

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.7>

УДК 159.9

Смирнова О.П., Кас'янова С.Б.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЗДОРОВ'Я ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ БЕЗРОБІТНИХ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕПІДГОТОВКИ

Смирнова О.П., Кас'янова С.Б. Дослідження емоційного інтелекту, здоров'я та способу життя безробітних, які перебувають на етапі професійної перепідготовки. У статті на основі емпіричного дослідження визначено рівні розвитку емоційного інтелекту, здоров'я та способу життя безробітних, які проходять професійну перепідготовку. Виявлено, що більшість опитаних мають труднощі в оцінці власних та чужих емоцій, нездатні ними управляти, емоційно ригідні. Показано, що хоча вони й мають середні або високі рівні здоров'я, все ж їх показники за шкалами: «Індекс зарядки і фізичного фітнесу», «Індекс превентивних заходів», «Індекс харчування і контролю ваги», «Індекс способу життя» перебувають на критично низькому або низькому рівнях. За результатами статистичної обробки даних визначено роль емоційного інтелекту в збереженні та зміцненні здоров'я людини.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, емоційний інтелект, емоції, безробітні.

Смирнова Е.П., Касьянова С.Б. Исследование эмоционального интеллекта, здоровья и образа жизни безработных, которые пребывают на этапе профессиональной переподготовки. В статье на основе эмпирического исследования определены уровни развития эмоционального интеллекта, здоровья и образа жизни безработных, которые проходят профессиональную переподготовку. Выявлено, что большинство опрошенных имеют трудности в оценке собственных и чужих эмоций, не способны ими управлять, эмоционально ригидны. Показано, что хотя они и имеют средние или высокие уровни здоровья, все же их показатели по шкалам: «Индекс зарядки и физического фитнеса», «Индекс превентивных мероприятий», «Индекс питания и контроля веса», «Индекс образа жизни» находятся на критически низком или низком уровнях. По результатам статистической обработки данных определена роль эмоционального интеллекта в сохранении и укреплении здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, эмоциональный интеллект, эмоции.

Постановка проблеми. На часі в Україні однією із гострих проблем є проблема безробіття. Втрата роботи, невдалі її пошуки: відмови, стресові співбесіди, високі вимоги роботодавців, критика та конфлікти в сім'ї, матеріальні нестатки можуть негативно позначитися на здоров'ї людини. Ця проблема вже тривалий час перебуває в полі зору науковців. Проте комплексних досліджень щодо рівня розвитку емоційного інтелекту, здоров'я та способу життя, особливо стосовно безробітних, проводиться недостатньо, що й обумовило актуальність написання даної статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У структурі сучасної психології емоційний інтелект посідає особливе місце і є одним із найбільш динамічних напрямків її розвитку. Щороку зростає кількість робіт: теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (П. Саловей, Дж. Майер [21], Р. Бар-Он [16], Д. Гоулмен [1], Г. Гарднер [1], Д.В. Люсін [12], Е.Л. Носенко [14]), вивчення емоційного інтелекту як інтегративної здібності людини до розуміння різноманітних емоційних впливів та управління ними (І.Н. Андреева [1], С.П. Дерев'янка [7], Е.Л. Носенко [14], Н.В. Коврига [9]), дослідження адаптивних та стресозахисних функцій емоційного інтелекту (В.В. Овсянникова, І.Ф. Аршава [2], О.І. Власова [4], Е.Л. Носенко [14]), розвиток емоційного інтелекту та його складових (М.О. Манойлова). Емоційний інтелект – це здатність розуміти, розпізнавати і керувати своїми емоціями, проявляючи одночасно емоційну гнучкість і стабільність, уміння співчувати оточуючим, співпрацювати і активно взаємодіяти. Виступає як внутрішня сила людини з її потенційними та реальними можливостями, що допомагає протистояти життєвим негараздам і досягати успіху.

Щодо до визначення поняття «здоров'я», то згідно зі Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного (психічного) та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів» [28].

Визначають наступні складові здоров'я – фізичне, духовне, соціальне, психічне тощо. До складу фізичного здоров'я включають: особливості анатомічної будови тіла; перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, неспання; рівень фізичного розвитку тощо. Особливості світогляду, ставлення до сенсу життя, оцінка власних здібностей та можливостей характеризують духовне здоров'я. Соціальне здоров'я людини визначається взаємовідносинами із соціумом, які залежать від її цінностей та мотивів поведінки, а також від рівня економічної, політичної, соціальної та духовної сфер суспільства. Суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом характеризує її психічне здоров'я. Інтегративний вплив усіх складових визначає стан здоров'я людини в цілому.

Велике значення для збереження та зміцнення здоров'я має спосіб життя. За визначенням ВООЗ [28], спосіб життя – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. «Здоровий спосіб життя» – це відмова від «шкідливих» звичок, заняття спортом, дотримання розпорядку дня, правильне харчування тощо. Проте виконання вищевказаних правил не гарантує захисту від стресів, хвороб, тяжких життєвих ситуацій, у тому числі і від безробіття.

Проблема впливу безробіття на здоров'я людини знайшла певне відображення в роботах зарубіжних та українських авторів. Переживання людиною втрати роботи вивчали М. Аргайл, Т. Томашевський, В. Франкл, Л. Пельцман [15]. Стратегії поведінки безробітних проаналізовані в роботах О.В. Корчєвної [11]. Психічні стани людини в період відсутності роботи вивчали С.Л. Грабовська, Ж.П. Вірна [3]. Наявність у безробітних високого рівня тривожності, неспокою, песимістичності; знижені комунікативні здібності, часті сумніви та підозрілість відзначали науковці А.М. Дьомін, С.Л. Дановський [5], О.Ю. Мандрикова [13]. Серед безробітних спостерігали підвищену суїцидальність К.А. Moser [26], S. Platt [23], М.С. Daly [13]; погіршення фізичного здоров'я G. Stokes [25], R.C. Kessler [20], М.Н. Brenner [17]; депресію, підвищену тривожність, апатію А.Н. Winefield [27], К.І. Paul [22], F.M. McKee Ryan [24]; психосоматичні розлади А. Hollederer [19].

У ряді досліджень було виявлено різне ставлення безробітних до свого звільнення. Якщо в одних спостерігалось болісне переживання свого нового соціального статусу, то інші цю подію сприймали більш спокійно, не спрямовували власну агресію проти себе, не вважали себе невдачами в особистому та професійному житті. Наприклад, С.Т. Джанер'ян [6] вказує, що зміна професії виступає для певної категорії людей запланованою життєвою подією, яка пов'язана із прагненням попередити можливі негативні професійні деформації, а також з потребою у самореалізації. Тому задля одержання більш затребуваної професії на ринку праці багато з них проходять професійну перепідготовку. І хоча безробіття виступає як фактор, що становить загрозу для психологічного комфорту людини, воно може також стати поштовхом до її особистісного зростання. Така неоднозначність дозволяє зробити припущення, що кожна людина має потенційну можливість впоратися із ситуацією втрати роботи.

Суттєвими в контексті окресленої проблеми стають дослідження емоційного інтелекту, здоров'я та способу життя безробітних, які перебувають на етапі професійної перепідготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати рівні розвитку складових емоційного інтелекту, показників здоров'я та способу життя безробітних, які проходять професійну перепідготовку.
2. Дослідити зв'язки між складовими емоційного інтелекту та показниками здоров'я і способу життя. Визначити роль емоційного інтелекту в збереженні здоров'я.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Для проведення емпіричного дослідження були задіяні методики: «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла [10], «ЕмІн» Д. Люсіна [12], «Оцінка способу життя та рівня здоров'я» Р. Страуба в адаптації та модифікації Г.В. Залевського [8].

Методика «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла в адаптації Є.П. Ільїна [10] спрямована на вивчення таких складових емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Методика «ЕмІн» Д. Люсіна [12] діагностує міжособистісний емоційний інтелект (розуміння чужих емоцій, управління чужими емоціями) та внутрішньоособистісний емоційний інтелект (розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями, контроль експресії).

Методика «Оцінка способу життя та рівня здоров'я» Р. Страуба в адаптації та модифікації Г.В. Залевського [8] визначає п'ять індексів здоров'я: фізичного, психічного, духовного, соціального, екологічного, та п'ять індексів способу життя: прояв адиктивної поведінки; застосування превентивних заходів, додаткових превенцій; контроль харчування та ваги; рівень заняття фізичними вправами. Загальні індекси здоров'я та способу життя вираховувалися як середні значення за відповідними шкалами.

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 22).

Вибірку дослідження склали безробітні (слухачі соціономічних професій Харківського центру професійно-технічної освіти державної служби зайнятості України) в кількості 114 осіб віком від 21 до 43 років.

Результати за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла (рис. 1) свідчать, що середній рівень за шкалою «Емоційна поінформованість» виявлено у 53% досліджуваних, а високий рівень – в 34%.

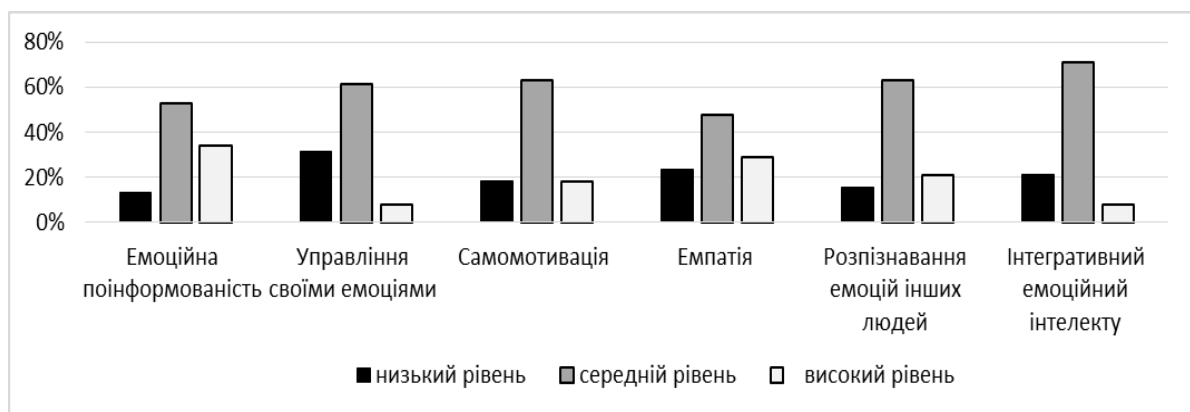


Рис. 1. Рівні розвитку складових емоційного інтелекту безробітних (слухачів) (у % від загальної кількості опитаних)

Опитувані достатньо добре можуть диференціювати власні емоційні стани. За шкалою «Управління своїми емоціями» низький рівень показали 31% респондентів, середній – 61%, і високий – тільки 8%, що свідчить про наявність в більшості респондентів емоційної ригідності, негнучкості. Управляти своєю поведінкою за рахунок управління емоціями (шкала «Самомотивація») на високому рівні можуть лише 17% досліджуваних, на середньому (достатньому) – 64%, а на низькому (зовсім не можуть управляти) – 19%. Дослідження «Емпатії» показало, що тільки 29% досліджуваних мають високий рівень емпатії. Вони здатні краще за інших зрозуміти емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в її суб'єктивний світ та готові надати підтримку. Середній рівень «Емпатії» характерний для 47% респондентів, що свідчить про епізодичну «сліпоту» до почуттів і думок інших. Низький рівень мають 24% опитаних. Їх більше цікавлять власні переживання; вони погано сприймають внутрішній світ іншої людини, її приховані емоції. Високий рівень «Розпізнавання емоцій інших людей» мають 21% респондентів, середній рівень – у 63%. Вони можуть розпізнавати почуття та емоції інших людей, впливати на їхній емоційний стан. Низький рівень «Розпізнавання емоцій інших людей» характерний для 16% респондентів. Вони зазнають труднощів в оцінці та диференціації емоційних станів інших. Щодо показника

«Інтегративний емоційний інтелект» (І), то більшість опитуваних (71,1%) мають середній рівень його розвитку.

За результатами, одержаними за методикою «ЕмІн» Д.В. Люсіна (рис. 2), значна частина респондентів має середні або високі показники за шкалами: «Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями» та «Контроль експресії». Вони достатньою мірою можуть розпізнати власні емоції, зрозуміти причини виникнення та вербально їх описати; намагаються управляти своїми емоціями, контролювати їхню інтенсивність та зовнішній прояв. Показник внутрішньоособистісного (ЕІ) емоційного інтелекту у більшості перебуває на середньому або високому рівні.

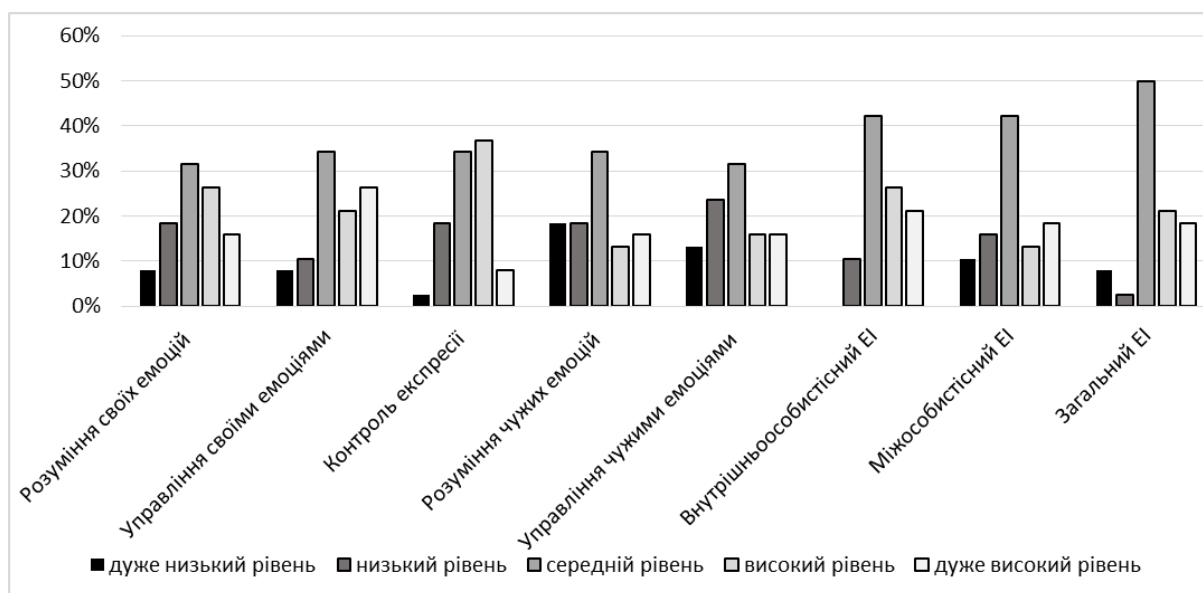


Рис. 2. Рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту безробітних (слухачів) (у % від загальної кількості опитаних)

Щодо міжособистісного аспекту (ЕІ) емоційного інтелекту, то в досліджуваних переважає середній рівень його розвитку. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій («Розуміння чужих емоцій»), здатність викликати в людей ті чи інші емоції та знижувати інтенсивність небажаних емоцій («Управління чужими емоціями») властива певною мірою близько 63% респондентам. Середній рівень «Загального ЕІ (емоційного інтелекту)» характерний для більше половини опитаних.

Дані, одержані за методикою «Оцінка способу життя та рівня здоров'я» (табл. 2), вказують на те, що значна кількість опитаних має середні або високі значення за всіма видами здоров'я та за «Індексом здоров'я».

Щодо показників способу життя, то виявлено, що переважна більшість респондентів мають критично низькі або низькі результати за шкалами: «Індекс зарядки і фізичного фітнесу», «Індекс превентивних заходів», «Індекс харчування і контролю ваги», «Індекс способу життя». Досліджувані ведуть малорухливий спосіб життя, не займаються спортом, не дотримуються правил здорового харчування, не контролюють свою вагу, можуть проявляти адиктивну поведінку. Проблеми зі здоров'ям воліють вирішувати тільки тоді, коли сильно захворіють. Хоча достеменно відомо, що проблемі легше запобігти, ніж зіткнутися з нею безпосередньо.

З метою виявлення та детального аналізу зав'язків між індексами здоров'я, способу життя та показниками емоційного інтелекту був використаний метод рангової кореляції Спірмена.

Рівні розвитку показників (індексів) способу життя та здоров'я безробітних (слухачів) (у % від загальної кількості опитаних)

| Показники здоров'я та способу життя | Рівень | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------|----------|---------|
| | критично низький | низький | середній | високий |
| Індекс фізичного здоров'я | 0% | 16% | 63% | 21% |
| Індекс психічного здоров'я | 0% | 8% | 55% | 37% |
| Індекс духовного здоров'я | 0% | 11% | 53% | 37% |
| Індекс соціального здоров'я | 0% | 13% | 39% | 47% |
| Індекс екологічного здоров'я | 0% | 21% | 58% | 21% |
| Індекс зарядки і фізичного фітнесу | 13% | 61% | 21% | 5% |
| Індекс адиктивної поведінки | 0% | 13% | 61% | 26% |
| Індекс превентивних заходів | 0% | 63% | 24% | 13% |
| Індекс додаткових превенцій | 0% | 37% | 47% | 16% |
| Індекс харчування і контролю ваги | 26% | 45% | 24% | 5% |
| Індекс здоров'я | 0% | 5% | 79% | 16% |
| Індекс способу життя | 0% | 68% | 32% | 0% |

Результати, представлені в *табл. 3*, дають змогу стверджувати наступне:

– з «Індексом здоров'я» статистично значущі позитивні зв'язки мають усі складові емоційного інтелекту (діагностика за методиками «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла та «ЕмІн» Д. Люсіна);

– з «Індексом способу життя» також встановлені статистично значущі позитивні зв'язки з більшістю складових емоційного інтелекту.

Розглянемо більш докладно вплив рівня розвитку емоційного інтелекту людини на її здоров'я та спосіб життя. Респонденти з низькими показниками емоційного інтелекту мають певні труднощі в розпізнаванні власних емоцій і не завжди можуть адекватно реагувати на емоційні прояви оточуючих. Вони не вміють контролювати власні емоції та конструктивно розв'язувати проблеми, можуть неадекватно сприйняти критику з боку інших й спрямовувати її в негативне русло. Невміння ідентифікувати свої та чужі емоції, нездатність керувати емоційним станом часто призводить, навіть в незначних стресових ситуаціях, до серйозних проблем зі здоров'ям: підвищується кров'яний тиск, пригнічується імунна система, підвищується ризик серцевого нападу та інсульту тощо. Людину може охопити паніка, депресія, тривожність, лють, неконтрольована агресія, гнів. Для того щоб заспокоїтися, вона може вживати алкогольні напої, хімічні речовини, неконтрольовано харчуватися (заїдати стрес); заподіяти шкоду, як собі, так і оточуючим; ризикує залишитися самотньою та в ізоляції. Тому індекси здоров'я та способу життя можуть знаходитися на доволі низькому рівні.

Чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим краще у людини розвинена здатність до управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій в інших, вміння викликати позитивні й контролювати негативні емоції, тобто проявляти гнучкість в ситуаціях. Завдяки цьому спілкування з оточуючими стає більш ефективним, налагоджуються добрі стосунки – як на роботі, так і в особистому житті. В стресовій ситуації людина з розвинутим емоційним інтелектом спочатку спостерігає й аналізує своє часово-просторове оточення із метою передбачення можливих стресових ситуацій. Потім, коли ж стресова загроза виникає, вона з'ясовує власне емоційне ставлення до ситуації, що склалася. Це дає можливість досягти певного «емоційного імунітету», вміння надситуативного реагування на стресогенні ситуації. Зовсім позбавитися стресу людина не може та й не повинна, а от узяти під контроль свою реакцію на нього, а отже, і його вплив на себе, їй цілком під силу. Здатність контролювати

стрес, емоційна врівноваженість допомагає знайти конструктивні рішення та адаптуватися до обставин. Розвинений емоційний інтелект значно знижує рівень стресу та мінімізує його шкідливий вплив на здоров'я, а також сприяє веденню здорового способу життя. Людина займається спортом, відмовляється від шкідливих звичок, слідує за своїм самопочуттям. Тому індекси здоров'я та способу життя перебувають на достатньо високому рівні.

Таблиця 3

Взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та індексами здоров'я та способу життя

| Показники | Індекс здоров'я | Індекс способу життя |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------|
| Емоційна поінформованість (EO) | ,407** | |
| Управління своїми емоціями (UE) | ,269** | |
| Самотивація (С) | ,400** | ,277** |
| Емпатія (Е) | ,491** | ,290** |
| Розпізнавання емоцій інших людей (PE) | ,407** | ,397** |
| Інтегративний емоційний інтелект (I) | ,515** | ,370** |
| Розуміння своїх емоцій (ВП) | ,364** | |
| Управління своїми емоціями (ВУ) | ,307** | ,197* |
| Розуміння чужих емоцій (МП) | ,403** | ,203* |
| Управління чужими емоціями (МУ) | ,549** | ,205* |
| Внутрішньоособистісний EI (BEI) | ,363** | ,198* |
| Міжособистісний EI (MEI) | ,538** | ,231* |
| Загальний емоційний інтелект (OEI) | ,489** | ,194* |

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

Висновки:

1. Дослідження показало, що за шкалами «Інтегративний емоційний інтелект» («Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла) та «Загальний емоційний інтелект» («EmIn» Д. Люсіна) у респондентів домінує середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Проте дані за іншими шкалами свідчать, що значна кількість з них все ж має труднощі в оцінці та диференціації власних та чужих емоцій, нездатна їх контролювати та ними управляти.

2. Результати, одержані за методикою «Оцінка способу життя та рівня здоров'я», вказують на те, що хоча більшість досліджуваних має середні або високі рівні здоров'я, все ж показники за шкалами: «Індекс зарядки і фізичного фітнесу», «Індекс превентивних заходів», «Індекс харчування і контролю ваги», «Індекс способу життя» перебувають на критично низькому або низькому рівнях. Опитувані не сліdkують за своїм здоров'ям, ведуть малорухливий спосіб життя, не займаються спортом, не дотримуються правил здорового харчування, не контролюють свою вагу, можуть проявляти адиктивну поведінку.

3. Результати кореляційного аналізу вказують на наявність статистично значущих позитивних зв'язків між «Індексом здоров'я», «Індексом способу життя» та складовими емоційного інтелекту. Чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим краще у людини розвинена здатність до управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій в інших, вміння викликати позитивні й контролювати негативні емоції. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє сформувати високу самооцінку та впевненість у своїх силах, позбутися побоювань і почати діяти в правильному напрямі. Він значно знижує рівень стресу та мінімізує його шкідливий вплив на здоров'я, сприяє веденню здорового способу життя. Людина займається спортом, відмовляється від шкідливих звичок, сліdkує за своїм самопочуттям.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні більш поглиблених тренінгових програм щодо цілеспрямованого підвищення емоційного інтелекту безробітних, які

сприяли б зміцненню здоров'я, веденню здорового способу життя та більш ефективному їхньому працевлаштуванню.

Список використаних джерел

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / Ирина Николаевна Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / І. Ф. Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Вірна Ж.П. Переживання самотності в умовах втрати роботи / Ж.П. Вірна // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. VII. – К., 2005. – Вип. 6. – С. 70–75.
4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2005. – 308 с.
5. Дановский С.Л. Социальная и психологическая характеристика безработных / С.Л. Дановский // Социологические исследования. – 2007. – № 5. – С. 82–89.
6. Джанерьян С.Т. Профессиональная Я-концепция: системный подход : дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / С.Т. Джанерьян. – Ростов н/Д, 2005. – 442 с.
7. Дерев'янку С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / Світлана Дерев'янку // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С. 96–104.
8. Залевский Г.В. Психология здоровья студенческой молодежи: учеб. пособие / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина. – Томск : Томский государственный университет, 2012. – 144 с.
9. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. техн. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н.В. Коврига. – К., 2003. – 23 с.
10. Козлов В.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, Н.П. Фетискин. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
11. Корчевна О.В. Психологічні чинники активності безробітного на сучасному ринку праці / О.В. Корчевна // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України : у 4-х томах / за ред. академіка С.Д. Максименка. – К. : Главник, 2005. – Т. 2. – Вип. 26. – С. 359–365.
12. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – №4. – С. 3–22.
13. Мандрикова Е.Ю. Особенности психологического времени безработных / Е.Ю. Мандрикова // Вопросы психологии. – 2005. – №6. – С. 54–62.
14. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
15. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психология экстремальных ситуаций : хрестоматия / [сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко]. – Мн. : АСТ ; М. : Харвест, 2002. – С. 269–276.
16. Bar-On, R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
17. Brenner, M. H. Economic changes and heart disease mortality / M.H. Brenner // American Journal of Public Health. – 1971. – № 61. – P. 606.
18. Daly, M. C. Relative status and well-being: evidence from U.S. suicide deaths [Електронний ресурс] / M. C. Daly, D. J. Wilson, N. J. Johnson // Federal Reserve Bank of San Francisco Working Paper. – 2007. – 12. – Режим доступу : <http://www.frbsf.org/publications/economics/papers/2007/wp07-12bk.pdf>.
19. Hollederer, A. Arbeitslos – Gesundheit los – chancenlos? / A. Hollederer // IAB-Kurzbericht. – 2003. – № 4. – S. 1–8.
20. Kessler, R. C. Effects of unemployment on health in a community survey: Main, modifying, and mediating Effects / R. C. Kessler, J. B. Turner, J. S. House // Journal of Social Issues. – 1988. – № 44 (4). – P. 9–85.
21. Mayer, J. D. The Intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V. 17. – № 4. – P. 433–442.
22. Paul, K. I. Unemployment impairs mental health: Meta-analyses / K. I. Paul, K. Moser // Journal of Vocational Behavior. – 2009. – № 74 (3). – P. 264–282.
23. Platt, S. Unemployment and suicidal behaviour: a review of the literature / S. Platt // Social Science and Medicine. – 1984. – № 19 (2). – P. 93–115.
24. Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study / [F. M. McKee-Ryan, Z. Song, C. R. Wanberg at al.] // Journal of Applied Psychology. – 2005. – № 90 (1). – P. 53–76.
25. Stokes, G. Study of the Psychological Effects of Redundancy and Unemployment / G. Stokes, R. A. Cochrane // Journal of Occupational Psychology. – 1984. – № 57. – P. 309–322.
26. Unemployment and mortality: comparison of the 1971 and 1981 longitudinal study census samples / [K. A. Moser, P. O. Goldblatt, A. J. Fox at al.] // British Medical Journal. – 1987. – № 1. – P. 86–90.
27. Winefield, A. H. Effective Reactions to Employment and Unemployment as a Function of Prior Expectations and Motivation / A. H. Winefield, M. Tiggemann // Psychological Reports. – 1994. – № 75. – P. 243–247.
28. World Health Organization: UN public health agency [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.britannica.com/topic/World-Health-Organization>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Andreeva I. N. Jemocional'nyj intelekt kak fenomen sovremennoj psihologii / Irina Nikolaevna Andreeva. – Novopolock : PGU, 2011. – 388 s.
2. Arshava I. F. Emotsiina stiiikist liudyny i yii diahnostyka / I. F. Arshava. – D. : Vyd-vo DNU, 2006. – 336 s.
3. Virna Zh.P. Perezhyvannia samotnosti v umovakh vtraty roboty / Zh.P. Virna // Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii : zb. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy / za red. S.D. Maksymenka. – T. VII. – K., 2005. – Vyp. 6. – S. 70–75.
4. Vlasova O.I. Psykholohiia sotsialnykh zdibnosti: struktura, dynamika, chynnyky rozvytku / O.I. Vlasova. – K. : VPTs «Kyivskiy universytet», 2005. – 308 s.
5. Danovskij C.L. Social'naja i psihologicheskaja charakteristika bezrobotnyh / S.L. Danovskij // Sociologicheskie issledovanija. – 2007. – № 5. – S. 82–89.
6. Dzhaner'jan S.T. Professional'naja Ja-koncepcija: sistemnyj podhod : diss. ... dokt. psihol. nauk : 19.00.01 / S.T. Dzhaner'jan. – Rostov n/D, 2005. – 442 s.
7. Derevianko S. Aktualizatsiia emotsiinoho intelektu v emotsiohenykh umovakh / Svitlana Derevianko // Sotsialna psykholohiia. – 2008. – № 1. – S. 96–104.
8. Zalevskij G.V. Psihologija zdorov'ja studencheskoj molodezhi: ucheb. posobie / G.V. Zalevskij, Ju.V. Kuz'mina. – Tomsk : Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2012. – 144 s.
9. Kovryha N.V. Stresozakhysna ta adaptivna funktsii emotsiinoho intelektu : avtoref. dys. ... kand. tekhn. nauk : spets. 19.00.01 «Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii» / N.V. Kovryha. – K., 2003. – 23 s.
10. Kozlov V.V. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp / V.V. Kozlov, G.M. Manujlov, N.P. Fetiskin. – M. : Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2002. – 490 s.
11. Korchevna O.V. Psykholohichni chynnyky aktyvnosti bezrobotnoho na suchasnomu rynku pratsi / O.V. Korchevna // Naukovi zapysky Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy : u 4-kh tomakh / za red. akademika S.D. Maksymenka. – K. : Hlavnuk, 2005. – T. 2. – Vyp. 26. – S. 359–365.
12. Ljusin D.V. Novaja metodika dlja izmerenija jemocional'nogo intelektu: oprosnik JemIn / D.V. Ljusin // Psihologicheskaja diagnostika. – 2006. – №4. – S. 3–22.
13. Mandrikova E.Ju. Osobennosti psihologicheskogo vremeni bezrobotnyh / E.Ju. Mandrikova // Voprosy psihologii. – 2005. – №6. – S. 54–62.
14. Nosenko E.L. Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii : monografii / E.L. Nosenko, N.V. Kovryha. – K. : Vyshcha shkola, 2003. – 126 s.
15. Pel'cman L. Stressovye sostojanija u ljudej, poterjavshih rabotu / L. Pel'cman // Psihologija jekstremal'nyh situacij : hrestomatija / [sost. A.E. Taras, K.V. Sel'chenok]. – Mn. : AST ; M. : Harvest, 2002. – S. 269–276.
16. Bar-On, R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
17. Brenner, M. H. Economic changes and heart disease mortality / M.H. Brenner // American Journal of Public Health. – 1971. – № 61. – P. 606.
18. Daly, M. C. Relative status and well-being: evidence from U.S. suicide deaths [Elektronnyi resurs] / M. C. Daly, D. J. Wilson, N. J. Johnson // Federal Reserve Bank of San Francisco Working Paper. – 2007. – 12. – Rezhym dostupu : <http://www.frbsf.org/publications/economics/papers/2007/wp07-12bk.pdf>.
19. Holleder, A. Arbeitslos – Gesundheit los – chancenlos? / A. Holleder // IAB-Kurzbericht. – 2003. – № 4. – S. 1–8.
20. Kessler, R. C. Effects of unemployment on health in a community survey: Main, modifying, and mediating Effects / R. C. Kessler, J. B. Turner, J. S. House // Journal of Social Issues. – 1988. – № 44 (4). – P. 9–85.
21. Mayer, J. D. The Intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V. 17. – № 4. – P. 433–442.
22. Paul, K. I. Unemployment impairs mental health: Meta-analyses / K. I. Paul, K. Moser // Journal of Vocational Behavior. – 2009. – № 74 (3). – P. 264–282.
23. Platt, S. Unemployment and suicidal behaviour: a review of the literature / S. Platt // Social Science and Medicine. – 1984. – № 19 (2). – P. 93–115.
24. Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study / [F. M. McKee-Ryan, Z. Song, C. R. Wanberg at al.] // Journal of Applied Psychology. – 2005. – № 90 (1). – P. 53–76.
25. Stokes, G. Study of the Psychological Effects of Redundancy and Unemployment / G. Stokes, R. A. Cochrane // Journal of Occupational Psychology. – 1984. – № 57. – P. 309–322.
26. Unemployment and mortality: comparison of the 1971 and 1981 longitudinal study census samples / [K. A. Moser, P. O. Goldblatt, A. J. Fox at al.] // British Medical Journal. – 1987. – № 1. – P. 86–90.
27. Winefield, A. H. Effective Reactions to Employment and Unemployment as a Function of Prior Expectations and Motivation / A. H. Winefield, M. Tiggemann // Psychological Reports. – 1994. – № 75. – P. 243–247.
28. World Health Organization: UN public health agency [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://www.britannica.com/topic/World-Health-Organization>

Smirnova, E. P. , Kasianova, S. B. A study into emotional intelligence, health and lifestyle of the unemployed at the professional retraining stage. The article presents the results of a study into emotional intelligence, health and lifestyle of the unemployed during the retraining stage (students of State Employment Service Kharkiv Center for Vocational Education). The data were collected using included N. Hall's Emotional Intelligence Questionnaire and D. Lusin's EmIn. According to the Integrative Emotional Intelligence scale (N. Hall's Emotional Intelligence Questionnaire) and General Emotional Intelligence scale (D. Lucin's EmIn), the students were found to have emotional intelligence at the average level. However, according to other scales, a large number of respondents had difficulties in assessing and differentiating their own and other people's emotions and were unable to manage them. The results obtained using the Evaluation of the Lifestyle and of the Level of Health questionnaire showed that, although the majority of the respondents had health at medium or high levels, their health on the scales «Exercise and physical fitness index», «Preventive measures index», «Nutrition and weight control index» and «Lifestyle index» was at critically low or low levels. The respondents lived a sedentary life, did not exercise, follow the rules of healthy nutrition, control their weight and might exhibit addictive behaviors. Correlation analysis showed that there were statistically significant positive relationships between all personal health indices and lifestyles. It can be concluded that human health depends on the individual's lifestyle and can improved / preserved by exercise, healthy nutrition, absence of bad habits, and positive attitudes to individual well-being, etc.

Correlation analysis showed that statistically significant positive relationships between the health index and the lifestyle index and the emotional intelligence components. The higher the level of emotional intelligence, the better the individual's ability to manage their own emotions, recognize the emotions of other people, and arouse positive and control negative emotions. The developed emotional intelligence reduces stress and its harmful effects on all types of individual health as well as promotes healthy lifestyles.

The findings can be used for developing an emotional intelligence developing program for the unemployed, which would help them improve their health and would encourage them to lead a healthy lifestyle and find good employment.

Keywords: *unemployed, health, lifestyle, emotional intelligence, emotions, employment*

Відомості про авторів

Смирнова Олена Павлівна, доцент кафедри психології, кандидат філософських наук, доцент Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, м. Київ, Україна.

Smyrnova, Olena Pavlivna, Associate Professor of the Department of Psychology, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Ukrainian State Employment Service Training Institute (USESTI), Kyiv, Ukraine.

E-mail: ele46smi@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0571-1923>

Кас'янова Світлана Борисівна, аспірант кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, м. Київ, Україна.

Kasianova, Svitlana Borysivna, Ph.D.-student at the Department of Psychology, Ukrainian State Employment Service Training Institute (USESTI), Kyiv, Ukraine.

E-mail: Cvitl2015@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2972-9084>

Отримано 1 липня 2019 р.
Рецензовано 5 серпня 2019 р.
Прийнято 12 серпня 2019 р.