатами дослідження динаміки частоти форм вираженості серед досліджуваних осіб експериментальної вибірки констатовані позитивні зміни такі, як підвищення рівня: оптимістичності моделей наслідування, особистісних стандартів діяльності й стосунків; високих стандартів; прагнення до порядку; розпізнавання емоцій; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; загального та інтегрального емоційного інтелекту; зниження рівня поляризації мислення й переживання невідповідності власним високим стандартам.

Запропоновані методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії з метою забезпечення ефективного проведення навчально тренінгового курсу з конструктивізації перфекціонізму та розвитку у майбутніх психологів навичків диференційного аналізу як вміння розрізняти, досліджувати та розвивати актуальні здібності осіб юнацького віку від деструктивної до конструктивної концепції особистості.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дозволило сформулювати підсумкові висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми взаємозалежності перфекціонізму та емоційного інтелекту з урахуванням різних дослідницьких поглядів показав, що питання щодо впливу перфекціонізму на різні структури особистості і питання щодо характеру такого впливу є особливо дискусійними, оскільки результати розглянутих досліджень свідчать як про позитивні, так і про негативні наслідки впливу перфекціонізму, які можуть бути емоційними, соціальними, фізичними, пізнавальними, поведінковими та підтверджують думку про те, що перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості. Разом з тим, попри наявності чисельних досліджень, існує неоднозначність, багатоаспектність та недостатність висвітлення проблеми взаємозв'язків перфекціонізму та емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

2. Емпіричне дослідження форм та рівнів перфекціонізму, рівнів емоційного інтелекту, проявів базових емоційних установок в актуальних здібностях та сферах переробки конфліктів дозволило з'ясувати, що вплив перфекціонізму на розвиток складових емоційного інтелекту має позитивний та негативний аспекти. Проведений факторний та регресійний аналізи дозволили виокремити у змісті позитивного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: оптимістичні моделі наслідування, високі особистісні стандарти діяльності й стосунків; прагнення до порядку, а також визначити у змісті негативного аспекту такі ознаки перфекціонізму, як: негативні моделі наслідування, занижений або нереалістично завищений характер стандартів діяльності й стосунків; низький рівень прагнення до порядку; полярне мислення; переживання невідповідності власним високим стандартам. Здійснений кластерний аналіз дав змогу здійснити розподіл досліджуваних загальної вибірки за позитивним та негативним аспектами впливу перфекціонізму на емоційний інтелект.

3. Програма навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» орієнтована на активізацію первинних та вторинних здібностей осіб юнацького віку щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту; перевірено її ефективність за результатами аналізу змін, що відбулися внаслідок формувального впливу конструктивізації перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Результати формувального експерименту показали позитивну динаміку, актуальних здібностей, поведінкових реакцій на конфлікт, моделей наслідування, рівнів та форм вираженості перфекціонізму, структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних осіб експериментальної вибірки. Зокрема серед досліджуваних осіб експериментальної вибірки констатовані позитивні зміни такі, як підвищення рівня: оптимістичності моделей наслідування, особистісних стандартів діяльності й стосунків; високих стандартів; прагнення до порядку; розпізнавання емоцій; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; загального та інтегрального емоційного інтелекту; зниження рівня поляризації мислення й переживання невідповідності власним високим стандартам, що засвідчує ефективність апробації розробленої програми навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя».

4. Методичні рекомендації щодо конструктивізації перфекціонізму осіб юнацького віку методом позитивної психотерапії розроблені з метою забезпечення ефективного проведення навчально тренінгового курсу з конструктивізації перфекціонізму та розвитку у майбутніх психологів навичків диференційного аналізу як вміння розрізняти, досліджувати та розвивати актуальні здібності осіб юнацького віку від деструктивної до конструктивної концепції особистості. Адже конструктивізація перфекціонізму методом позитивної психотерапії здійснюється в процесі диференційного аналізу як основної комплексної діагностичної процедури позитивної психотерапії, що дозволяє перейти від форми конфлікту до

розгляду його змісту стосовно розвитку конструктивного перфекціонізму та відповідно розвитку емоційного інтелекту особистості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Перспективними вбачаються наукові розвідки щодо розвитку емоційного інтелекту особистості в мультикультурному просторі методом позитивної психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва Ольга. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності психолога. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. 3–9.
2. Асадулова О. О. Проблема міжособистісних стосунків у підлітків із затримкою психічного розвитку в малій групі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2010. Вип. 1. 21-26.
3. Байєр О.О. Материнське виховання як фактор розвитку перфекціонізму. *Вісник Дніпропетровського університету: Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 11–18
4. Бантишева О. О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Ун-т менедж. Освіти*. 2014. 164-175.
5. Бантишева О. О. Соціально-демографічні особливості схильності осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal)*. Варшава, Польща, 2016. 124–132.
6. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Молодий вчений*. Херсон. 2016. Ч. 2. № 1(28). 132–136.
7. Бантишева О. О. Емпіричне дослідження особливостей та чинників емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Перспективні напрямки світової науки : зб. статей учасників Тридцять п'ятої Міжнар. наук.-практ. конф. «Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя»*. 24–27 листоп. 2015 р. Запоріжжя. 2015. 7–11.
8. Бантишева О. О. Дослідження особливостей розвитку соціально-психологічних характеристик осіб юнацького віку. *Зб. наук. пр. НАУ за результатами участі у IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми вищої професійної освіти»*. К. : НАУ. 2016. 11.
9. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №2. С. 14-18

10. Брагіна К. І. Губристична мотивація як умова прояву емоційного інтелекту осіб літнього віку: дис. ... доктора філософії : [спец]. 053 «Психологія». Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2022. 202.
11. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(2). С. 132-136
12. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Київський університет. 2005. 308.
13. Візнюк І.М., Долинний С.С. Вплив сімейного виховання на розвиток емпатії в здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки*, 2023/7/22, 11 (29)
14. Вірна Ж. П. Губристична детермінація структурної організації емоційного інтелекту особистості. *Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2 (18). 17-21.
15. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ. *Головань*. 2010. №3. С. 29-30.
16. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. № 1 (5). С. 30–35
17. Грисенко Н. В., Смолярова К. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип.18. №20. 65-73.
18. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, вип. 43. 8-15.
19. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №33.128-138.

20. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. ІваноФранківськ, 2007. 21.
21. Гуляс І. А. Психологія перфекціонізму : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Чернівці : Прут, 2010. 272.
22. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01. К., 2010. 20 с.
23. Данилевич Л.А. Структура перфекціонізму як особистісної риси. *Наук. записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2006. Вип. 28. 398-409.
24. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2009. № 3. 91-98.
25. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф. 2016. 312.
26. Дерев'янка С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. №128. 95-99
27. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261-271
28. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. №12. С.121-126.
29. Жданюк Л.О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2017. №4-5. С.28-40.
30. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Ссерія: психологія*. № 3 (54). 2016.52-56.

31. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. III(25). Issue: 49. 2015.5.
32. Завада Т. Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *Психологічний журнал*. 2019. №11. 283-296.
33. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Проблеми сучасної психології*. 2012. №16.367-378.
34. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. №2. 31-34.
35. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Львів. 2017. 212.
36. Зарицька В. В. Професійно-формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2009. № 32. С. 45-50.
37. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. № 39. С. 30-36.
38. Зарицька В. В. Розробка спеціального інструментарію розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С.Сковороди. Психологія*. 2011. № 40. С. 31-37.
39. Карамушка Л. М., Грубі Т. В., Бондарчук О. І. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома». 2019. 80.
40. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 1. 30– 37.

41. Карпенко Є. В. Репрезентація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту в працях українських учених. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. Вип. 3 (50). Т. 3. С. 127–143.
42. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 66. С. 23–27.
43. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.
44. Кленіна К.В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №3(50). С.82-92.
45. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці / дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. О. Колісник. – Київ, 2016. – 307 с.
46. Коваленко М. В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2014. № 23. С. 217–219
47. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
48. Кононенко О. І. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості. *Вісник Одеського національного університету*. 2016. Т.20. №2 (36). 99-105.
49. Кононенко О. І. Специфіка сучасних психологічних методів та організації дослідження перфекціонізму особистості. *Психологія та соціальна робота*. 2020. №. 1 (51). 127-138.
50. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму на емоційну сферу особистості. *Психологічні науки*. 2014. №121. 175-178. 32.
51. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №3(38). 199-207.

52. Кононенко О. І. Психологічна структура перфекціонізму особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2014. №31 (1). 130-136.
53. Кононенко О. І. Теоретичні моделі вивчення перфекціонізму особистості в зарубіжній психології. *Scientific-journal: PEM Psychology. Educology. Medicine*. 2014. №1. 49-58.
54. Кононенко О.І. Фактор самопрезентації перфекціонізму в структурі перфекціонізму особистості. *Наука і освіта*. 2015. №11-12. С.61-66
55. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (77). С.34-38.
56. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений. Психологічні науки*. № 1 (77). 2020. 34-38.
57. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 2, Т. 1. – 2014. – С. 85-89.
58. Костючик В.П. Особливості перфекціонізму у юнацькому віці. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції: Перспективи розвитку сучасної науки та освіти* (м. Львів, 15-16 червня 2020 року). Львів, 2020. С.41-43
59. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.09 Психологія діяльності в особливих умовах. Київ. 2018. 243с.
60. Кузіна В. Д. Сучасні підходи до розвитку конструктивного перфекціонізму та професійної ідентичності офіцера. *Молодий вчений*. 2018.Т. 54. №. 2. 43 – 48.
61. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т.7. № 23. С. 112-116.

62. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*, 2011. Вип. 14. с. 417- 426.
63. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології . *Науковий огляд*. Київ, 2015. №1 (11). С. 116-123.
64. Лазуренко О. О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності .*Молодь і Ринок. Науково-педагогічний журнал*. №2 (109). Дрогобич, 2014. С.124-129.
65. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк. 2016. 207.
66. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. 665 – 675.
67. Лефтеров В. О. До питання ефективності психологічних тренінгів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки : зб. наук. праць*. 2010. № 24–25. С. 57–60.
68. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2015. 206.
69. Лукіна Н. Б. Дослідження емоційного та вольового компонентів цільової спрямованості перфекційних особистостей. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя, 2017. № 2. С. 17-20
70. Лукіна Н. Б. Дослідження процесу саморозвитку у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. Миколаїв, 2018. № 2. С. 112-116.
71. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у контексті цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2017. № 6. С. 56-61.

72. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. – Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. 2010. № 2. С. 49-52.
73. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. 324-335.
74. Лящ О. П. Системна детермінованість генези емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. № 3. Т. 2. 2019. 48-53.
75. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Випуск 4. 2016. 148-161.
76. Лящ О. П., Марчук С. В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. Вип. 23. 146 – 149.
77. Лящ, О., Хуртенко, О., Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 79–86. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
78. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №. 37. 141–154.
79. Марчук С.В., Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму. *«Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки»* 1 (2), 2023. С.9-14 DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1)
80. Марчук С.В. Емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму осіб юнацького віку. *Психологічні травелоги* 3, 2023. с. 154-166. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-15>
81. Марчук С.В. Теоретичний аналіз феномену перфекціонізму у психологічній науці. *Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 7 грудня 2020 р. Запоріжжя*. С.22-26.

82. Марчук С.В. Загальна характеристика психологічного портрету перфекціоніста *Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка і психологія: напрями та тенденції розвитку в Україні та світі» 16-17 квітня 2021 р. Одеса С.23-26.*

83. Марчук С.В. Сучасні моделі розвитку перфекціонізму у психологічній науці *XIII Всеукраїнська психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришена Бориса Олексійовича «Профорієнтація: стан і перспективи розвитку» 15 травня 2023 р. Вінниця*

84. Марчук С.В. Методи діагностики розвитку перфекціоністських установ в осіб юнацького віку *VI звітна науково-практична онлайн-конференція викладачів і студентів «Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах» 25-26 травня 2023 р. Вінниця*

85. Марчук С. В. Особливості структури та рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку *IX Міжнародна науково-практична конференція «Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти» 19-20 жовтня 2023 р. Львів С. 39-44.*

86. Марчук С. В. Проблема перфекціонізму в контексті психологічних досліджень *XV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція MODERN MOVEMENT OF SCIENCE 19-20 жовтня 2023 р. Дніпро*

87. Марчук С. В. Сучасні моделі вивчення емоційного інтелекту в українській психологічній науці *III Міжнародна наукова конференція «Стратегічні напрями розвитку науки: фактори впливу та взаємодії» 27 жовтня 2023 р. Тернопіль*

88. Марчук С. В. Психологічні особливості конструктивізації перфекціонізму методом позитивної психотерапії *Науково-практична конференція «Формування сучасного наукового простору: теорія і практика» 27-28 жовтня 2023 р. Ужгород*

89. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина» *Педагогіка і психологія професійної освіти*. № 2.2013. С. 144-153
90. Михайлюк І. В. Феномен діалогу: теоретичний аналіз традиційних і сучасних тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 26. 428-441.
91. Мирошник О. Г. До проблеми генезису рефлексії. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). 41-52.
92. Мотрук Т. О., Вертель А. В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. *Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. №4. 182-192.
93. Муханова І., Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології*. 2009. №32. С.153-165
94. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т.13. № 3. С. 280-286.
95. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. За ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2015. 430 с.
96. Остапович В.П., Олешко П.С., Барко В.І. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Психологічний часопис*. 2019. № 3. С. 9-25. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_3.
97. Осьодло В. І., Кузіна В. Д. Теоретичні аспекти впливу перфекціоністських настанов на розвиток професійної ідентичності особистості офіцера. *Український психологічний журнал : зб. наук. пр. КНУ імені Тараса Шевченка*. Київ, 2017. № 4 (6). С. 78–88.

98. Павлова В. С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2013. № 18. вип.4. 243-250.
99. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2013. №. 2. Вип. 10. 242-246.
100. Паламарчук О.М, Короцінська Ю.В. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»* 2020, 1(11), С. 267-270.
101. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету КРОК*. 2020. №. 4 (60). 233-247.
102. Проскурня А. С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. 33–38
103. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. [авт. тексту О.О. Лоза]. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. 213—221.
104. Сафін О.Д. Емоційний компонент психологічної готовності військовослужбовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. №4(68), 2022. С. 139-145. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/257665>
105. Сафін О. Д., Мороз Л. І., Андрусик О. О. Вплив емоцій на ефективність творчого процесу. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Т. 7. № 3. 2021. С. 87–93.
106. Сафін О. Д., Джулай А. І., Горенко М. В. Емоційний інтелект як предиктор різних аспектів регуляції у професійній діяльності психолога. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6, 2021. С. 24–36.

107. Семенов О. До питання спрямованості особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* РОЗДІЛ IV. Професійна освіта. 1, 2015. С. 109-115.

108. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 3(27). 2022. 130-141.

109. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології.* 2019. №1(15). С.122-127.

110. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини . *Пост Методика.* 2010. № 6. –С. 15-22.

111. Султанова І. Теоретизування щодо визначення змісту поняття «емоційна стійкість» *Психологія і суспільство.* 2011. № 4. С. 115-118

112. Федорчук В. М. Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* 2010. Вип. 9. С. 690–700.

113. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центручбової літератури», 2014. 250 с.

114. Фоменко К.І.Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. №3(46). С.311-316.

115. Фоменко К. І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація : монографія. Харків : Діса-плюс, 2018. 484.

116. Шамне А. В. Психолого-акмеологічні аспекти становлення професійної культури майбутнього педагога закладу вищої освіти. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Гуманітарні студії».* К., 2018. – № 280. – С. 70–79.

117. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. №5. 2014. 104-109
118. Ханецька Н. В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький: ХНУ. 2015. 84.
119. Чепурна Г. Л. Взаємозв'язок перфекціонізму з суверенністю психологічного простору молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. 199-203.
120. Чуйко Г., Чапак Я. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*. (24). 2023.640–646. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science>.
121. Чухрій І.В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, (6), С.54-58.
122. Шевякова І. П. Два полюси прагнення до досконалості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Випуск 44 (68) Луганськ. 2014. С.152-163.
123. Adler A. *The Science of Living (Psychology Revivals)*. Routledge. 2013.
124. Adler A. *Understanding Human Nature (Psychology Revivals)*. Routledge. 2013
125. Adler A., Jelliffe S. Ely. *Study of Organ Inferiority and its Psychical Compensation: A Contribution to Clinical Medicine*. *New York: Nervous and Mental Disease Publishing Company*. 1917.
126. Alberini C. M. Long-term memories: The good, the bad, and the ugly. *Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science*. 2010. 21.
127. Ashby J., Kottman T., Schoen E. Perfectionism and eating disorders reconsidered. *J. Mental Health*. 1998. V. 20. 261-271.
128. Ashby J., Mangine J. D., Slaney R. B. An investigation of perfectionism in a university sample of Adult children of alcoholics. *J. College Student Devel.* 1995. V. 36. 452-455.

129. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women. Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1997. 150.
130. Baudry A., Grynberg D., Dassonneville C., Lelorain S L., and Christophe V. Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: a critical and systematic review of the literature. *Scandinavian Journal of Psychology*. Vol. 59. pp. 2018. 206-222.
131. Beck A. T. Cognitive therapies and emotional disorders. New American Library. 1976
132. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *Amer. Psychologist*. V. 49. N 12. 1995. 1003-1020.
133. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Today*. November. 1987. 34–52.
134. Chan D. W. Dimensionality and typology of perfectionism: the use of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale with Chinese gifted students in Hong Kong. *Gifted Child Quarterly*. Vol. 53. (3). 2009. 174-187,
135. Cox B. J., Enns M. W., Clara I. P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically depressed and college student samples. *Psychol. Assessm.* V. 14. 2002. 365-373.
136. Chow E.O. Narrative therapy: An evaluated intervention to improve stroke survivors' social and emotional adaptation. *Clinical Rehabilitation*. 29. 2015. 315-326
137. Doktorova D. and Varecková L. An investigation into interrelations between trait emotional intelligence and perfectionism in middle school aged children. *Potmodern Openings*. Vol. 12. №3. 2021. 336–349.
138. Ellis A. Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. In M. E. Bernard & J. W. Dryden (Eds.). *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion*. Springer. 4th ed. 2019. 1-23

139. Enns M. W., Cox B. J. Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behav. Res. and Therapy*. V. 37. 1999. 783-794.
140. Fagley, N. S. Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics. The big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*. 53. 2012. 59-63
141. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional And treatment issues. Flett G. L., Hewitt P. L. (eds). *Perfectionism: Theory, research, and Treatment*. Washington: Amer. Psychol. Assoc. 2002. 5-31.
142. Flett G. L. Et al. Dimensions of perfectionism and type A behavior. *Personality and Individual Differences*. V. 16. 1994. 477-485.
143. Flett G. L. Et al. Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *J. Personality And Soc. Psychol.* V. 75. 1998. 1363- 1381.
144. Flett G. L. Et al. Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *J. Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. V. 9. 1991. 728-737.
145. Flett G. L. Et al. Perfectionism, life events and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychol.* N 14. 1995. 112-137.
146. Flett G. L. Et al. Perfectionism, self-actualization and personal adjustment. *J. Social Behavior and Personality*. V. 6. 1991. 147-160.
147. Flett G. L., Hewitt P. L., De Rosa T. Dimensions of perfectionism, psychological adjustment and social skills. *Personality and Individual Differences*. V. 20. 1996. 143-150.
148. Flett G. L., Hewitt P. L., Dyck D. G. Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Person. And Individ. Differences*. V. 10. 1989. 731-735.
149. Flett G. L., Russo F. A., Hewitt P. L. Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *J. Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1994. V. 12. N 3. P. 163-179.
150. Flett G. L., Sawatzky D. L., Hewitt P. L. Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *J. Psychopathology and Behavioral Assessment*. V. 17. N 2. 1995. 111-124.

151. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*. 56. 2001. 218-226
152. Frolova O., Kashkaryova L., Serbova O., Malykhina T. Comparative Analysis of the Emotional Intelligence Development of Adolescents with Different Levels of Psychological Competence. *Journal of History Culture and Art Research*. 8(4). 2019. 68-78. doi:<http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v8i4.2297>.
153. Frost R. O. Et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. V. 14. N 5. 1990. 449-468.
154. Frost R. O. Et al. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. V. 14. 1993. 119-126.
155. Frost R. O., Shows D. L. The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*. V. 7. 1993. 683-692.
156. Frost R. O. Et al. Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over Mistakes. *Cognitive Therapy and Research*. V. 19. 1995. 195-205.
157. Gong X., Fletcher K. L., and Paulson S. E. Perfectionism and emotional intelligence: a test of the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. Vol. 106. 2017. 71–76.
158. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books. 1995. 512.
159. Hewitt P. L. (eds). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington: Amer. Psychol. Assoc. 2002. 33—62.
160. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. N 15. 1978. 27-33.
161. Hankin B. L., Roberts J., Gotlib I. H. Elevated selfstandards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*.. N 21. 1997. 663-680.
162. Hewitt P. L., Dyck D. G. Perfectionism, stress and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy And Research*. V. 10.1986. 137-142.

163. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canad. J. Psychol.* V. 30. 1989. 103-109.
164. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, And association with psychopathology. *J. Pers. and Soc. Psychol.* V. 60. N 3. 1991. 456-470.
165. Hewitt P. L., Flett G. L. Dimensions of perfectionism, daily stress and depression: A test of the specific vulnerability issue. *J. Abnorm. Psychol.* V. 102. 1993. 61-68.
166. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *J. Soc. Behav. And Personality.* V. 5. 1990. 342-351.
167. Hewitt P. L., Flett G. L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *J. Abnorm. Psychol.* V. 60. 1991. 98-101.
168. Hewitt P. L., Flett G. L., Blankstein K. R. Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and College students. *Personality and Individual Differences.* V. 12. 1991. 61—68.
169. Hewitt P. L., Flett G. L., Turnbull-Donovan W. Perfectionism and Suicide Potential. *British J. Clinical Psychol.* V. 9. 1992. 181-190.
170. Hewitt P. L. Et al. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric Properties in psychiatric samples. *J. Consulting and Clinical Psychol.* V. 3. N 3. 1991. 464-468.
171. Hewitt P. L., Mittelstaedt W. M., Flett G. L. Self-oriented perfectionism and generalized performance Importance in depression. *Individ. Psychol.* V. 46. 1990. 67-73.
172. Hewitt P. L., Mittelstaedt W. M., Wollert R. Validation of a measure of perfectionism. *J. Personality Assessment.* V. 53. 1989. 133-144.
173. Higgins E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychol. Review.* V. 94. 1987. 319-340.
174. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry* V. 6. 1965. 94-103.

175. Ingram C., Perlesz, A. The getting of wisdoms. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*. 2004. 1-8
176. Jung C. G. *The Gnostic Jung: Including*. Hoboken: Taylor and Francis. 2013. 284.
177. Kashdan, T. B., Rottenberg, J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 30. 2010. 865-878
178. Karen Horney. *The Neurotic Personality of Our Time*. W. W. Norton & Company; Revised ed. Edition. 1994. 304
179. Karen Horney. https://pantheon.world/profile/person/Karen_Horney
180. Karen Horney. Proleksis enciklopedija, Opća i nacionalna enciklopedija (хорв.). 2009.
181. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. V.17. N4. 1993. 433-442.
182. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. V.4. 1995. 197-208
183. Marc H. Hollender. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. Vol.6. Issue 2. 1965. 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
184. Maria Vicent, Ricardo Sanmart Nancy Isabel Cargua-Garcia, Jose Manuel Garcia-Fernandez. Perfectionism and Emotional Intelligence: A Person-Centered Approach. *Hindawi International Journal of Clinical Practice* Volume 2022. 9. <https://doi.org/10.1155/2022/8660575>
185. Marchuk Snizhana. Theoretical analysis of the perfectionism in ukrainian psychological science. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. Poland. Lublin. 2020. №8(36), C. 140-144
DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.8.1.20>
186. Niederhoffer K. G., Pennebaker, J. W. Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 2009. 621-63

187. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 3. 2008. 400-424.
188. Nossrat Peseschkian. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. German. Springer. 2014.108.
189. Oversatte Psykologiske Bøger i de Nordiske Lande 1945–1959, *Nordisk Psykologi*. 12:6. 1960. 403-414. DOI: [10.1080/00291463.1960.10780099](https://doi.org/10.1080/00291463.1960.10780099)
190. Pacht A. R. Reflections on perfectionism. *Amer. Psychol.* V. 39. 1984. 386-390.
191. Parker W. D. Perfectionism and the gifted. *Roepel Review*. Vol. 17 (3).1985.173-176.
192. Peseschkian, Nossrat. (2016). *Positive Psychotherapy of Everyday Life*. Author House UK. 326.
193. Peseschkian Nossrat. *Positive family therapy (Positive Psychotherapy)* Author House UK. 2016.426.
194. Reilly C. E. Cognitive therapy for the suicidal patient: A case study. *Perspectives in Psychiatric Care*. V. 34. 1998. 26-36.
195. Rice K. G., Ashby J. S., Preusser K. J. Perfectionism, relationships with parents and self-esteem. *Indiv. Psychol.* V. 52. 1996. 246—260.
196. Rice K. G., Ashby J. S., Slaney R. B. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *J. Counseling Psychol.* V. 45. 1998. 304-314.
197. Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. *New York: Free Press. Paperback edition. Free Press. 2004.*
198. Seligman, M.E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. *New York: Free Press. 2002*
199. Seligman, M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. *New York: Free Press. 2011.*

200. Slaney R. B. The Almost Perfect Scale-Revised. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*. 34 (3) 2001. 130–145).
201. Slaney R. B., Ashby J. S., Trippi J. Perfectionism: Its measurement and career relevance. *J. Career Assessment*. N 3. 1995. 279—297.
202. Slaney R. B., Rice K. G., Ashby J. S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. Flett G. L., Hewitt P. L. (eds). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington: Amer. Psychol. Assoc. 2002.
203. Slaney R. B. Et al. The Almost Perfect Scale – Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. V. 34. N 3. 2001. 130-145.
204. Slaney R. B. An investigation of dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. V. 34. 2001. 157-165.
205. Smith. B. Emotional Intelligence: Exploring the Most Powerful Intelligence Ever Discovered. *CreateSpace Independent Publishing Platform*. 2016.38c.
206. Stober J. The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revised: More perfect with four (instead Of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*. V. 24. N 4. 2000. 481-491.
207. Stober J., Joorman J. Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, *Pathological worry, anxiety, and depression*. *Cognitive Therapy and Research*. V. 25. N 1. 2001. 49-60.
208. Stoeber J., Noland A. B., Mawenu T. W. N., Henderson T. M., Kent D. N. P. Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences*. Vol. 119. 2017. 112–117.
209. Szentagotai A., Jones J. The behavioral consequences of irrational beliefs. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press. 2010. 75-97.

210. Terry-Short L. A. Et al. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. V. 18.1995. 663-666.

211. Vaish A., Grossmann T., Woodward A. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*.134. 2008. 383.

212. Vicent M., Inglés C. J., González C., Sanmartín R., Aparicio-Flores M. P.,García-Fernández J. M. Perfectionism profiles and academic causal self-attributions in Spanish Primary Education Students. *Revista de Psicodidáctica*. Vol. 24.№ 2. 2019.103–110.

ДОДАТКИ

Додаток А

ВІСБАДЕНСЬКИЙ ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ І СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPPF)

Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити одини варіант відповіді стосовно кожного твердження.

1. Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі запитання.
2. Коли я злюсь чи хвилююсь, я відчуваю це усім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку.
4. З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
5. Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
6. Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
7. Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин.
8. Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.
9. Відкритість і чесність – важливіші, ніж глибока повага до інших.
10. З будь-якої безнадійної ситуації є вихід.
11. Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
12. Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми.
13. Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою.
14. Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят).
15. Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.

22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витрачати (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу довіряти собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.
36. Думки про смисл життя дуже турбують мене.
37. Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.
38. Маючи терпіння, можна усього досягти.
39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
40. Я божеволію, якщо навколо безлад.
41. Завжди важливо поважати думку інших.
42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.
44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.
46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.

47. Моє життєве кредо: усьому – свій час.
48. Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
50. Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.
51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
52. Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.
53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.
55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене злить, коли люди запізнюються.
58. Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.
62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.
64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.
65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.
67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок.
69. У мене завжди є плани на власне життя.
70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.

74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.
75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
76. У кожній людині є щось хороше.
77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.
81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.
84. Моя мати була взірцем для мене.
85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Ключ для оцінки відповідей WIPPF

№ за/п	Оцінка відповідей			Актуальні здібності	Значення		
	а	В	с		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	40	72	Акуратність			
2	14	56	67	Охайність			
3	48	57	37	Пунктуальність			
4	70	13	41	Ввічливість			
5	85	44	9	Відкритість			
6	45	80	29	Старанність			
7	68	42	6	Обов'язковість			
8	25	8	66	Ощадливість			
9	16	60	46	Слухняність			
10	81	65	27	Справедливість			
11	7	35	53	Вірність			
Σ	а	В	с				
12	15	23	38	Терпіння			
13	73	21	47	Час			
14	78	62	30	Контакти			
15	28	18	63	Довіра			
16	69	24	10	Надія			
17	17	83	59	Ніжність/сексуальність			
18	31	61	76	Любов			
19	36	22	54	Віра/сенс/релігія			
Σ	е	W	i				
20	2	50	77	Тіло/відчуття			
21	12	52	71	Діяльність			
22	20	51	82	Контакти			
23	5	33	58	Фантазії/майбутнє			
24 ¹	64	34	84	Я мати			
24 ²	75	19	49	Я батько			
24 ³	86	87	88	Я інші			
25	11	32	43	Ти			
26	4	39	74	Ми			
27	26	55	79	Пра Ми			

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за методиками О. Лози, Р. Млені, Н. Холла, М. Манойлової

Desc.stat	I				II	
	A		B		C1	C2
	A1	A2	B1	B2		
Середнє значення	30,12	29,34	26,57	34,13	17,18	18,74
Стандартне відхилення	15,23	14,87	13,58	17,12	5,01	5,98
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	10	12	11	14	8	9
Медіана	29	29	25	33	17	18
Мода	29	29	25	32	17	18
Асиметрія	1,312	1,225	1,166	1,732	0,891	0,989
Середнє значення	27,98	21,94	28,43	30,15	18,31	19,02
Стандартне відхилення	16,63	11,47	14,65	16,72	5,11	6,08
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	9	9	9	9	8	9
Медіана	26	25	25	28	17	18
Мода	25	24	24	27	16	17
Асиметрія	1,202	1,214	1,156	1,632	0,788	0,893
Середнє значення	25,65	25,02	25,97	31,52	17,99	18,32
Стандартне відхилення	13,33	13,46	14,25	15,86	5,01	7,88
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	9	8	9	7	8	9
Медіана	24	25	25	29	17	18
Мода	25	25	25	28	17	17
Асиметрія	1,118	1,007	1,143	1,534	0,698	0,795
Середнє значення	30,11	29,31	26,54	34,12	17,16	18,69
Стандартне відхилення	15,22	14,86	13,56	17,09	5,03	5,88
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	7	12	11	14	8	9
Медіана	29	29	25	33	17	18
Мода	29	29	25	32	17	18
Асиметрія	1,312	1,225	1,166	1,732	0,891	0,989

Середнє значення	27,99	21,93	28,42	30,25	18,41	19,12
Стандартне відхилення	16,63	11,47	14,65	16,72	5,11	6,08
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	9	9	9	9	8	9
Медіана	26	25	25	28	17	18
Мода	25	24	24	27	16	17
Асиметрія	1,212	1,215	1,167	1,621	0,774	0,885
Середнє значення	26,15	25,92	26,97	30,52	18,06	18,42
Стандартне відхилення	13,29	13,45	13,94	15,02	8,03	8,11
Максимальне значення	36	36	36	36	36	36
Мінімальне значення	10	9	9	9	8	9
Медіана	25	25	25	29	17	18
Мода	25	25	25	28	16	17
Асиметрія	1,119	1,028	1,135	1,499	0,701	0,821
Desc.stat	III			IV		
	D		E			
	D1	D2	E1	E2	F1	F2

Середнє значення	32,6	9,33	28,18
Стандартне відхилення	15,32	13,85	5,04
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	30	8	28
Мода	30	8	27
Асиметрія	1,223	1,136	0,877
Середнє значення	33,16	9,37	28,31
Стандартне відхилення	15,41	14,03	5,06
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	27
Мода	32	8	27
Асиметрія	1,213	1,121	0,869
Середнє значення	32,61	9,35	28,42

Стандартне відхилення	15,44	14,02	5,12
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	28
Мода	32	8	27
Асиметрія	1,116	1,122	0,871
Середнє значення	32,57	9,39	28,26
Стандартне відхилення	15,42	14,04	5,08
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	31	9	28
Мода	31	8	28
Асиметрія	1,203	1,126	0,866
Середнє значення	32,26	9,29	28,29
Стандартне відхилення	16,01	15,04	5,1
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	28
Мода	32	8	27
Асиметрія	1,218	1,116	0,799
Середнє значення	32,17	9,41	29,03
Стандартне відхилення	15,6	14,2	5,2
Максимальне значення	49	28	84
Мінімальне значення	7	4	12
Медіана	32	9	29
Мода	32	8	28
Асиметрія	1,121	1,119	0,793

Desc.stat	V					
	G1	G2	G3	G4	G5	G6
Середнє значення	29,84	29,72	29,38	28,85	28,58	136,81

Стандартне відхилення	5,38	5,61	6,16	6,29	5,33	29,99
Максимальне значення	26	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	15	12	13	15	70
Медіана	27	28	28	27	27	129
Мода	26	27	28	27	27	128
Асиметрія	0,898	0,875	0,873	0,869	0,798	1,338
Середнє значення	29,87	29,79	29,42	28,86	28,59	136,91
Стандартне відхилення	5,39	5,72	6,19	6,31	5,39	30,01
Максимальне значення	36	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	20	17	14	12	16	68
Медіана	28	28	28	28	28	130
Мода	27	28	27	26	27	129
Асиметрія	0,901	0,882	0,876	0,872	0,781	1,341
Середнє значення	30,17	30,22	30,26	30,34	29,88	137,21
Стандартне відхилення	6,17	6,19	6,22	6,29	5,38	30,15
Максимальне значення	36	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	17	14	15	18	69
Медіана	29	29	28	29	27	128
Мода	28	29	28	28	26	127
Асиметрія	0,911	0,917	0,919	0,941	0,899	1,391
Середнє значення	29,79	29,82	29,58	28,75	28,48	135,86
Стандартне відхилення	5,4	5,63	6,22	6,35	5,23	28,84
Максимальне значення	26	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	15	12	13	15	70
Медіана	27	28	28	27	27	129
Мода	26	27	28	27	27	128
Асиметрія	0,898	0,875	0,873	0,869	0,798	1,338
Середнє значення	29,84	29,72	29,38	28,85	28,58	136,81
Стандартне відхилення	5,38	5,61	6,16	6,29	5,33	29,99
Максимальне значення	36	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	17	14	12	19	70

Медіана	28	28	28	27	27	130
Мода	26	27	28	27	27	130
Асиметрія	0,897	0,876	0,871	0,863	0,795	1,334
Середнє значення	30,46	30,52	30,49	30,87	30,78	138,97
Стандартне відхилення	5,61	5,64	5,56	6,19	5,33	30,01
Максимальне значення	29	35	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	21	19	10	23	72
Медіана	29	29	29	29	29	129
Мода	28	28	28	28	27	128
Асиметрія	0,907	0,912	0,908	0,914	0,847	1,343

Desc.stat	VI				
	H		H		H
	H1	H2	H3	H4	H5
Середнє значення	30,72	31,03	29,88	28,91	137,11
Стандартне відхилення	6,16	5,58	5,41	5,29	30,09
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	20	14	13	12	60
Медіана	29	30	28	28	129
Мода	29	30	28	27	128
Асиметрія	0,876	0,878	0,872	0,871	1,329
Середнє значення	30,04	30,19	30,22	30,16	135,99
Стандартне відхилення	6,09	6,12	6,24	6,31	29,33
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	17	19	20	95
Медіана	29	29	29	29	130
Мода	28	29	29	28	129
Асиметрія	0,836	0,841	0,871	0,859	1,284
Середнє значення	30,16	30,21	30,24	30,33	137,18
Стандартне відхилення	6,17	6,19	6,22	6,29	30,14
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	16	19	14	18	73
Медіана	29	29	29	29	129

Мода	29	29	28	28	128
Асиметрія	0,926	0,933	0,94	0,942	1,391
Середнє значення	29,97	29,28	29,85	28,57	135,68
Стандартне відхилення	6,35	5,63	6,22	5,42	28,84
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	21	18	19	81
Медіана	29	29	29	28	129
Мода	28	28	29	27	128
Асиметрія	0,897	0,874	0,872	0,866	1,337
Середнє значення	29,84	29,72	29,38	28,85	136,81
Стандартне відхилення	5,38	5,61	6,16	6,29	29,99
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	18	18	18	18	72
Медіана	28	28	28	27	130
Мода	28	28	28	27	130
Асиметрія	0,896	0,875	0,864	0,863	1,338
Середнє значення	30,45	30,51	30,48	30,78	129,79
Стандартне відхилення	5,61	5,64	5,56	6,19	30,01
Максимальне значення	36	36	36	36	180
Мінімальне значення	19	21	20	22	72
Медіана	29	29	29	29	129
Мода	29	29	29	29	128
Асиметрія	0,917	0,922	0,918	0,924	1,327

**Показники середнього значення, стандартного відхилення,
максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії,
отримані за методикою WIPPF**

Desc.stat	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
VII							
I1	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,871
I2	3,5	1,5	10	3	3	3	-0,793
I3	3	1,4	10	4	3	3	-0,689
I4	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,745
I5	3	1,3	9	3	3	3	-0,673
I6	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
I7	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
I8	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
I9	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,672
I10	3	1,3	9	3	3	3	-0,664
I11	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
VIII							
J1	3	1,2	10	4	3	3	-0,598
J2	4	1,7	12	4	3,5	3,6	-0,653
J3	3,5	1,5	12	5	3	3	-0,591
J4	3,5	1,4	11	4	3	3	-0,437
J5	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,589
J6	4,5	1,9	12	3	4	3,7	-0,487
J7	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,495
J8	3	1,3	11	5	3	3	-0,191
IX							
K1	4,5	2,1	12	3	4	4	-0,197
K2	4,5	1,9	12	3	4	4	-0,198
K3	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,273
K4	4	1,8	11	3	4	4	-0,096
X							
L1	4	2,0	12	4	3	3	-0,236
L2	3,5	1,7	11	4	3	3	-0,261
L3	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,358
L4	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,449
L5	4	1,9	11	3	3	3,5	-0,437
L6	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,369
Desc.stat	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
XI							
M1	4,2	1,8	12	3	4,0	4,0	-0,882
M2	3,9	1,6	10	3	3	3	-0,791
M3	3,2	1,4	10	3	3	3	-0,568
M4	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,752
M5	3,3	1,2	9	3	3	3	-0,632

M6	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,649
M7	3,2	1,1	10	3	3	3	-0,653
M8	3,5	1,3	11	3	3	3	-0,678
M9	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,573
M10	3	1,2	9	3	3	3	-0,564
M11	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
XII							
N1	3,3	1,4	10	3	3	3	-0,499
N2	3,9	1,8	11	4	3,5	3,6	-0,354
N3	3,4	1,5	11	4	3	3	-0,591
N4	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,396
N5	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,481
N6	4,3	1,9	12	3	4	3,7	-0,393
N7	4,4	1,9	12	3	4	4	-0,442
N8	3,1	1,2	11	4	3	3	-0,167
XIII							
O1	4,2	1,8	11	3	3,5	3,7	-0,167
O2	4,4	1,9	11	3	3,5	4	-0,208
O3	3,4	1,6	10	3	3	3	-0,231
O4	4,1	1,7	11	3	3,6	3,6	-0,079
XIV							
P1	4	1,7	11	4	3	3	-0,194
P2	3	1,4	10	3	2,9	2,8	-0,183
P3	4,3	1,8	12	3	3,5	3,9	-0,261
P4	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,357
P5	4,1	1,8	11	3	3,6	3,5	-0,409
P6	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,344
Desc.stat	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
XV							
Q1	4,5	2,0	11	3	4	4,2	-0,593
Q2	3,8	1,7	10	3	3,5	3,4	-0,674
Q3	3,1	1,4	10	3	3	3	-0,598
Q4	4,2	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,747
Q5	3,2	1,2	9	3	3	3	-0,637
Q6	3,4	1,3	11	3	3	3	-0,641
Q7	3,4	1,1	10	3	3	3	-0,661
Q8	3,5	1,3	12	3	3	3	-0,619
Q9	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,542
Q10	3,2	1,2	9	3	3	3	-0,546
Q11	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,567
XVI							
R1	3,9	1,6	10	3	3,7	3,7	-0,398
R2	3,4	1,2	11	4	3,5	3,6	-0,534
R3	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,544
R4	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,498
R5	4	1,6	12	4	3,7	3,5	-0,491
R6	3,1	1,9	12	3	3	3	-0,399
R7	4,4	1,9	12	3	4	4	-0,423
R8	4,3	1,8	11	4	4	4	-0,194
XVII							

S1	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,177
S2	4	1,9	11	3	3,5	3,5	-0,213
S3	3	1,6	10	3	3	3	-0,242
S4	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,133
XVIII							
T1	4	1,7	11	4	3,5	3,8	-0,184
T2	3	1,4	10	3	2,59	2,6	-0,181
T3	4	1,8	12	3	3,5	3,5	-0,196
T4	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,344
T5	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,417
T6	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,353
Desc.stat	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
XIX							
U1	3,9	1,6	10	3	3,7	3,7	-0,398
U2	3,4	1,2	11	4	3,5	3,6	-0,534
U3	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,544
U4	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,498
U5	4	1,6	12	4	3,7	3,5	-0,491
U6	3,1	1,9	12	3	3	3	-0,399
U7	4,4	1,9	12	3	4	4	-0,423
U8	4,3	1,8	11	4	4	4	-0,194
U9	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,177
U10	4	1,9	11	3	3,5	3,5	-0,213
U11	3	1,6	10	3	3	3	-0,242
XX							
V1	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,871
V2	3,5	1,5	10	3	3	3	-0,793
V3	3	1,4	10	4	3	3	-0,689
V4	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,745
V5	3	1,3	9	3	3	3	-0,673
V6	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
V7	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
V8	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
XXI							
W1	4,5	2,1	12	3	4	4	-0,186
W2	4,5	1,9	12	3	4	4	-0,218
W3	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,258
W4	4	1,8	11	3	4	4	-0,136
XXII							
X1	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
X2	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
X3	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
X4	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,672
X5	3	1,3	9	3	3	3	-0,664
X6	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
Desc.stat	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
XXIII							
Y1	4	1,7	11	4	3	3	-0,194
Y2	3	1,4	10	3	2,9	2,8	-0,183

Y3	4,3	1,8	12	3	3,5	3,9	-0,261
Y4	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,357
Y5	4,1	1,8	11	3	3,6	3,5	-0,409
Y6	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,344
Y7	4	1,7	11	4	3	3	-0,194
Y8	3	1,4	10	3	2,9	2,8	-0,183
Y9	4,3	1,8	12	3	3,5	3,9	-0,261
Y10	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,357
Y11	4,1	1,8	11	3	3,6	3,5	-0,409
XXIV							
Z1	3,9	1,6	10	3	3,7	3,7	-0,398
Z2	3,4	1,2	11	4	3,5	3,6	-0,534
Z3	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,544
Z4	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,498
Z5	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,589
Z6	4,5	1,9	12	3	4	3,7	-0,487
Z7	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,495
Z8	3	1,3	11	5	3	3	-0,191
XXV							
B1	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,543
B2	3,5	1,4	11	3	3	3	-0,487
B3	4	1,6	12	4	3,7	3,5	-0,513
B4	3,1	1,9	12	3	3	3	-0,402
XXVI							
Г1	4	2,0	12	4	3	3	-0,235
Г2	3	1,7	11	4	3	3	-0,260
Г3	4	1,8	12	3	4	4	-0,356
Г4	3	1,6	10	3	3	3	-0,438
Г5	4	1,9	11	3	3	3	-0,436
Г6	3	1,7	12	5	3	3	-0,366
Desc.stat	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
XXVII							
Д1	4,1	1,8	12	3	3,5	3,5	-0,882
Д2	3,7	1,6	10	3	3	3	-0,791
Д3	3,3	1,4	10	3	3	3	-0,568
Д4	4,3	1,6	11	3	3,5	3,5	-0,752
Д5	3,2	1,2	9	3	3	3	-0,632
Д6	3,4	1,3	10	3	3	3	-0,649
Д7	3,3	1,1	10	3	3	3	-0,653
Д8	3,4	1,3	11	3	3	3	-0,678
Д9	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,573
Д10	3,1	1,2	9	3	3	3	-0,564
Д11	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
XXVIII							
Ж1	3	1,4	10	3	2,5	2,5	-0,446
Ж2	3,8	1,8	11	4	3	3	-0,343
Ж3	3,3	1,5	11	4	3	3	-0,548
Ж4	3,4	1,4	11	3	3	3	-0,432
Ж5	4	1,6	12	4	3,5	3,5	-0,493
Ж6	4	1,9	12	3	3,5	3,5	-0,393

Ж7	4	1,9	12	3	3,5	3,5	-0,437
Ж8	3	1,2	11	4	2,5	2,5	-0,213
XXIX							
31	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,207
32	4	1,9	11	3	3,5	3,8	-0,212
33	3	1,6	10	3	3	3	-0,264
34	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,184
XXX							
Л1	4	1,7	11	4	3,5	3,5	-0,172
Л2	3	1,4	10	3	2,5	2,5	-0,1215
Л3	4	1,8	12	3	3,5	3,5	-0,252
Л4	3	1,6	10	3	2,5	2,5	-0,369
Л5	4	1,8	11	3	3,5	3,5	-0,345
Л6	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,278

**Порівняння прояву складових перфекціонізму за методиками
О. Лози, Р. Слені, емоційного інтелекту за методиками Н. Холла,
М. Мануйлової, складових особистісного балансу за методикою
Н.Пезешкіана у досліджуваних студентів спеціальностей 053
«Психологія», 231 «Соціальна робота»**

Складові досліджуємих ознак	Середнє значення складових досліджуємих ознак		t- критерій Стьюдента
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)	Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)	
Особистісні стандарти стосунків – Інші	34,13	31,52	4,049***
Особистісні стандарти стосунків – Я	26,57	25,97	1,411
Особистісні стандарти стосунків	57,92	55,41	3,219***
Особистісні стандарти діяльності – Інші	21,94	15,02	4,748***
Особистісні стандарти діяльності – Я	27,98	25,65	4,441***
Особистісні стандарти діяльності	49,52	40,67	10,254***
Особистісні стандарти	101,34	99,08	6,788***
Поляризація мислення – Інші	28,96	29,25	0,992
Поляризація мислення – Я	18,79	23,73	-11,121***
Поляризація мислення	47,75	50,97	-4,645***
Загальний показник перфекціонізму	152,6	148,35	2,345*
Високі стандарти	32,24	31,22	1,381
Прагнення до порядку	23,56	23,47	1,369
Переживання невідповідності власним високим стандартам	27,42	28,11	1,413
Загальний показник адаптивного перфекціонізму	26,33	26,31	1,298
Загальний показник деадаптивного перфекціонізму	27,48	27,53	1,367
Емоційна обізнаність	31,89	31,74	1,049

Управління емоціями	30,67	30,59	1,111
Самотивація емоцій	31,52	31,49	1,119
Емпатія	31,94	30,98	1,118
Розпізнавання емоцій	32,34	25,65	4,219***
Емоційний інтелект (заг.пок.)	140,35	129,76	2,115*
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	37,06	35,09	1,119
Управління своїми почуттями та емоціями	35,12	34,19	1,118
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	35,36	27,83	4,645***
Управління почуттями та емоціями інших людей	34,71	34,68	1,109
Інтегральний показник емоційного інтелекту	138,56	129,99	2,378*
Первинні здібності	3,6	3,5	1,107
Вторинні здібності	3,4	3,2	1,108
Поведінкові реакції на конфлікт	4	3,5	4,739***
Моделі наслідування	3,3	3	1,109

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

**Частоти прояву складових перфекціонізму за методиками О. Лози,
Р. Слені, емоційного інтелекту за методиками Н. Холла, М. Мануйлової,
складових особистісного балансу за методикою Н.Пезешкіана у
досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231
«Соціальна робота»**

Складові досліджуємих ознак	Частота прояву досліджуваних ознак у студентів 1-3 курсів (% осіб)						φ*
	Студенти 053 «Психологія» (n=120)			Студенти 231 «Соціальна робота»(n=120)			
	Н	С	В	Н	С	В	
Гіперперфекціонізм	25			22			0,745
Конструктивний	38			25			1,967*
Деструктивний	19			18			0,723
Гіпоперфекціонізм	18			35			2,170*
Емоційна обізнаність	17	45	38	18	43	39	0,746
Управління емоціями	16	48	36	14	49	37	0,691
Самотивація емоцій	17	46	37	15	47	38	0,892
Емпатія	20	45	35	16	48	36	0,835
Розпізнавання емоцій	18	53	29	17	44	39	1,971*
Емоційний інтелект (заг.)	18	47	35	16	46	38	2,169*
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	19	48	33	18	45	37	0,764
Управління своїми почуттями та емоціями	18	47	35	17	46	37	0,765
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	20	52	19	17	47	36	2,152*
Управління почуттями та емоціями інших людей	17	49	34	16	48	36	0,835
Інтегральний показник емоційного інтелекту	19	51	30	17	46	27	1,783*
Первинні здібності	56	27	17	60	30	10	0,811
Вторинні здібності	54	31	15	61	26	13	0,819
Поведінкові реакції на конфлікт	58	29	13	63	27	10	2,198*
Моделі наслідування	57	21	12	57	29	14	0,697

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Таблиця кореляцій показників досліджуваних ознак перфекціонізму та емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку

	ОСД	ОСС	ПМ	ПЗ	ВЗ	ПрК	МН		
ОСД	1	,843	,851	,489	,547	,699	,781**		
ОСС	,843	1	,945	,448	,812	,786	,774**		
ПМ	,851	,945	1	-,435	-,764	-,774	-,753**		
ПЗ	,489	,448	,435	1	,360	,356	,382		
ВЗ	,547	,812	,764	,360	1	,581	,560		
ПрК	,699	,786	,774	,356	,581	1	,879		
МН	,781**	,774**	-,753**	,382	,561	,879	1		
	ЕО	УЕ	СЕ	ЕМ	РЕ	ЗЕІ	ОСД	ОСС	ПМ
ЕО	1	,990	,960	,453	,796	,796	,775**	,730**	-,714**
УЕ	,990	1	,945	,448	,812	,786	,765**	,721**	-,706**
СЕ	,960	,945	1	,435	,764	,774	,748**	,704**	-,689**
ЕМ	,453	,448	,435	1	,360	,356	,380**	,361**	-,354**
РЕ	,796	,812	,764	,360	1	,581	,560**	,557**	-,580**
ЗЕІ	,796	,786	,774	,356	,581	1	,886**	,834**	-,820**
ОСД	,775**	,765**	,748**	,380**	,560**	,886**	1	,909**	-,892**
ОСС	,730**	,721**	,704**	,361**	,557**	,834**	,909**	1	-,950
ПМ	-,714**	-,706**	-,689**	-,354**	-,580**	-,820**	-,892**	-,950	1
	УсПЕ	УпПЕ	УсПЕі	УпПЕі	ІЕІ	ВС	ПП	ПН	
УсПЕ	1	,897	,894	,799	,896	,764**	,742**	-,723**	
УпПЕ	,897	1	,837	,825	,793	,787**	,721**	-,718**	
УсПЕі	,894	,837	1	,813	,764	,753**	,726**	-,693**	
УпПЕі	,799	,825	,813	1	,678	,664**	,589**	-,584**	
ІЕІ	,896	,793	,764	,678	1	,897**	,851**	-,842**	
ВС	,764**	,787**	,753**	,664**	,897**	1	,894**	-,896**	
ПП	,742**	,721**	,726**	,589**	,851**	,894**	1	-,947	
ПН	-,723**	-,718**	-,693**	-,584**	-,842**	-,896**	-,947	1	
**. Кореляція значуща на рівні 0,01									

**Фактори впливу юнацького перфекціонізму на емоційний інтелект
особистості**

Шкали	Фактори	
	1	2
Моделі наслідування	,899	
Високі стандарти	,897	
Особистісні стандарти діяльності	,886	
Прагнення до порядку	,851	
Особистісні стандарти стосунків	,834	
Полярне мислення		-,820
Переживання невідповідності власним високим стандартам		-,584

Моделі множинного регресійного аналізу вимірюваних показників у досліджуваних осіб юнацького віку загальної вибірки з різними рівнями розвитку перфекціонізму

Модель 1 (низький рівень перфекціонізму)	R	R квадрат	Скоригований R квадрат	Стд.Похибка
Моделі наслідування	,787	,648	,620	18,790
Високі стандарти	,735	,652	,619	18,785
Полярне мислення	-,734	-,640	-,617	18,710
Особистісні стандарти діяльності	,733	,638	,612	18,633
Прагнення до порядку	,732	,636	,610	18,603
Особистісні стандарти стосунків	,729	,631	,608	18,557
Переживання невідповідності власним високим стандартам	-,724	-,625	-,604	18,499
Модель 2 (середній рівень перфекціонізму)	R	R квадрат	Скоригований R квадрат	Стд.Похибка
Моделі наслідування	,738	,656	,624	18,818
Високі стандарти	,736	,654	,622	18,815
Полярне мислення	-,735	-,642	-,620	18,810
Особистісні стандарти діяльності	,734	,640	,617	18,798
Прагнення до порядку	,734	,639	,615	18,765
Особистісні стандарти стосунків	,730	,633	,610	18,659
Переживання	-,726	-,627	-,609	18,531

невідповідності власним високим стандартам				
Модель 3 (високий рівень перфекціонізму)	R	R квадрат	Скоригований R квадрат	Стд. Похибка
Моделі наслідування	,749	,668	,626	18,872
Високі стандарти	,746	,664	,624	18,869
Полярне мислення	-,741	-,657	-,622	18,762
Особистісні стандарти діяльності	,738	,651	,620	18,753
Прагнення до порядку	,736	,650	,618	18,639
Особистісні стандарти стосунків	,735	,647	,613	18,554
Переживання невідповідності власним високим стандартам	-,734	-,634	-,607	18,542

Коефіцієнти множинного регресійного аналізу досліджуваних загальної вибірки з різними рівнями розвитку перфекціонізму

Модель 1 (низький рівень перфекціонізму)		Нестандарт.коэф.		Станд.коэф.	t	Знч.
		B	Стд.помилка	Бета		
ЕІ	2,049	,051	,116	49,595	49,607	,000***
Моделі наслідування	,081	,065	0,1483	1,501	1,4	,028**
Високі стандарти	,065	,049	,118	1,328	1,296	,016**
Полярне мислення	-,037	,046	-,160	-,849	-,848	,033*
Модель 2 (середній рівень перфекціонізму)		Нестанд.коэф.		Станд.коэф.	t	Знч.
		B	Стд. помилка	Бета		
ЕІ	2,053	,041	0,114	49,607	49,612	,000***
Моделі наслідування	,076	,067	0,144	1,497	1,404	,025**
Високі стандарти	,067	,050	,119	1,337	1,337	,018**
Полярне мислення	-,040	,048	-,162	-.851	-.851	,036*
Модель 3 (високий рівень перфекціонізму)		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
		B	Стд. помилка	Бета		
ЕІ	2,055	,044	0,115	49,620	49,611	,000***
Моделі наслідування	,075	,062	0,143	1,496	1,402	,022**
Високі стандарти	,069	,057	,123	1,348	1,343	,021**
Полярне мислення	-,043	,054	-,166	-,901	-,862	,045*

**Результати кластерного аналізу досліджуваних показників у осіб
юнацького віку загальної вибірки**

Центри кластерів	Кластер				
	1	2	3	4	5
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	-,22596	1,58932	-,41743	,51319	,34044
Управління своїми почуттями та емоціями	1,70847	-,10260	-,42447	-,15842	-,50867
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	-,15566	,64966	-,25475	1,49084	-,92936
Управління почуттями та емоціями інших людей	,06730	-,52890	-,48580	1,05728	1,33581

Розподіл досліджуваних загальної вибірки за позитивним та негативним аспектами впливу перфекціонізму на емоційний інтелект

Позитивність-негативність впливу	Кількість досліджуваних, у%
Моделі наслідування	17,2
Особистісні стандарти діяльності й стосунків	16,8
Прагнення до порядку	14,9
Високі стандарти	44,7
Переживання невідповідності власним високим стандартам	10,8
Полярне мислення	17,7

**Розподіл досліджуваних студентів спеціальностей 053 «Психологія»,
231 «Соціальна робота» до та після формувального впливу за рівнями
розвитку складових перфекціонізму та емоційного інтелекту**

Рівні складових досліджуваних ознак	Розподіл досліджуваних за рівнями (%)					
	ОСД		ОСС		ПМ	
	До	Після	До	Після	До	Після
Низький	28	13	16	12	43	49
Середній	54	69	57	60	45	42
Високий	18	18	27	28	12	9
Низький	29	11	27	14	31	36
Середній	52	68	55	67	53	54
Високий	19	22	18	19	16	10
Низький	26	12	25	15	34	35
Середній	51	63	53	62	51	55
Високий	23	24	22	23	15	10
Низький	29	20	27	19	29	32
Середній	50	59	53	61	54	56
Високий	21	21	20	20	17	12
Низький	24	15	26	18	35	37
Середній	52	64	58	66	44	53
Високий	24	21	16	16	21	10
Низький	30	23	26	22	32	47
Середній	54	59	57	60	35	42
Високий	16	18	17	18	33	11

	ВС		ПП		ПНВВС	
Низький	36	33	43	40	39	51
Середній	43	45	39	42	53	41
Високий	21	22	18	18	8	8
Низький	38	35	42	40	37	49
Середній	42	45	40	41	52	41
Високий	20	20	18	19	11	10
Низький	37	34	40	37	38	50
Середній	43	41	41	43	53	42
Високий	20	25	19	20	9	8
Низький	35	36	41	42	36	52

Середній	44	46	42	41	54	43
Високий	19	18	17	17	10	5
Низький	38	37	45	42	39	48
Середній	46	47	44	45	52	45
Високий	16	16	11	13	9	7
Низький	39	38	44	45	41	45
Середній	45	45	43	40	51	48
Високий	16	17	13	15	8	7

	ЕО		УЕ		СЕ		ЕМ		РЕ		ЗЕІ	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Низький	38	35	37	34	37	35	36	34	34	32	36	34
Середній	44	46	48	49	47	48	46	47	49	51	47	48
Високий	18	19	15	17	16	17	18	19	17	17	17	18
Низький	37	36	36	34	35	33	34	32	33	31	35	32
Середній	43	44	47	48	48	50	45	46	46	48	45	47
Високий	20	20	17	18	17	17	21	22	21	21	20	21
Низький	36	34	35	33	34	31	37	35	38	36	36	34
Середній	45	47	48	49	47	48	46	47	44	45	45	46
Високий	19	19	17	18	19	21	17	18	18	19	19	20
Низький	37	36	35	34	38	37	34	33	36	35	37	35
Середній	43	43	45	46	42	43	44	45	45	45	46	47
Високий	20	21	20	20	20	20	22	22	19	20	17	18
Низький	33	32	35	34	31	30	37	35	32	31	34	32
Середній	42	43	43	44	45	46	44	45	43	44	44	46
Високий	25	25	22	22	24	24	19	20	25	25	22	22
Низький	36	35	37	36	35	34	34	33	38	37	35	34
Середній	40	41	45	45	43	44	41	42	44	45	43	44
Високий	24	24	18	19	22	22	25	25	18	18	22	22

	УсПЕ		УпПЕ		УсПЕі		УпПЕі		ІЕІ	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Низький	34	33	36	35	32	31	35	33	35	34
Середній	47	48	46	47	49	50	48	49	47	48
Високий	19	19	18	18	19	19	17	18	18	18
Низький	29	23	32	31	31	30	35	33	34	32
Середній	38	43	40	41	44	45	37	39	43	45
Високий	33	34	28	28	25	25	28	28	23	23
Низький	38	35	37	34	37	35	36	34	34	32
Середній	44	46	48	49	47	48	46	47	49	51
Високий	18	19	15	17	16	17	18	19	17	17
Низький	37	36	36	34	35	33	34	32	33	31

Середній	43	44	47	48	48	50	45	46	46	48
Високий	20	20	17	18	17	17	21	22	21	21
Низький	29	20	27	19	29	32	37	38	34	35
Середній	50	59	53	61	54	56	48	44	49	47
Високий	21	21	20	20	17	12	15	18	17	18
Низький	33	32	35	34	31	30	37	35	32	31
Середній	42	43	43	44	45	46	44	45	43	44
Високий	25	25	22	22	24	24	19	20	25	25

**Розподіл досліджуваних студентів спеціальностей 053
«Психологія», 231 «Соціальна робота» до та після формувального
впливу за рівнями розвитку актуальних здібностей, сфер переробки
конфліктів, оптимістичних моделей наслідування до та після
формувального впливу**

Складові досліджуємих ознак		Рівні розвитку (%)					
		Низький		Середній		Високий	
		до	після	до	після	до	після
1	Первинні здібності	58	37	30	45	12	18
2	Вторинні здібності	65	52	20	22	15	16
3	Поведінкові реакції на конфлікт	61	54	29	35	10	11
4	Моделі наслідування	67	53	17	36	16	12
5	Первинні здібності	55	41	29	42	16	17
6	Вторинні здібності	57	39	24	43	19	18
7	Поведінкові реакції на конфлікт	59	40	22	41	19	19
8	Моделі наслідування	62	45	23	40	15	15
9	Первинні здібності	56	35	30	55	14	12
10	Вторинні здібності	57	38	32	51	11	11
11	Поведінкові реакції на конфлікт	53	36	35	53	12	12
12	Моделі наслідування	54	39	36	50	10	11
13	Первинні здібності	56	40	30	41	14	19
14	Вторинні здібності	55	38	33	43	12	19
15	Поведінкові реакції на конфлікт	57	39	29	42	18	19
16	Моделі наслідування	54	45	32	40	14	15
17	Первинні здібності	55	40	32	42	14	18
18	Вторинні здібності	54	38	31	46	15	16
19	Поведінкові реакції на конфлікт	58	39	31	47	11	14
20	Моделі наслідування	57	45	31	43	12	12
21	Первинні здібності	53	36	35	53	12	12

22	Вторинні здібності	54	39	36	50	10	11
23	Поведінкові реакції на конфлікт	56	35	30	55	14	12
24	Моделі наслідування	57	38	32	51	11	11

Середнє значення показників досліджуваних у студентів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота» ознак до та після формувального впливу

Складові досліджуваних ознак	Середнє значення складових досліджуваних ознак				t-критерій Стьюдента
	053 «Психологія» (n=40)		231 «Соціальна робота» (n=40)		
	до	після	до	після	
Особистісні стандарти стосунків – Інші	34,13	36,17	31,52	35,89	4,051***
Особистісні стандарти стосунків – Я	26,57	31,72	25,97	32,03	1,324
Особистісні стандарти стосунків	57,92	59,03	55,41	58,95	4,021***
Особистісні стандарти діяльності – Інші	21,94	38,94	15,02	34,49	4,762***
Особистісні стандарти діяльності – Я	27,98	39,07	25,65	38,97	4,546***
Особистісні стандарти діяльності	49,52	54,01	40,67	54,12	9,379***
Особистісні стандарти	101,34	102,97	99,08	101,98	7,658***
Поляризація мислення – Інші	28,96	31,89	29,25	30,89	1,097
Поляризація мислення – Я	18,79	10,01	23,73	10,12	-10,019***
Поляризація мислення	47,75	29,01	50,97	29,04	-4,891***
Загальний показник перфекціонізму	152,6	147,96	148,35	147,98	2,183*
Високі стандарти	32,24	34,02	31,22	32,15	1,381
Прагнення до порядку	23,56	30,11	23,47	31,09	1,369
Переживання невідповідності власним високим стандартам	27,42	31,04	28,11	30,97	1,413

Загальний показник адаптивного перфекціонізму	26,33	30,72	26,31	31,12	1,298
Загальний показник дезадаптивного перфекціонізму	27,48	31,24	27,53	25,01	1,367
Емоційна обізнаність	31,89	32,09	31,74	32,76	1,051
Управління емоціями	30,67	32,87	30,59	31,99	1,124
Самотивація емоцій	31,52	33,12	31,49	32,77	1,137
Емпатія	31,94	32,89	30,98	31,68	1,124
Розпізнавання емоцій	32,34	33,16	25,65	30,23	4,327***
Емоційний інтелект (заг. пок.)	140,35	143,09	129,76	140,01	2,246*
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	37,06	38,67	35,09	36,66	1,118
Управління своїми почуттями та емоціями	35,12	37,46	34,19	35,98	1,121
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	35,36	39,92	27,83	38,56	4,713***
Управління почуттями та емоціями інших людей	34,71	37,48	34,68	35,74	1,202
Інтегральний показник емоційного інтелекту	138,56	140,29	129,99	141,02	2,425*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

*** Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$.

**Частота показників досліджуваних у студентів спеціальностей 053
«Психологія», 231 «Соціальна робота» ознак до та після формувального
впливу**

Складові досліджуваних ознак	Частота прояву досліджуваних ознак у студентів 1-3 курсів (% осіб)				Ф*								
	Студенти 053 «Психологія» (n=40)		Студенти 231 «Соціальна робота»(n=40)										
	до	після	до	після									
Гіперперфекціонізм	25	18	22	17	0,814								
Конструктивний	38	56	25	55	2,015*								
Деструктивний	19	9	18	8	1,993*								
Гіпоперфекціонізм	18	17	35	20	0,978								
Адаптивний	78	81	75	80	0,723								
Деадаптивний	22	19	25	20	0,967								
Емоційна обізнаність	31,89	32,09	31,74	32,76	1,051								
Управління емоціями	30,67	32,87	30,59	31,99	1,124								
Самотивація емоцій	31,52	33,12	31,49	32,77	1,137								
Емпатія	31,94	32,89	30,98	31,68	1,124								
Розпізнавання емоцій	32,34	33,16	25,65	30,23	4,327****								
Емоційний інтелект (заг.пок.)	140,35	143,09	129,76	140,01	2,246*								
	Н		С		В		Н		С		В		Ф*
	до	післ я	до	післ я	до	післ я	до	післ я	до	післ я	до	післ я	
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	19	20	48	49	33	34	18	19	45	46	37	38	0,775
Управління своїми почуттями та емоціями	18	19	47	48	35	36	17	18	46	47	37	38	0,769
Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей	20	22	52	54	19	23	17	21	47	50	36	39	2,249*

Управління почуттями та емоціями інших людей	17	18	49	50	34	35	16	18	48	49	36	37	0,748
Інтегральний показник емоційного інтелекту	19	23	51	54	30	32	17	18	46	49	27	30	1,891*
Первинні здібності	48	45	33	37	19	12	48	42	40	39	12	12	0,764
Вторинні здібності	47	46	35	41	18	13	46	43	37	40	17	17	0,765
Поведінкові реакції на конфлікт	52	48	20	38	19	14	47	44	36	40	17	16	0,835
Моделі наслідування	49	47	34	42	17	11	48	45	36	45	16	10	2,152*

* Відмінності на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Розподіл досліджуваних осіб юнацького віку загальної вибірки за рівнями емоційного інтелекту до й після формувального експерименту

Група	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Експериментальна	7,2	60,7	32,1	3,6*	39,3*	57,1*
Контрольна	7	61	32	7,8	61,2	31

*Відмінності на рівні значущості $p < 0,05$



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІННИЦЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ



Юридична адреса: ✉ Україна, 21017, м. Вінниця, вул. Гонти, 37
☎ тел./факс: (0432) 55-49-55 📧 e-mail: vnnie@wunu.edu.ua

№ 131

«31» жовтня 2023 р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного
дослідження Марчук Сніжани Вікторівни
«Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту
в осіб юнацького віку»

Даною довідкою засвідчуємо, що матеріали дисертаційного дослідження Марчук С.В. впроваджувалися у процесі професійної підготовки студентів Вінницького навчально-наукового інституту економіки Західноукраїнського національного університету. Предметом впровадження виступили основні результати теоретико-методологічного та емпіричного дослідження перфекціонізму і емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.

Для ефективності навчально-тренінгового курсу автором пропонується проводити попереднє дослідження за розробленими психодіагностичним комплексом методик. За результатами психодіагностичного дослідження визначається вектор психокорекційного впливу за допомогою методів позитивної психотерапії.

Наукова новизна дослідження, важливість та актуальність його висновків засвідчили доцільність впровадження матеріалів дисертаційного дослідження у процес підготовки майбутніх фахівців.

Проведені заходи з впровадження основних результатів дисертаційного дослідження сприяли підвищенню фахової компетентності майбутніх фахівців.

Заступник директора
Вінницького навчально-наукового інституту
економіки Західноукраїнського національного
університету, доцент

Ірина МАРТУСЕНКО

Підпис заступника директора ВННІЕ ЗУНУ, к.е.н., доцента Мартусенко І.В.
ЗАСВІДЧУЮ :
Начальник навчального відділу ВННІЕ ЗУНУ

Людмила ЛЕВЧУК





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Інститутська 11, Хмельницький-16, 29016, тел.: (0382) 67-02-76, факс: (0382) 67-42-65
E-mail: centr@khmnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02071234

25.10.23 № 41

На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного
дослідження Марчук Сніжани Вікторівни
«Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту
в осіб юнацького віку» в освітній процес
Хмельницького національного університету**

Результати дисертаційного дослідження Марчук С.В. «Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку» мають практичне значення і були впроваджені в практику роботи кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету впродовж 2022-2023 років шляхом проведення психологічного навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», спрямованого на активізацію первинних та вторинних здібностей осіб юнацького віку щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку емоційного інтелекту.

Авторк розробив теоретичну модель дослідження впливу перфекціонізму на емоційний інтелект осіб юнацького віку, яка у своєму змісті інтегрує позитивний підхід, його принципи, метод позитивної психотерапії, властивості особистості, форми вираження перфекціонізму, субкомпоненти емоційного інтелекту як визначену структуру взаємопов'язаних елементів.

Цілеспрямована робота з використанням навчально-тренінгового курсу позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» дозволила підвищити рівень: особистісних стандартів діяльності й стосунків; високих стандартів; прагнення до порядку; розпізнавання емоцій; усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; загального та інтегрального емоційного інтелекту; зниження рівня поляризації мислення й переживання невідповідності власним високим стандартам в осіб юнацького віку.

Проректор з наукової роботи

Олег СИНЮК

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpmu.edu.ua
Web: <http://www.kpmu.edu.ua> код ЄДРПОУ 02125616

Від 01.09.2023 № 81/23 На № _____ від _____

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту
в осіб юнацького віку»
на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
зі спеціальності 053 Психологія
МАРЧУК СНІЖАНИ ВІКТОРІВНИ

Матеріали та висновки дисертаційної роботи «Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку» Сніжани Вікторівни Марчук впроваджувалися в освітній процес Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка впродовж 2021-2023 рр., зокрема на практичних заняттях з освітніх компонентів «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Патопсихологія», «Основи психотерапії», «Актуальні проблеми сучасної психології».

Предметом впровадження були основні результати теоретико-емпіричного дослідження феномену «перфекціонізму» й «емоційного інтелекту», отримані дані щодо особливостей впливу перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку, навчально-тренінговий курс позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя».

Впровадження матеріалу сприяло підвищенню рівня особистісних стандартів діяльності й стосунків, високих стандартів, прагнення до порядку, розпізнавання емоцій, усвідомлення почуттів і емоцій інших людей, загального та інтегрального емоційного інтелекту, зниження рівня поляризації мислення й переживання невідповідності власним високим стандартам в осіб юнацького віку.

Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення методики викладання дисциплін психологічного спрямування та у професійній підготовці майбутніх психологів, у діяльності практичних психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів.

Результати впровадження обговорено та схвалено на засіданні кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 15 від 28 серпня 2023 року).

Проректор з наукової роботи
доктор педагогічних наук, професор



Світлана МИРОНОВА



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 616-620, факс (0432) 612-812, E-mail: info@vspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094

06.09.2023 № 06/16-1

на № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
МАРЧУК СНИЖАНИ ВІКТОРІВНИ
«Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту
в осіб юнацького віку» на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 «Психологія»

Даною довідкою засвідчуємо, що упродовж 2021-2023 навчальних років на базі кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського було впроваджено результати дисертаційного дослідження Марчук С.В.

За результатами емпіричного дослідження Марчук С.В. було розроблено та апробовано навчально-тренінговий курс позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», яка орієнтована на активізацію первинних та вторинних здібностей осіб юнацького віку щодо конструктивізації перфекціонізму та розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Розроблений навчально-тренінговий курс позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» складався з попередньої бесіди та різноманітних вправ і мав на меті допомогти учасникам навчитися розпізнавати жорстке мислення «вимоги» та замінювати його на більш гнучке мислення «переваги».

Проведені заходи з впровадження основних результатів дисертаційного дослідження сприяли підвищенню рівня особистісних стандартів діяльності й стосунків, зниженню рівня поляризації мислення, переживання невідповідності власним високим стандартам в осіб юнацького віку.

Проректор з наукової роботи



Алла КОЛОМІЄЦЬ

Євген ГРОМОВ (0432) 61-80-72

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Лящ О.П., Марчук С.В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. №23.С. 146-149. DOI:<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.24>.

2. Марчук С.В., Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С.141-154 DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-141-154>

3. Лящ, О., Хуртенко, О., Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*,74(4),79–86.DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>

4. Марчук С.В. Емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму осіб юнацького віку. *Психологічні травелоги* 3, 2023. с. 154-166. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-15>

б) статті у наукових періодичних виданнях інших держав та виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

5. Snizhana Marchuk. Theoretical analysis of the perfectionism in ukrainian psychological science. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. Poland.Lublin.2020.№8(36),С.140-144. DOI:<https://doi.org/10.51647/kelm.2020.8.1.20>

в) тези доповідей на наукових конференціях:

6. Марчук С.В. Теоретичний аналіз феномену перфекціонізму у психологічній науці. *Міжнародна науково-практична інтернет-конференція* 7 грудня 2020 р. Запоріжжя. С.22-26.

7. Марчук С.В. Загальна характеристика психологічного портрету перфекціоніста *Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка і*

психологія: напрями та тенденції розвитку в Україні та світі» 16-17 квітня 2021 р. Одеса С.23-26.

8. Марчук С.В., Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму. *«Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки»* 1 (2), 2023. С.9-14
DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1)

9. Марчук С.В. Сучасні моделі розвитку перфекціонізму у психологічній науці *XIII Всеукраїнська психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришена Бориса Олексійовича «Профорієнтація: стан і перспективи розвитку»* 15 травня 2023 р. Вінниця

10. Марчук С.В. Методи діагностики розвитку перфекціоністських установ в осіб юнацького віку *VI звітна науково-практична онлайн-конференція викладачів і студентів «Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах»* 25-26 травня 2023 р. Вінниця

11. Марчук С. В. Особливості структури та рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку *IX Міжнародна науково-практична конференція «Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти»* 19-20 жовтня 2023 р. Львів С. 39-44.

12. Марчук С. В. Проблема перфекціонізму в контексті психологічних досліджень *XV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція MODERN MOVEMENT OF SCIENCE* 19-20 жовтня 2023 р. Дніпро

13. Марчук С. В. Сучасні моделі вивчення емоційного інтелекту в українській психологічній науці *III Міжнародна наукова конференція «Стратегічні напрями розвитку науки: фактори впливу та взаємодії»* 27 жовтня 2023 р. Тернопіль

14. Марчук С. В. Психологічні особливості конструктивізації перфекціонізму методом позитивної психотерапії *Науково-практична конференція «Формування сучасного наукового простору: теорія і практика»* 27-28 жовтня 2023 р. Ужгород