

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
НН Інститут педагогіки і психології  
Кафедра психології

**Олійник Олена Юріївна**

**ОСОБЛИВСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА  
ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Спеціальність 053 Психологія  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник :

\_\_\_\_\_ Т.О. Мотрук  
кандидат психологічних наук, доцент  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець:

\_\_\_\_\_ О.Ю. Олійник  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми – 2021

## ЗМІСТ

Вступ .....	3
<b>Розділ 1. Теоретичне дослідження феномену емоційного інтелекту та поняття емпатії.....</b>	<b>8</b>
1.1 Поняття емоційного інтелекту у психології.....	8
1.2 Передумови розвитку емоційного інтелекту.....	12
1.3 Поняття емпатії у психології.....	17
1.4 Аналіз наявних емпіричних досліджень емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів.....	21
Висновки до першого розділу .....	27
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів.....</b>	<b>29</b>
2.1 Методичне забезпечення дослідження розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів.....	29
2.2 Аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів.....	35
2.3 Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів.....	52
Висновок до другого розділу.....	60
Висновки.....	62
Список використаних джерел.....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У даний час у зарубіжній та вітчизняній психології спостерігається зростання інтересу стосовно вивчення емоційного інтелекту. Увага дослідників до проблеми емоційного інтелекту пов'язана з тим, що даний конструкт добре узгоджується з уявленнями життєвої психології і розширює сформовані наукові уявлення про різноманітність людських здібностей, тим самим збагачуючи психологію. У 2016 році на всесвітньому економічному форумі в Давосі були названі 10 навичок, що стануть важливими в 2020 році, емоційний інтелект посів шосте місце у цьому списку.

Результативність в області активних професійних комунікацій (людина - людина) у значній мірі визначається емоційними особливостями людини, в тому числі емоційним інтелектом та емпатією. У зв'язку з цим представляється важливим встановлення значення емоційного інтелекту та емпатійних здібностей, а саме особливостей їх розвитку у студентів – психологів.

Проте, концепція емоційного інтелекту досі є недостатньо опрацьованою в науковій психології, зокрема, стосовно психологічної діяльності. Виникає протиріччя між актуальністю дослідження емоційного інтелекту в структурі психологічної культури особистості студента-психолога, з одного боку, і недостатньою вивченістю структурних і функціональних особливостей емоційного інтелекту, з іншого боку.

Так само, визначення емпатійних здібностей особистості, все частіше стає предметом наукового вивчення у психології. Обумовлено це з тим, що емпатія є важливою складовою у процесі взаємодії між людьми, дає можливість передбачити дії інших, припустити їх думки, висловлювання, зрозуміти причини вчинків інших людей.

Проблему емпатії доцільно досліджувати й особливо актуальною є ця тема для психологів. Якщо консультант має низький рівень емпатійних здібностей у роботі з клієнтом, то він не зможе побачити повну картину

проблеми, а, отже, не матиме можливості дати актуальної рекомендації. Відповідно, дуже важливо для психолога мати достатній рівень розвитку емпатії, звичайно, без абсолютизації ролі емпатійних здібностей у структурі професійно важливих якостей, але важливо розвивати у майбутніх психологів їх рівень до достатнього рівня.

Професія психолога належить до такого класу професій, де особистісні, комунікативні якості і вміння розуміти людей є необхідними засобами професійної діяльності, де особистість психолога зумовлює результат його взаємодії з клієнтом. Відповідно, розвиток у студентів–психологів не тільки знань, умінь і навичок, потрібних для роботи, але, разом із тим, і певних якостей особистості, позитивно впливатиме на навчання, а отже буде сприяти здобутку у майбутньому максимальних професійних досягнень.

Поняття емпатії та емоційного інтелекту взаємопов'язані, але неможливо їх зводити між собою, адже за специфікою їх функціонування - емпатія спрямована на відображення, «читання» емоцій іншого, а емоційний інтелект – на розуміння емоцій, управління ними, використання для потреб у сфері спілкування чи діяльності.

Важливість вивчення емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів під час професійної підготовки визначила проблему нашого дослідження. Незважаючи на відмінності у підходах, представники різних концепцій сходяться на думці, що емоційний інтелект та емпатія - це позитивні фактори для міжособистісної взаємодії, які необхідно розвивати. Однак дана думка не підкріплена, в достатній мірі, експериментальними дослідженнями.

У сучасній психології є прикладні дослідження, які направлені на вивчення емоційного інтелекту та емпатії у певних категорій населення, така соціальна група як студентство, мало вивчена. Разом із тим, до сучасного студента пред'являються великі вимоги, так як, стартові позиції, досягнуті на самому початку професійного шляху, є передумовою для подальшого професійного зростання та самореалізації молодих людей.

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

**Предмет дослідження:** особливості розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів – психологів.

**Мета дослідження:** вивчення особливостей емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів – психологів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити загальні характеристики емпатії та емоційного інтелекту на основі теоретичного аналізу літератури;
2. Емпірично дослідити фактичний стан рівня емпатії та емоційного інтелекту у студентів-психологів;
3. Розробити психологічну програму розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів – психологів.

У роботі був використаний наступний комплекс методів дослідження:

I. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень емоційного інтелекту та емпатії;

II. Емпіричні:

1. Психодіагностичні методи:
  - 1) Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна;
  - 2) Тест емоційного інтелекту Н. Холла;
  - 3) Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка;
  - 4) Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Мехрабіана і Н. Епштейна.
2. Методи математично-статистичної обробки, методи комп'ютерної обробки результатів дослідження (програма SPSS Statistics 22.0), а саме: групові статистики, кореляцію Пірсона.

**Емпіричною базою дослідження** обрано ЗВО СумДПУ ім. А. С. Макаренка. У дослідженні взяли участь студенти-психологи 1 - 6 курсу (50 осіб) та студенти фізико-математичного факультету 1 курсу (20 осіб).

**Гіпотезою дослідження** є припущення, що рівень розвитку емпатії та емоційного інтелекту у випускників-психологів вище ніж у студентів-психологів, що нещодавно вступили до ЗВО. Пропонується перевірити прямий вплив гуманістичної спрямованості особистості на рівень емпатії та емоційного інтелекту.

**Практична значимість** роботи визначається тим, що результати дослідження можна використовувати під час навчання майбутніх психологів у ЗВО, що може надати реальну допомогу у якісній та всебічній професійній підготовці висококваліфікованого фахівця.

#### **Апробація і впровадження результатів дослідження роботи.**

##### *Публікації.*

1. Олійник О. Ю. Особливості формування емоційного інтелекту й емпатійних здібностей студентів-психологів у процесі навчання у ВНЗ. Збірник матеріалів «Вектори психології – 2020» Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції (24 квітня 2020 року, м. Харків) Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків: Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. С. 65-67.
2. Олійник О. Ю. Особливості формування емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів. Збірник матеріалів «Молодь в сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: матеріали» XI Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (22-23 квітня 2021 року, м. Суми) Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 114-117.
3. Олійник О. Ю., Мотрук Т. О. Особливості формування емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів. Актуальні проблеми сучасної психології: матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції

(15 жовтня 2021, м. Одеса, 2021) Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. С. 116-120.

4. Олійник О. Ю., Мотрук Т. О. Особливості формування емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів. The 3rd International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science” (November 4-6, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2021. С. 560-564.

*Участь у конференціях:*

1. Міжнародна молодіжна науково-практична конференція «Вектори психології – 2020» – м. Харків, 24 квітня 2020 р.;
2. Впровадження результатів роботи було організовано та проведено сумісно з фахівцями «Клініки, дружньої до молоді» КНП «Дитяча клінічна лікарня Святої Зінаїди» у форматі онлайн лекції-дискусії для старшокласників ЗОШ №10 - м. Суми, 03 лютого 2021 р.;
3. XI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» - м. Суми, 22 - 23 квітня 2021 р.;
4. II тур Всеукраїнського конкурсу наукових студентських робіт у галузі «Педагогічна та вікова психологія», в режимі онлайн-конференції на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» - м. Одеса, 23 квітня 2021 р.;
5. VII Міжнародна науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» - м. Суми, 18–20 травня 2021 р.;
6. The 3rd International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science” - Vancouver, Canada, November 4-6, 2021.

**Структура і обсяг наукової роботи:** робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел із 86 найменувань. Основний зміст викладено на 64 сторінках, містить 6 таблиць, 4 рисунки. Повний обсяг роботи – 128 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОНЯТТЯ ЕМПАТІЇ

### 1.1 Поняття емоційного інтелекту у психології

Уміння фіксувати, розрізняти, розуміти емоційні стани є обов'язковою складовою перебування людини у суспільстві. Звичайно, така здатність хоч і притаманна будь якій здоровій особистості, але може бути досить по-різному розвинутою. Саме емоційний інтелект став для науковців тим конструктом, який дозволив порівнювати указані вище здібності.

Вивчення емоційного інтелекту розпочалося на початку 1990-х років завдяки науковим пошукам таких зарубіжних дослідників, як Д. Гоулдмен, Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Сайаррочі, Д. Слайтер, Р. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг, Дж. Блок, М. Кетс де Вріс [7].

Цей феномен завоював заслужену популярність і притягує дослідників. Поява поняття «емоційний інтелект» у психології пов'язана з публікацією праці Г. Гарднера «Frames of mind» у 1983 р., де вчений визначив поняття емоційного інтелекту, та описав його двокомпонентну структуру – міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект. [7]

Дослідник Р. Бар-Он (1985 р.) визначає емоційний інтелект як некогнітивну здібність. Під «інтелектом» у психології завжди розуміється деяка когнітивна характеристика, що пов'язана із переробкою інформації. Якщо ж «емоційний інтелект» трактувати як винятково особистісну характеристику, то робиться необґрунтованим саме використання терміну «інтелект». [80]. Р. Бар-Он першим представив позначення EQ – коефіцієнт емоційності та коефіцієнт інтелекту – IQ [80].

Дж. Майєр і П. Саловей у 1990 р. розробили одну з головних і найбільш відомих моделей цього конструкту. Вчені опублікували статтю, в якій



запропонували власну модель емоційного інтелекту. У цій роботі автори визначають емоційний інтелект як сукупність навичок, пов'язаних з правильною оцінкою своїх емоцій та емоцій інших, а також вираженням власних емоцій, використанням емоцій та ефективним регулюванням емоцій своїх та емоції оточуючих. В результаті, було зроблено припущення, що емоційний інтелект утворюють три категорії адаптивних здібностей: - оцінка і вираз емоцій; - регулювання емоцій; - використання емоцій у мисленні і діяльності [5].

Перша категорія складається з компонентів, що оцінюють і виражають власні емоції та емоції інших. Вони поділяються на вербальний та невербальний підкомпоненти, а оцінка емоцій інших людей – на невербальне сприйняття та емпатію, відповідно. Друга категорія емоційного інтелекту, регулювання емоцій, включає підкомпоненти управління власними емоціями та регуляцію емоцій інших людей. Третя категорія, використання емоцій у мисленні та діяльності, включає гнучке планування, креативне мислення, управління увагою та мотивацією.

До 1997 р. Дж. Мейер та П. Селовеї завершили та розширили модель емоційного інтелекту. В переглянутій моделі провідну роль відводять когнітивному елементу емоційного інтелекту, що задіяний в обробці інформації про емоції. У моделі також з'явилися елементи, пов'язані з особистісним та емоційним розвитком. В результаті цих змін сформувався нове визначення поняття емоційного інтелекту - як здатності переробляти інформацію, яку містять емоції: вміння визначати значення емоцій, їх зв'язки, використання емоційної інформації як основи мислення і прийняття рішень. Аналіз здібностей, що беруть участь в обробці емоційної інформації, надали змогу Дж. Мейєру та П. Селовеї виділити чотири компоненти емоційного інтелекту, які отримали назву "гілки":

- сприйняття, оцінка, вираз чи ідентифікація емоцій;
- використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності;

- розуміння та аналіз емоцій;
- свідоме управління емоціями для розвитку особистості та покращення міжособистісних стосунків [7, с.83-84].

Д. Гоулдман у своїй книзі «Emotional Inteligence», що вийшла у світ у 1995 р., визначив емоційний інтелект як здатність розуміти свої власні емоції та емоції інших, вміння мотивувати інших та себе, керування емоціями. Вчений, основуючись на наукових дослідженнях та результатах опитувань дійшов висновку, що успіх життя не залежить тільки від рівня інтелекту - IQ, а багато в чому від навичок управляти своїми почуттями, тобто від рівня сформованості EQ. Д. Гоулдман розробив власну модель емоційного інтелекту, його структура тут включає 5 складових: 1) ідентифікація та здатність назвати емоцію, розуміння взаємопов'язаності емоцій, мислення і діяльності; 2) вміння керувати емоціями, здатність до зміни небажаної емоції на прийнятну; 3) вміння викликати емоційні стани, що сприяють успіху; 4) вміння розуміти та керувати емоціями інших людей; 5) здатність налагоджувати та підтримувати міжособистісні відносини [23].

З часом, постало питання класифікації моделей емоційного інтелекту, тому Дж. Майєр, П. Саловей та Д. Карузо пропонують розрізняти змішані моделі та моделі здібностей. До останніх моделей вчені віднесли свою власну модель, де емоційний інтелект визначається як когнітивна здатність, до першого типу віднесено моделі де емоційний інтелект трактується як поєднання когнітивних та особистісних характеристик (модель емоційного інтелекту Д. Гоулдмана та Р. Бар-Она). Вчені К. Петрідес та Е. Форнхем запропонували розрізняти концепції емоційного інтелекту: емоційний інтелект як здатність і емоційний інтелект як риса. Автори стверджують, що природа їхньої моделі не скільки теоретично визначена, скільки застосовуваними методами вимірювання. Якщо аналізувати емоційний інтелект як рису, то для його вимірювання слід застосовувати опитувальники. Якщо ж досліджувати емоційний інтелект з точки зору здатності, то такий підхід відноситься до

традиційної психології інтелекту і для його вимірювання слід використовувати завдання, подібні до інтелектуальних тестів [7].

Вітчизняні дослідники так само не оминули тему емоційного інтелекту і даний феномен став предметом дослідження таких науковців, як І. Андрєєва, Т. Березовська, О. Власова, Г. Гарскова, Н. Коврига, Е. Носенко, Д. Люсін, О. Філатова, В. Юркевич, Л. Журавльова, Д. Ушаков, Г. Юсупов та інші.

Дослідниця Г. Гарскова визначає емоційний інтелект, як здатність до усвідомлення відносин особистості, що репрезентовані в емоціях, здатності до керування власною емоційною сферою за рахунок інтелектуального аналізу та синтезу [21]. О. Філатова вважає, що емоційний інтелект забезпечується самоконтролем, що полягає у вмінні «дозувати» емоції, проявляється у сфері спілкування, та вимагає емпатії [74]. Е. Носенко визначає поняття емоційного інтелекту як «емоційну розумність». [51]. У моделі емоційного інтелекту Е. Носенко та Н. Ковриги дослідниці виокремили наступні складові: сумлінність, відкритість новому досвіду, емоційна стійкість, дружелюбність, екстраверсія. Е. Носенко зазначає, що перші три складові є компонентами внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (як здатності до самоорганізації у діяльності, вмінні впорядковувати навколишнє середовище для досягнення поставленої мети) , останні два – міжособистісного (як здатності до взаємодії та встановлення сприятливих відносин з оточуючими) [51].

Далі розглянемо вітчизняну модель емоційного інтелекту, запропоновану Д. Люсіним. Автор визначає «емоційний інтелект» як сукупність навичок розуміння та управління емоціями власними та емоціями інших. Здатність розуміти емоції - це вміння розпізнавати емоцію, тобто виявляти наявність емоційного переживання у себе чи у іншого; вміння ідентифікувати емоцію, тобто розуміти, яку саме емоцію відчуває сама людина чи інший, і вміння словесно її висловити; вміння визначити причини цієї емоції та її наслідки [43].

Вчений виокремлює внутрішньо-особистісний і міжособистісний емоційний інтелект. Дані варіанти передбачають реалізацію різних когнітивних процесів і прийомів, але вони повинні поєднуватися між собою. На думку

Д. Люсіна, здатність до розуміння емоцій і управління ними дуже тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (в тому числі і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Відповідно, «емоційний інтелект» можемо охарактеризувати як конструкт, що має подвійну природу, який пов'язаний з одного боку, із здібностями когнітивними, з іншого – з характеристиками особистісними [44].

Таким чином, емоційний інтелект постає здатністю до розуміння та управління емоціями як власними, так і інших людей. Це компетентність у емоційній сфері людського життя: розуміння емоцій та управління ними, використання їх для вирішення життєвих завдань. У даний час у психології емоційного інтелекту виділяють ряд провідних теорій. Історично першою стала робота П. Саловея і Дж. Майєра, і вона включала в себе тільки пізнавальні здібності, пов'язані з переробкою інформації про емоції, пізніше відбулися зрушення у трактуванні до посилення значення особистісних характеристик. Наразі розрізняють моделі здібностей та змішані моделі емоційного інтелекту. У структурі емоційного інтелекту виділяють міжособистісний та внутрішньоособистісний компоненти.

## **1.2 Передумови розвитку емоційного інтелекту**

Увага дослідників до емоційного інтелекту - здатності до розуміння та управління емоціями як власними, так і інших людей [8], [4], [43] - обумовлена тим, що даний конструкт є передумовою для успішної міжособистісної взаємодії, це компетентність у емоційній сфері людського життя: розуміння емоцій та управління ними, використання їх для вирішення життєвих завдань.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором адаптації та соціалізації. О. Власова провела емпіричне дослідження, в ході якого виявила, що «емоційно обдаровані» підлітки легше підлаштовуються до колективу, не

рідко отримують статус лідера, добре адаптуються до нових умов, сприяють покращенню соціально-психологічного клімату групи [18].

І. Андрєєва підкреслює, що проблема розвитку емоційного інтелекту розглядається вченими у двох аспектах: виявлення в онтогенезі емоційного інтелекту окремих здібностей та цілеспрямований тренінговий вплив на ці показники емоційного інтелекту [2].

Щодо можливості розвитку емоційного інтелекту думки вчених розділися. Автор моделі здібностей, зокрема, П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо наголошують, що підвищення рівня емоційного інтелекту практично не можливе, адже це відносно стала здатність. Проте, зазначають, що знання про емоції (інформація, якою емоційний інтелект оперує) можливо набути, у тому числі і за допомогою навчання.

Їх опоненти з іншого боку, наприклад, І. Андрєєва, Д. Гоулман, Е. Носенко, Д. Коврига вважають, що емоційний інтелект не тільки можливо, а й необхідно розвивати шляхом підвищення емоційної компетентності особистості. О. Власова зазначає, що нервові шляхи мозку розвиваються середини людського життя, що дає підстави говорити про можливість розвитку емоційного інтелекту у дорослих [18].

Останню точку зору підтримує і Т. Березовська, результати проведеного нею емпіричного дослідження вказують на можливість розвитку емоційного інтелекту за допомогою спеціально організованого навчання та виховання. В результаті проведеного емпіричного дослідження вчена виявила, що навчання акторській майстерності сприяє підвищенню емоційної обізнаності підлітків в цілому, а саме, у хлопців підвищується здатність до розпізнавання емоції інших людей та емпатії, у дівчат підвищується довольність в управлінні емоційними станами [10].

Питання щодо можливості розвитку емоційного інтелекту є темою наукових дискусій. Проте, вчені сходяться на думці, що емоційний інтелект розвивати можливо. Зрозуміло, що для розроблення наукової бази щодо

способів та засобів розвитку емоційного інтелекту необхідно спиратися на знання передумов його утворення.

У Вікіпедії описані біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту, що включають рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, а також індивідуальні особливості переробки інформації, властивості темпераменту, успадковані задатки емоційної сприйнятливості.

Першим з них є рівень емоційного інтелекту батьків. Генетичний компонент емоційного інтелекту пов'язаний у першу чергу із статтю. У дослідженнях вчені Д. Гуастелло і С. Гуастелло виявили значну кореляцію між рівнем емоційного інтелекту матері і дитини, проте, між рівнем емоційного інтелекту батька і дитини кореляція не спостерігалася. Автори висунули припущення, що відносини «батько-син» сприяють формуванню низького рівня емоційного інтелекту.

Правопівкульний тип мислення. Люди з розвиненою правою півкулею краще розпізнають емоції інших за мімікою, мовною інтонацією, адже правопівкульний тип мислення пов'язаний з невербальним інтелектом. [68]. Встановлено, що розвинений невербальний інтелект у людини робить її емоційно рухливою, більше спрямованою на оточуючих, ніж на себе, та сприяє кращому розпізнаванню емоцій [37].

Властивості темпераменту. А. Лібін вважає, що темперамент та інтелект виступають засобами інструментальної сфери особистості, тут темперамент визначає її з точки зору енергії та активності, а інтелект – з точки зору здібностей суб'єкта та здатності керувати цією енергією [40].

У дослідженні В. М. Русалова та С. І. Дудіна встановлено, що здібності і темперамент взаємодіють між собою перш за все через характеристики активності - ергічність, пластичність і темп [60].

Такі властивості темпераменту, як нейротизм та екстраверсія, пов'язані з особливостями обробки інформації. Відповідно екстраверсія спонукає до обробки позитивних, а нейротизм - негативних стимулів [58].

Соціальні передумови емоційного інтелекту включають синтонність, закономірно змінну раціоналізацією, рівень розвитку у дитини самосвідомості, рівень освіти батьків та рівень сімейного доходу, позитивні емоційні відносини між батьками, андрогінність, впевненість щодо власної емоційної компетентності, зовнішній локус контролю, релігійність.

Найважливішою передумовою розвитку емоційного інтелекту, і зокрема, такого його компонента, як розпізнавання емоцій інших людей, є синтонність, що визначається Я. Мазуркевичем як інстинктивне співзвуччя з оточенням. Синтонічна особистість мимоволі переживає емоції, що збігаються з емоціями людей, із якими вона перебуває у безпосередньому контакті.

Опір негативному афективному впливу здійснюється за допомогою раціоналізації ставлення до оточуючих людей і подій, що відбуваються. Відповідно до теорії А. Елліса (А-В-С), життєва ситуація, в якій опиняється людина (активує подія А), не тягне за собою безпосередні емоційні і поведінкові реакції (С). Між ними лежить когнітивна ланка (В) - система ідей, переконань, вірувань, - яке і виступає як причина емоційних і поведінкових реакцій [43].

Рівень розвитку самосвідомості. Різноманіття емоційних реакцій найближчого оточення на поведінку дитини не тільки служить умовою для розвитку синтонності, але також є орієнтирами для її самооцінки та самоствавлення.

Процес самооцінки та саморегуляції є основою впевненості у власній емоційній компетентності (тобто, є основою оцінки людиною того, наскільки добре вона здатна розуміти емоції та керувати ними у міжособистісній взаємодії). Ця структура залежить від образу Я і формується вона у процесі соціалізації.

Д. Гоулдман у ході дослідження виявив, що високий рівень освіти та сімейного доходу батьків, визначає високий рівень емоційного інтелекту у підлітків [23]. Відповідно, можна припустити, що досягнення батьками

кар'єрного та фінансового успіху є результатом високого рівня емоційного інтелекту, а отже, відповідні задатки можуть перейти у спадок їх дітям.

Позитивні емоційні відносини між батьками. Здатність та схильність батьків до обговорення емоційних питань сприяє кращому розумінню своїх емоцій дитиною та розвитку у неї саморегуляції.

Гендерні особливості виховання. Гендерні відмінності виявляються, перш за все, тим, що емоційне виховання у жінок проявляється в більшій мірі на рівні міжособистісних відносин, а у чоловіків - на внутрішньоособистісному рівні [20]. Як передумова емоційного інтелекту андрогінність може бути сформована в результаті певних підходів до виховання в сім'ї, де дівчатам потрібно бути дисциплінованими і терплячими, а у хлопчиків співчуття та ніжні емоції не викликають критики у дорослих, таким особам властиве поєднання виражених здібностей як до розпізнавання і вираження, так і до самоконтролю емоцій. Взаємозв'язок андрогінності та емоційного інтелекту виявлено в дослідженні Д. Гуастелло, С. Гуастелло [39].

У процесі соціалізації формується локус контролю і у подальшому стає стабільною якістю особистості [13]. У результаті досліджень виявлено [58], що особи із внутрішнім локусом контролю більш схильні засуджувати себе та інших, а випробовувані із зовнішнім локусом контролю частіше прощають і інших, і себе [5]. Відповідно, зовнішній локус контролю припускає розвиток досить високого рівня когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації.

Релігійність. Виявлений взаємозв'язок між високими оцінками на шкалі «релігійність» та «емоційний інтелект» [42]. Варто відзначити позицію В. Шадрікова про те, що віра не тільки емоційно збагачують почуття людини, але реконструює її внутрішній світ, збагачуючи емоції, надає їм нової якості [75].

Проаналізувавши результати досліджень, виявили, що в основі біологічних передумов формування емоційного інтелекту знаходяться вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей



темпераменту. Соціальні передумови емоційного інтелекту складаються насамперед у найближчому сімейному оточенні. Вони визначаються характером відносин між подружжям, їх увагою до внутрішнього життя дитини і такою стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки і позитивного образу Я, розвиток самоконтролю і здатності до зваженого аналізу емоційної інформації, відсутність жорсткої установки на відповідність поведінки дитини вимогам її гендерної ролі.

### 1.3 Поняття емпатії, її види та структура

Емпатія, як психологічний феномен, її роль у розвитку особистості притягує увагу багатьох дослідників. Історія появи терміну «емпатія» цікава, вона сходить перш за все від поняття «симпатія» як почуття прихильності до іншого, яке ввели ще древні греки для визначення сутності всіх чинників, в силу яких люди співчують один одному [70].

Важливу роль у розробці поняття відіграла теорія Т. Ліпса про переживання – пізнання об'єкта або предмета. Пізнаючи іншого, ми пізнаємо себе вважав Т. Ліпс [9]. Процес переживання оснований на бажанні побачити такі ж відчуття в іншого, які є у суб'єкта самого. Суб'єкт спостерігаючи за мімікою іншої особи, неусвідомлено наслідує їй, це викликає у суб'єкта емоцію відповідну цій міміці. Можна сказати, що переживання це наслідування, імітація почуттів, настрою яких зазнає інша особистість [12].

Термін емпатія (від грец. *Empatheia* - співпереживання) вперше використав Е. Тітченер, об'єднавши симпатію і переживання воедино, запозичивши німецьке слово *Einfühlung*, яке Т. Ліпс використовував для опису впливу мистецтва [70].

На основі праць Е. Тітченера та Т. Ліпса В. Дільтей розробив власні погляди на поняття. На його думку, поняття «переживання» є занадто широким, та може проявлятися у будь якій сфері життєдіяльності людини, тоді як «повторне переживання» чи «співпереживання» це процес творчий, що

дозволяє фантазувати. Вчений вважає, що саме «повторне переживання» представляє творчий характер нашої здатності до розуміння чужих емоцій [15].

А. Шопенгауер одним із основних механізмів емпатії вважає ідентифікацію. У процесі емпатії людина ототожнює себе з іншим, переживання іншої людини ми переводимо у свої, виявляємо прагнення припинити страждання іншого [77].

А. Бен, аналізуючи передумови, що закладені в основі виникнення «симпатії» виділив необхідність наявності позитивних установок до об'єкта емпатії. Т. Спенсер виділив інстинктивну (емоційне зараження) та інтелектуальну (співчутливу) симпатію [20].

У психоаналітичному напрямку емпатія розглядається як взаємозв'язок процесів афективних та когнітивних. Співпереживання пацієнту тут визначається необхідним для досягнення його душевного життя. У роботі З.Фрейда «Дотепність і його відношення до несвідомого» дає таке визначення поняття емпатії: «Враховуючи психічний стан пацієнта, ми поміщаємо себе в цей стан, намагаючись зрозуміти його, порівнюючи цей стан зі своїм власним» [38].

З. Фрейд вважає ідентифікацію формою первинного емоційного зв'язку особистості з іншою особою, тому ідентифікація розглядається, як важливий компонент соціалізації.

Термін емпатія у психоаналітичному словнику В. Лейбніца визначена як глибоке розуміння однієї людини іншою, сприйняття її внутрішнього стану, на основі чого здійснюється осмислення її внутрішнього стану [38].

Проте, явище емпатії це складний процес, тому в даний час немає єдиного визначення цього поняття, багато дослідників визначають його по різному, виділяючи в емпатії різні аспекти.

Емпатія займає чільне місце в рамках гуманістичної психології, як необхідний компонент для педагогічної та психотерапевтичної взаємодії. К. Роджерс розглядав емпатію як процес, одну із базових умов особистісного зростання.

Е. Стотленд у своїх дослідженнях визначає емпатію як емоційну реакцію людини, що викликана переживаннями іншої особистості. В той же час Ф. Бетсон вважає, що у поняття «емпатія» включені, перш за все, емоції, що направлені на людину і виражені вони у формі співчуття або турботи, що виникають під час спостереження переживань іншого [20].

Р. Даймон визначає емпатію, як уявне переселення в емоційний стан і дії іншої людини. М. Хоффман дає визначення поняттю, як афективній реакції на переживання іншої особистості [16].

Вітчизняні психологи так само займалися дослідженням емпатії, однією з перших торкнулася цієї теми Т. Гаврилова, проаналізувала поняття емпатії у зарубіжній психології, виділивши найбільш часто використовувані чотири визначення, в яких три поняття виділяють емпатію як процес і одне як властивість. Сама Т. Гаврилова визначає емпатію як незвичайну здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншого, не залежно від того, людина це чи тварина. У своїх дослідження авторка виявила, що люди з високим рівнем емпатії більш гнучкі та оптимістичні, екстравертивні і навпаки, люди з заниженим рівнем емпатії проявляють егоцентризм та ригідність [20].

В. Бойко розглядає емпатію як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншого, що дає змогу здолати його психологічний захист та зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки проявів, станів, реакцій, властивостей з метою прогнозу та здійснення адекватного впливу на його поведінку, тобто, вважає емпатію механізмом маніпулятивним. Автор розрізняє такі види емпатії за критерієм модальності провідного компонента:

1) раціональна емпатія, яка проявляється як причетність, увага до іншого, інтенсивна аналітична переробка інформації про нього;

2) емоційна емпатія, що проявляється за допомогою емоційного досвіду (почуттів, переживань) під час відображення станів іншої людини;

3) інтуїтивна емпатія, що включає в себе в якості засобів відображення іншого інтуїтивність, що дозволяє обробляти інформацію про партнера на несвідомому рівні [12].

Є. Ільїн вважає, що емпатія провокує розвиток у особистості альтруїстичної поведінки, тобто людина, що має високий рівень емпатії скоріше виявить допомагаючу поведінку у певній ситуації, ніж з низьким [31].

Деякі дослідники виділяють ситуаційну (її прояв залежить від ситуації) і диспозиційну емпатію (риса емпатії, яка проявляється в широкому діапазоні ситуацій) [7].

Л. Журавльова та М. Шпак розглядають емпатію, як складне інтегральне психологічне явище, що об'єднує у собі емоційний (у формі співпереживання та співчуття), когнітивний (у формі розуміння емоційних станів іншого на основі інтелектуального аналізу без зміни свого стану) та поведінковий компоненти (підтримка іншого, надання допомоги). Ці взаємопов'язані елементи відображають ієрархічну структуру емпатії, що у розгорнутому вигляді, представлене чотирма ланками: споглядання – співпереживання – переживання з приводу почуттів іншого – сприяння [28].

Деякі дослідники, такі як Т. Гаврилова, А. Сопіков та інші, виділяють певні види емпатії: емотивну (емоційне зараження, здатність відчувати емоційне благополуччя чи неблагополуччя іншого), пізнавальну (розуміння емоційних переживань, осмислення внутрішнього стану іншого), предикативну (здатність передбачити емоційні реакції іншого), поведінкову (сприяння, емоційна підтримка, допомога іншому). Перелічені вище види емпатії виділені на основі функціонування одного із компонентів її структури [28].

На основі теоретичного аналізу досліджень науковців, можемо дати визначення поняття «емпатії» - це складний інтегральний психологічний феномен, що поєднує в собі емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

#### **1.4 Аналіз наявних емпіричних досліджень емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів**

У нашій країні майже в кожному педагогічному вузі є факультети психології, куди щороку на навчання вступають студенти. Для того щоб майбутній психолог був кваліфікований, недостатньо одних знань із психології. Професіонал високого рівня має володіти професійно-важливими якостями. Відповідно, вивчення та розвиток емоційного інтелекту та емпатійних здібностей, як професійно-важливих якостей, а також вміння правильно визначати емоційний стан іншого, здатність співчувати, співпереживати йому та надати допомогу сьогодні є особливо актуальним.

Професія психолога належить до професій, де особистісні якості є засобами професійної діяльності, де особистість психолога визначає результат його взаємодії з іншими людьми. Відповідно, формування у студентів-психологів не тільки знань, умінь і навичок, необхідних для роботи, але також і певних якостей особистості, позитивно впливатиме на досягнення високого результату в навчанні, а отже буде сприяти здобутку у майбутньому максимальних професійних досягнень [34].

«Студентство, - це особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних інститутом вищої освіти. Студентство включає людей, цілеспрямовано, що систематично оволодівають знаннями і професійними вміннями, зайнятих, як передбачається, старанною навчальною працею. Як соціальна група вона характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого відношення до майбутньої професії, які є наслідком правильності професійного вибору, адекватності та повноти подачі студента про обрану професію. Останнє включає знання вимог, що пред'являються до професії, і умов професійної діяльності» [30, с.183].

Сучасні студенти - це молоді люди у віці 17-25 років. В існуючих періодизаціях життя людини даний вік визначається як пізня юність або рання

дорослість (Дж. Биррен, В. Квінн, Г. Крайг, Е. Еріксон та ін.). Відсутність єдиного терміну вже вказує на складність і неоднозначність психологічних характеристик цього періоду життя.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки і практики, у сучасний період формування вищої психологічної освіти, враховуються не лише професійні здібності майбутніх психологів. Професія психолога належить до такого класу професій, де особистісні, комунікативні якості і вміння розуміти людей є необхідними засобами професійної діяльності. Відповідно, розвиток у студентів–психологів не тільки теоретичних знань, але, разом із тим, і певних якостей особистості, позитивно впливатиме на навчання, а отже буде сприяти здобутку у майбутньому максимальних професійних досягнень.

Професійно важливими якостями особистості психолога можна назвати здатність до емпатії, рефлексії, і професійно психологічного мислення. Емоційний інтелект високопродуктивного психолога виявляється, перш за все, сформованою емпатією, комунікативною толерантністю, адекватністю рівня домагань та самооцінки, упевненістю у своїй компетентності та в собі, в умінні усвідомлювати свої почуття та емоції, умінні керувати ними, усвідомлювати емоції та почуття партнера по спілкуванню і регулювати їх.

І. Андреева пов'язує рівень сформованості емоційного інтелекту в юнацькому віці з індивідуальною самоактуалізацією. Вчена стверджує, що високий внутрішньоособистісний емоційний інтелект позитивно впливає на самоставлення, а отже призводить до вміння вибудовувати більш тісні взаємовідносини з іншими. Авторка зазначає, що формування емоційного інтелекту відбувається протягом всього життя, особливо чутливими періодами є підлітковий та юнацький вік [4].

М. Нгуен було проведено дослідження щодо визначення особливостей емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів. Він вивчав рівень розвитку компонентів та інтегрального показника емоційного інтелекту [49].

У результаті дослідження автор виявив, що у студентів – майбутніх психологів найбільш вираженим компонентом емоційного інтелекту є

«розуміння емоцій», що вказує на розвинену здатність розуміти складні емоції і емоційні переходи з однієї стадії на іншу, аналіз емоційних станів та використання емоційних знань.

Найменш вираженим компонентом є «усвідомлена регуляція емоцій», тобто вміння керувати власними емоціями та емоціями інших людей.

Такі компоненти як «ідентифікація емоцій» та «емоційна фасилітація мислення» виражені проявляються практично на однаковому рівні, та вказують на занижений рівень вміння визначати емоції за фізичним станом та думками, вміння визначати емоції інших людей через звуки, мову, твори мистецтва, поведінку та зовнішній вигляд, здатності точно виражати емоції та потреби, вміння диференціювати істинні та хибні почуття, а також здатності спеціально викликати певну емоцію і контролювати її.

Порівнюючи складові емоційного інтелекту, автор вказує, що у студентів – майбутніх психологів більш вираженими є здібності емоційного оцінювання осіб, здатності розуміти взаємоперехід емоцій, механізмів їх мінливості, а також протікання емоцій у часі, здатність розрізнити змішані емоції і складні почуття і розуміння взаємодій емоцій. Найменш виражена здатність до управління власними емоційними станами і емоційними станами інших людей.

Л. Журавльова у своїх дослідженнях виявила, що у осіб юнацького віку знижується рівень емпатії, що зумовлено егоїстичною спрямованністю, потребою у визнанні, орієнтацією на гроші [27].

В результаті дисертаційного дослідження Е. Носкова встановила [52], що тільки 25,8% майбутніх психологів можна назвати емоційно чуйними і особливо чутливими до потреб і проблем оточуючих, так як 14,2% студентів мають рівень емпатії «вище середнього» і 11,6% студентів - «високий» рівень. Решта 74,2% випробовуваних продемонстрували низький рівень емпатії.

Компонентний склад прояву емпатії виявила С. Н. Кіпурова. Він включає в себе:

- 1) емоційний компонент (емпатію як професійну життєву цінність, позитивний емоційний настрій до ситуації в професійній діяльності, позитивне

емоційне ставлення до людей, позитивну емоційну реакцію до суб'єктам освітнього процесу і т. д.);

2) когнітивний компонент (знання про емпатію, її сутність і місце у професійній діяльності, розуміння специфіки ситуацій в педагогічній діяльності, що вимагають від педагога прояву емпатії, знання способів вираження емпатії в різних ситуаціях в педагогічному процесі);

3) діяльнісний компонент (вміння аналізувати і адекватно інтерпретувати стан суб'єкта в освітньому процесі, використовувати емпатійне слухання в діалозі, проявляти емпатію в невербальних реакціях в мові і т. д.) [34].

Аналізуючи результати пілотажного дослідження М. Є. Полякової [56] було відзначено, що відбувається кількісна і якісна зміна емпатійних здібностей у процесі професійного навчання майбутніх педагогів-психологів. До IV курсу зростає число студентів, які виявляють середній рівень емпатії, зменшується відсоток низького, проте, високий рівень не діагностується. Також в даному віковому періоді знижується значимість раціонального та емоційного каналу емпатії, ідентифікації в емпатії, але зростає роль установок, що сприяють емпатії, і інтуїтивного каналу емпатії. Так, якщо на I і II курсах переважають наявні альтруїстичні тенденції, співчуття або «тривоги за іншого», то до IV курсу зростає відсоткове співвідношення студентів, які проявляють егоїстичної тенденції, «тривогу за себе».

Результати дослідження М. А. Пономарьової [57], метою якого було - виявлення особливостей розвитку компонентів емпатійного процесу у студентів – майбутніх психологів у процесі професійного становлення, свідчать, що найнижчі показники у студентів I курсу спостерігаються за шкалами «Емоційний канал» і «Проникаюча здатність» емпатії. На II курсі відбувається зниження ролі «раціонального каналу» емпатії і спостерігається тенденція до підвищення рівня показників наступних шкал: «Установка, що сприяє або перешкоджає емпатії» і «Ідентифікація в емпатії». Однак виявлені відмінності не є достовірними. Дана тенденція вказує на прагнення студентів до особистих контактів, прагнення зрозуміти іншого на основі співпереживання,



чому і сприяє постановка себе на місце іншого. На III курсі найвищий показник характеризує «ідентифікація в емпатії». На даному етапі у студентів зростає роль «емоційного каналу», рівень якого значно відрізняється від рівня виявленого у другокурсників. Однак у них, як і раніше, низький показник, що характеризує «проникаючу здатність в емпатії», але на цьому курсі знову росте значення «раціонального каналу емпатії». На IV курсі у студентів спостерігається подальший розвиток «емоційного каналу» емпатії. Високий рівень «проникаючої здатності в емпатії» у студентів даного курсу є показником важливої комунікативної властивості, що дозволяє створити у спілкуванні відкритість і задушевність. Значна роль на цьому етапі навчання також відводиться «установкам», що сприяє активізації каналів емпатії. Найвищі показники на V курсі характеризують «інтуїтивний канал», «установки, що сприяють або перешкоджають емпатії», «раціональний канал». Це, на думку М. А. Пономарьової, пов'язане з накопиченням психологічних знань, освоєнням теоретичних і методологічних основ психології. На цьому віковому етапі фіксується зниження показника емоційного рівня емпатії.

У підготовку фахівців вже закладається специфіка майбутньої професійної діяльності. Професійна діяльність майбутнього психолога, як фахівця гуманітарної спрямованості, є пов'язаною, в першу чергу, із взаєминами «людина – людина». У цій професії задля ефективної взаємодії з людьми важливе вміння розуміти свої та чужі емоції. Студенти-психологи вже під час навчання у ЗВО розвивають свій емоційний інтелект під час участі у тренінгах і під час роботи на профільних предметах. Авторка дослідження передбачає, що вибір професії психолога викликаний інтересом та бажанням до пізнання іншого (або як мінімум себе), в тому числі і його емоційних переживань. В той же час, у професії інженера не передбачається центрація на людині, тут в центрі професійної діяльності - справа - предмети, речі, і навіть необхідні міжособистісні відносини опосередковані такою предметною справою, що вимагає розвитку не тільки емоційно - інтелектуальних здібностей, скільки технічних.

Н. Є. Ширінська в результаті проведеного дослідження емоційного інтелекту студентів гуманітарного та технічного профілю (майбутніх психологів та інженерів), виявила достовірні відмінності між рівнем емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей, а також емпатії студентів – психологів та студентів - інженерів. За складовими «самотивації», «управління емоціями», не виявили достовірних відмінностей. Так, для студентів-психологів їх емоції є більш інформативними (є джерело знань про себе), ніж для студентів-інженерів [76]. Більшість компонентів емоційного інтелекту у студентів-психологів розвинені краще, винятком стали лише самотивація, що являє собою довільне управління власними емоціями, проте, незважаючи на переважання даного показника у психологів, серед них вистачає осіб з низьким рівнем розвитку довільного керування емоціями. Серед інженерів, на відміну від психологів, менша кількість осіб із високим показником розвитку даної здібності, проте і менша їх кількість із низьким рівнем. Достатня кількість осіб серед студентів – інженерів добре управляють власними емоціями в умовах необхідності діяти, тобто заради справи. З точки зору Н. Є. Ширінської, це і є проявом специфіки професійного спрямування. В цілому інтегративний рівень емоційного інтелекту вище у студентів - психологів, ніж у майбутніх інженерів.

Таким чином, дослідження авторів свідчать про наявні відмінності показників емоційного інтелекту та емпатії між студентами-психологами різних курсів навчання. Дослідники висувують припущення, що дані зміни пов'язані з накопиченням психологічних знань студентами-психологами випускних курсів. Таким чином, емоційний інтелект та емпатія, як професійно важливі якості студента-психолога розвиваються та удосконалюється протягом навчання у ЗВО. Проте, можна відмітити, недостатню кількість досліджень з даної тематики, щоб можливо було скласти вичерпну картину, щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту та емоційних здібностей студентів-психологів.

## Висновки до першого розділу

Провівши теоретичний аналіз джерел можна сформулювати наступні висновки, можемо визначити емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління емоціями як власними, так і інших людей. Це компетентність у емоційній сфері людського життя: розуміння емоцій та управління ними, використання їх для вирішення життєвих завдань. Наразі розрізняють моделі здібностей та змішані моделі емоційного інтелекту. У структурі емоційного інтелекту виділяють міжособистісний та внутрішньоособистісний компоненти.

У складі емоційного інтелекту виділяють наступні ментальні здібності: 1) уміння вірно оцінювати, сприймати та виражати емоції; 2) здатність викликати почуття, для підвищення ефективності мислення; 3) здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання; 4) вміння усвідомлено регулювати емоції, управляти емоціями, підвищувати рівень емоційного та інтелектуального розвитку.

Виявили в основі біологічних передумов формування емоційного інтелекту знаходяться вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей темпераменту. Соціальні передумови емоційного інтелекту складаються насамперед у найближчому сімейному оточенні.

На основі теоретичного аналізу досліджень науковців, можемо дати визначення поняття «емпатії» - це складний інтегральний психологічний феномен, що поєднує в собі емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Психологи, які займаються вивченням емоційного інтелекту, вважають, що уміння керувати емоціями - це навичка, яку можна розвивати і вдосконалювати. Емоційний інтелект та емпатія є важливими професійними якостями психолога. Це обґрунтовується складовими емоційного інтелекту та емпатії. Та при цьому можна висунути припущення, що студенти-психологи

вже на першому курсі навчання мають відрізнятися від студентів інших спеціальностей, а саме - мають більш високий рівень емоційного інтелекту, виражений рівень розвитку емпатії, комунікативних компетентностей, контролю та управління емоційними станами і загального рівня емоційного інтелекту, адже вибір професії психолога спочатку пов'язаний із інтересом до пізнання іншого (або як мінімум себе), в тому числі і його емоційних переживань.

Аналіз наявних досліджень свідчать про відмінності показників емоційного інтелекту та емпатії між студентами-психологами різних курсів навчання. Дослідники висувають припущення, що дані зміни пов'язані з накопиченням психологічних знань, освоєнням теоретичних і методологічних основ психології студентами-психологами випускних курсів. Таким чином, емоційний інтелект та емпатія, як професійно важливі якості студента-психолога розвиваються та удосконалюється протягом навчання у ЗВО. Проте, можна відмітити, недостатню кількість досліджень з даної тематики, щоб можливо було скласти вичерпну картину, щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1 Методичне забезпечення дослідження розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів

Для вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів ми провели емпіричне дослідження, емпіричною базою дослідження обрано ЗВО СумДПУ імені А. С. Макаренка. У дослідженні взяли участь студенти-психологи 1 - 6 курсу (50 осіб) та студенти фізико-математичного факультету 1 курсу (20 осіб).

Вибір конкретних методик для проведення дослідження проводився з урахуванням отримання необхідних даних щодо рівня розвитку у студентів емоційного інтелекту та емпатії. При виборі методів враховувалось:

- 1) позитивна оцінка і надійність методики за даними ряду вітчизняних і зарубіжних досліджень;
- 2) доступність методики для контингенту студентів;
- 3) придатність даних методик для групового обстеження;
- 4) можливість математично обробити отримані результати.

Метою дослідження стало виявлення особливостей емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів.

Відповідно до вказаної мети варто виконати наступні завдання:

- проаналізувати банки методик та обрати інструментарій для психологічного дослідження особливостей емоційного інтелекту та емпатії студентів;
- обрати вибірку досліджуваних студентів для проведення дослідження;

- провести дослідження, інтерпретувати отримані дані і проаналізувати отримані результати.

Одержані експериментальні результати опрацьовано відповідно до вимог статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. У роботі використано: методи комп'ютерної обробки експериментальних результатів (програма SPSS Statistics 22.0), а саме кореляцію Пірсона, методи якісної інтерпретації результатів дослідження.

Проведемо обґрунтування вибору методик для дослідження. У результаті теоретичного аналізу, визначили емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління емоціями як власними, так і інших людей. У структурі емоційного інтелекту виділяють міжособистісний та внутрішньоособистісний компоненти.

До складу емоційного інтелекту наступні ментальні здібності:

- 1) вміння безпомилково сприймати, оцінювати і виражати емоції;
- 2) здатність викликати почуття, для підвищення ефективності мислення;
- 3) здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання;
- 4) вміння усвідомлено регулювати емоціями, управляти емоціями, підвищувати рівень емоційного та інтелектуального розвитку.

На основі теоретичного аналізу досліджень науковців, визначили, що емпатія - це складний інтегральний психологічний феномен, що поєднує в собі емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Для проведення дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів було обрано такі методики:

- Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна [41];
- Тест емоційного інтелекту Н. Холла [73];
- Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка [11];
- Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Мехрабіана і Н. Епштейна [46].

Розглянемо особливості проведення та інтерпретації результатів за даними методиками.

*Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна.*

Методика містить 46 тверджень, кожне передбачає 4 можливих варіанти відповідей (повністю не згідний; в основному не згідний; в основному згідний; повністю згідний).

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними.

Структура емоційного інтелекту тут представлена двома компонентами – міжособистісним ЕІ (МЕІ) – тобто, розумінням емоцій інших, вміння управляти ними, та внутрішньоособистісним ЕІ (ВЕІ) – тобто, розумінням своїх емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ). Спершу підраховуються бали за кожною шкалою за ключем. За опитувальником «ЕмІн» отримуємо бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Інтегральний показник загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) вираховується за сумою показників усіх шкал, може бути дуже високим, високим, середнім, низьким, дуже низьким.

Здатність до розуміння емоцій означає, вміння визначити емоцію, встановити наявність емоційного переживання у себе чи у іншого; здатність назвати емоцію, що відчуває сама людина, чи інший; розуміння причинно-наслідкового зв'язку емоційного переживання.

Здатність до емоційного управління означає, що люди можуть контролювати інтенсивність своїх емоцій; вміння контролювати зовнішнє вираження своїх емоцій; за необхідності, вміння довільно викликати необхідну емоцію.

Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в

структурі EI апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види EI.

*Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла* розроблена для визначення здатності людини розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях. Методика містить 30 тверджень, кожне передбачає 5 можливих відповідей (зовсім не згідний (-3 бали); в основному не згідний (-2 бали); частково не згідний (-1 бал); частково згідний (+1 бал); в основному згідний (+2 бали); повністю згідний (+3 бали)).

Вона включає п'ять шкал:

- Емоційна обізнаність (EO) (знання про емоції);
- Управління своїми емоціями (UE) (емоційна відхідливість);
- Самомотивація (довільне управління власними емоціями);
- Емпатія (E) (співпереживання);
- Розпізнавання емоцій інших людей (PE) (розуміння емоційного стану іншого, вміння керувати емоційним станом іншого).

Загальний рівень емоційного інтелекту (інтегративний рівень), залежно від показників результату, може бути високим, середнім, низьким, визначається, як сума показників по шкалам.

*Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко.*

Емпатія, як вважає В. Бойко є «формою раціонально-емоціонально-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати її психологічний захист і збагнути причини і наслідки самовиявів - властивостей, станів, реакцій - з метою прогнозування та адекватного впливу на її поведінку» [11].

Тест складається з 36 тверджень, які опитуваний оцінює по дихотомічній шкалою.

Автор виділяє шість шкал, що дозволяють досліджувати всі компоненти емпатії:



Емоційний компонент досліджується за допомогою шкал «Емоційний канал» (здатність співчувати) і «Ідентифікація» (вміння переносити себе в ситуацію іншого і співпереживати собі в цій ситуації).

Когнітивний компонент можна досліджувати за допомогою шкал «Раціональний канал» (спрямованість когнітивних процесів на іншого), «Інтуїція» (інтуїтивний спосіб пізнання іншого) і «Установки, що сприяють емпатії».

Поведінковий компонент відображає шкала «Проникаюча здатність в емпатії» (вміння створювати атмосферу відкритості та довірливості).

Методика дозволяє діагностувати загальний рівень розвитку емпатії: дуже низький, занижений, середній і дуже високий. Загальний рівень складається з суми балів за всіма шістьма шкалами. Таким чином, один і той же рівень у різних респондентів може базуватися на різних шкалах, що дає можливість для визначення зв'язку між компонентами емпатії.

Для визначення рівня розвитку емпатії використовувалася *методика «Шкала емоційного відгуку»* (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Мехрабіна і Н. Епштейна. Данна методика дає можливість проаналізувати загальні емпатійні тенденції досліджуваних. Об'єктом співпереживання тут є певні соціальні ситуації та люди, яким респондент може співпереживати у повсякденному житті.

А. Мехрабян визначає емпатію як здатність співчувати іншій особі, відчувати те, що вона відчуває, ідентифікувати себе із цією людиною. Дослідження автора показують, що емпатія має вплив на загальний стан здоров'я особистості та її соціальну адаптацію, відображає рівень міжособистісної взаємодії з іншими.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дає змогу проаналізувати загальну емпатійну тенденцію суб'єктів дослідження, тобто дозволяє діагностувати ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей. Методика містить 25 тверджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до

«повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування.

Процедура дослідження передбачала проведення опитування студентів-психологів 1 - 6 курсу, та студентів фізиків та математиків 1 курсу навчання за вищенаведеними методиками протягом одного тижня. За час опитування всі учасники розуміли інструкції, відповідали чесно.

Для обробки результатів опитування студентів за методиками було застосовано такі методи аналізу, як порівняння, узагальнення, математична обробка отриманих результатів, їх табличне та графічне відображення.

Вибірка досліджуваних. Для проведення емпіричного дослідження були обрані групи студентів-психологів (50 осіб) денної форми навчання, їх ми розділили на дві групи: група № 1 - студенти 1,2 і 3 курсу навчання (24 особи), група № 2 - 4, 5 та 6 курсу (26 осіб), а також студенти математики та фізики денної форми 1 курсу навчання, група № 3 (20 осіб) студентів, емпіричною базою дослідження було обрано ЗВО СумДПУ імені А. С. Макаренка. Вік опитуваних склав від 17 (наймолодший студент) до 25 років (найстарший студент).

У дослідженні виявили рівень розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів, припускаємо, що сформованість емпатії та емоційного інтелекту у випускників-психологів вище ніж у студентів-психологів, що нещодавно вступили до ЗВО. Пропонується перевірити прямий вплив гуманістичної спрямованості особистості на рівень емпатії та емоційного інтелекту.

Відповідно, порівняємо результати дослідження груп студентів-психологів 1, 2, 3 курсу та результати груп випускних 4, 5 і 6 курсів, порівняймо отримані результати студентів-психологів початкових курсів зі студентами фізиками та математиками 1 курсу, щодо відмінностей показників емоційного інтелекту та емпатії у зв'язку з професійним направленням особистості.

Таким чином, обґрунтувавши методичну основу дослідження, її надійність та валідність, варто перейти до аналізу результатів опитування студентів-психологів за вказаними методиками діагностики розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей.

## **2.2 Аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів психологів**

Відповідно до виокремлених особливостей розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів варто проаналізувати отримані результати за кожною із вищевказаних методик.

На першому етапі провели дослідження емоційного інтелекту студентів за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна. В опитуванні прийняло участь 50 студентів-психологів та 20 студентів фізико-математичного факультету, їх ми розділили на три групи, до групи №1 віднесли студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання (разом 24 особи), у групі № 2 об'єднали студентів-психологів 4, 5, 6 випускних (разом 26 осіб), до групи № 3 віднесли студентів фізиків та математиків 1 курсу навчання (разом 20 осіб).

Для зручності обробки результатів розраховали середнє значення показників. Отримані дані занесемо в таблицю 2.1.

Як можна помітити з даних таблиці 2.1 показників емоційного інтелекту студентів домінує середній рівень розвитку загального емоційного інтелекту, та його показників. За шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» у групах студентів-психологів отримали такі значення: група 1 – 42,08 бали, група 2 – 42, 15, достовірної відмінності не виявлено, результати вказують на середній рівень (40 – 46 балів) здатності проявляти у міжособистісній взаємодії вміння розуміти емоції за мімікою, жестами, проявляти чуйність до внутрішнього стану іншого, вміння управляти чужими емоціями, викликати необхідні, знижувати інтенсивність небажаний емоційних проявів, можливі вміння

маніпулювати. Серед студентів фізиків та математиків середнє групове значення за школою «Міжособистісний емоційний інтелект» дорівнює 39,15 балів, що знаходиться на межі середнього та низького рівня показника (35 – 39 балів), та все ж наближене до низького рівня прояву у міжособистісній взаємодії компетенцій емоційного інтелекту.

Таблиця 2.1

## Показники емоційного інтелекту студентів за методикою «ЕМІн»

Д. Люсіна

Шкали	Група	Середнє групове значення (бал)	Дуже низький рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Дуже високий рівень (%)
Міжособистісний емоційний інтелект	1	42,0833	16,67%	12,5%	45,83%	16,67%	8,33%
	2	42,1538	11,54%	26,92%	34,62%	19,23%	7,69%
	3	39,1500	15%	25%	30%	20%	10%
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	1	39,4583	20,83%	33,33%	33,33%	4,17%	8,33%
	2	42,0769	11,54%	23,08%	38,46%	23,08%	3,85%
	3	40,1000	15%	10%	50%	15%	10%
Розуміння емоцій	1	41,1667	25%	16,67%	29,17%	25%	4,17%
	2	43,0000	11,54%	15,28%	53,85%	11,54%	7,69%
	3	38,0500	30%	20%	30%	15%	5%
Управління емоціями	1	40,7917	4,17%	33,33%	37,5%	16,67%	8,33%
	2	42,0000	7,69%	34,62%	38,46%	11,54%	7,69%
	3	40,9000	15%	30%	40%	15%	0%
Загальний рівень емоційного інтелекту	1	<b>81,5417</b>	<b>20,83%</b>	<b>25%</b>	<b>33,33%</b>	<b>20,83%</b>	<b>0%</b>
	2	<b>84,3077</b>	<b>19,23%</b>	<b>11,54%</b>	<b>50%</b>	<b>15,38%</b>	<b>3,85%</b>
	3	<b>78,7500</b>	<b>25%</b>	<b>25%</b>	<b>35%</b>	<b>15%</b>	<b>0%</b>

За шкалою «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект» вищий рівень показника виявили у групи № 2 (42,08 бали), ніж у групи № 1 (39,46 бали), та у групи № 3 (40,10 бали), достовірної відмінності не виявлено, результати трьох груп вказують на середній рівень (39 – 47 бали) здібності до усвідомлення, розпізнавання, розуміння причин виникнення власних емоційних проявів, вміння вербально описати свій емоційний стан, вміння контролювати емоції, стримувати прояв небажаних, викликати і підтримувати необхідні емоції, вміння контролювати зовнішній прояв емоцій.

За шкалою «Розуміння емоцій» вищий рівень показника виявили у групи № 2 (43,00 бали), ніж у групи № 1 (41,17 бали), достовірної відмінності не виявлено, обидва результати вказують на середній рівень (40 – 47 бали) вміння розуміти емоції як власні так і емоції інших людей, тобто здібності до усвідомлення, розпізнавання, розуміння причин виникнення власних емоційних проявів, вміння вербально описати свій емоційний стан, вміння розуміти емоції іншого за мімікою, жестами, проявляти чуйність до внутрішнього стану оточуючих. Серед студентів фізиків та математиків середнє групове значення за шкалою дорівнює 38,05 бали, що вказує на низький рівень (35 – 39 балів), прояву вміння у розуміти власні емоції та емоції оточуючих. Виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,01$ ) між групами студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання.

За шкалою «Управління емоціями» вищий рівень показника виявили у групи № 2 (42,00 бали), ніж у групи № 1 (40,79 бали), та у групи № 3 (40,90 бали) достовірної відмінності не виявлено, результати трьох груп вказують на середній рівень (40 – 47 бали) здібності управляти емоціями власними та емоціями інших, тобто вміння контролювати емоції, стримувати прояв небажаних, викликати і підтримувати необхідні емоції, вміння контролювати зовнішній прояв емоцій, вміння управляти чужими емоціями, викликати

необхідні, знижувати інтенсивність небажаних емоційних проявів, можливі вміння маніпулювати.

Під час аналізу отриманих результатів дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна, також, отримали середні показники «Загального рівня емоційного інтелекту», у групах студентів-психологів отримали такі значення: вищий рівень показника виявили у групи № 2 (84,30 бали), ніж у групи № 1 (81,54 бали), проте обидва результати говорять про середній рівень (79 – 92 бали) розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних, достовірної відмінності не виявлено. Серед студентів фізиків та математиків середнє групове значення загального емоційного інтелекту дорівнює 78,75 балів, що знаходиться на межі середнього та низького рівня показника (72 – 78 балів), та все ж наближене до середнього рівня.

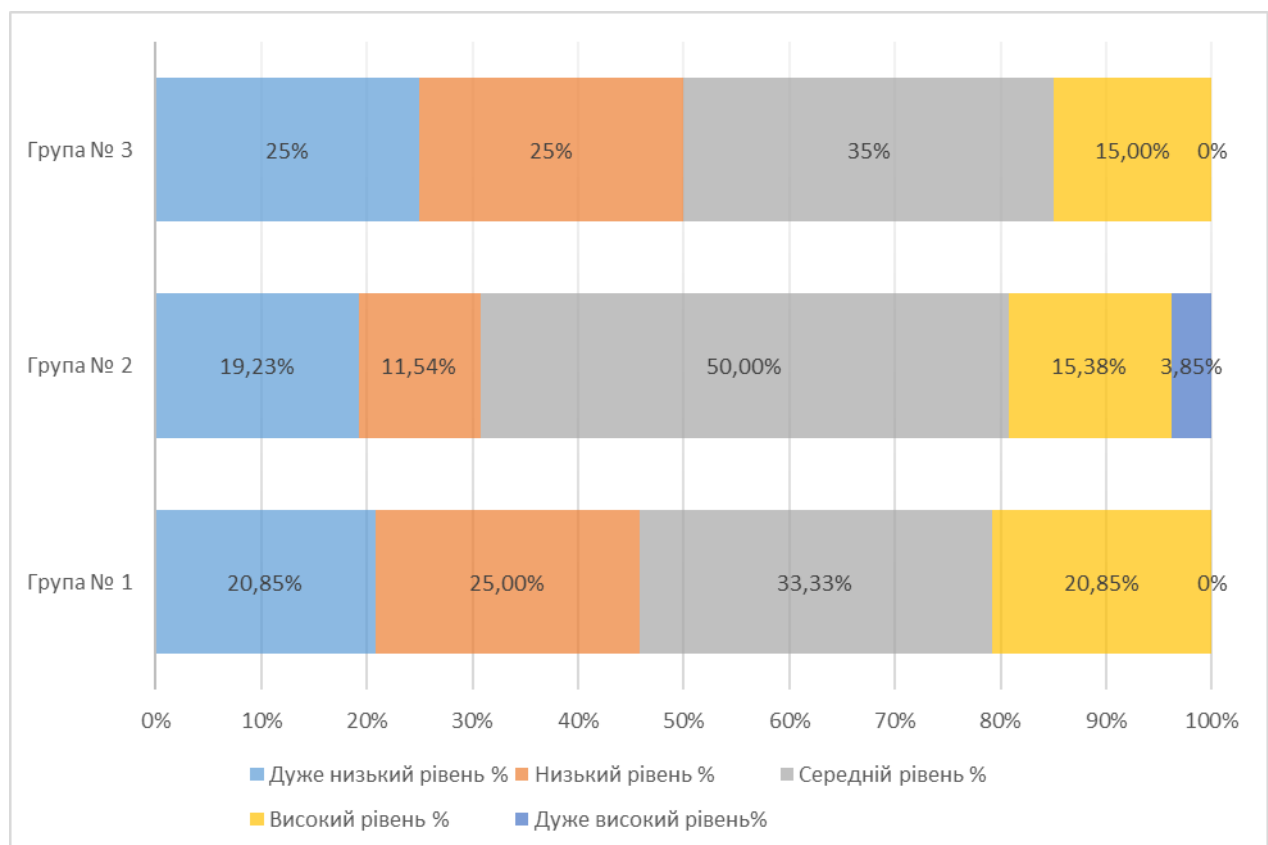


Рис. 2.1 Показники емоційного інтелекту студентів за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна

За результатами дослідження емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн» Д. Люсіна виявили у студентів групи 2 високий рівень показника у 15,38%, дуже високий рівень у 3,85%, у групі 1 високий рівень у 20,85% опитуваних, у групі 3 – 15,00%. Дуже високий рівень емоційного інтелекту серед студентів групи 1 та групи 3 не виявили. Середній рівень показника серед студентів виявили: у групі 2 – у 50%, у групі 1 – у 33,33%, у групі 3 – у 35% досліджуваних. Дуже низький рівень виявили: у групі 2 – у 19,23%, у групі 1 – у 20,85%, у групі 3 – у 25% досліджуваних. Тобто, серед студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання є досліджувані з дуже високим рівнем показника, на відміну від групи 1 і 3, більший відсоток осіб з високим та середнім рівнем емоційного інтелекту, та менша кількість з низьким рівнем показника, порівняно зі студентами-психологами 1, 2, 3 курсу, та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання.

Порівнюючи отримані результати дослідження емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн» Д. Люсіна, виявили, що студенти-психологи 4, 5, 6 курсу навчання мають більший відсоток осіб з високим та середнім рівнем емоційного інтелекту, та меншу кількість з низьким рівнем, ніж у студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання. Отримані результати можуть бути пояснені накопиченням студентами-психологами випускних курсів психологічних знань, освоєнням теоретичних і методологічних основ психології під час навчання у ЗВО. Виявили, що студенти-психологи 1, 2, 3 курсу навчання мають більший відсоток осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, та меншу кількість з низьким рівнем, ніж у студентів фізиків та математиків 1 курсу навчання, результати можуть бути пояснені тим, що вже на етапі вибору професії психолога майбутнього студента пов'язаний із інтересом до пізнання іншого (або як мінімум себе), в тому числі і його емоційних переживань.

Далі проаналізуємо результати дослідження емоційного інтелекту студентів за допомогою тесту Н. Холла (табл. 2.2.)

Для зручності обробки результатів розраховали середнє значення показників. Отримані дані занесемо в таблицю 2.2.

Таблиця 2.2

## Показники емоційного інтелекту студентів за тестом Н. Холла

Шкали	Група	Середнє групове значення (бал)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
<i>Емоційна обізнаність</i>	1	10,8750	25%	58,33%	16,67%
	2	11,2692	15,38%	42,31%	42,31%
	3	9,6500	25%	60%	15%
<i>Управління своїми емоціями</i>	1	5,9583	58,33%	33,33%	8,33%
	2	5,5000	65,38%	26,92%	7,69%
	3	6,9500	55%	45%	0%
<i>Самомотивація</i>	1	9,4583	45,83%	25%	29,17%
	2	7,5385	61,54%	26,92%	11,54%
	3	9,4500	25%	60%	15%
<i>Емпатія</i>	1	9,2083	37,5%	29,17%	33,33%
	2	8,9615	46,15%	30,77%	23,08%
	3	9,5000	25%	65%	10%
<i>Управління емоціями інших</i>	1	8,3333	41,67%	37,5%	20,83%
	2	8,2308	42,31%	46,15%	11,54%
	3	8,2000	40%	50%	10%
<b>Загальний рівень емоційного інтелекту</b>	1	<b>43,3750</b>	<b>45,85%</b>	<b>41,67%</b>	<b>12,5%</b>
	2	<b>41,3462</b>	<b>34,62%</b>	<b>53,85%</b>	<b>15,38%</b>
	3	<b>42,7500</b>	<b>40 %</b>	<b>60 %</b>	<b>0 %</b>

Як можна помітити з даних таблиці 2.2 показники емоційного інтелекту груп студентів-психологів та студентів фізиків та математиків не мають суттєвих відмінностей, проте у блоці «Емоційна обізнаність» показники групи



№ 2 дещо вищі за показники групи № 1 і № 3, та результати груп вказують на середній рівень розвитку показника, тобто, обізнаності про свій емоційний стан; у блоці «Управління своїми емоціями» дещо вищі показники отримала група № 3, але всі групи досліджуваних отримали значення, що вказують на низький рівень здатності студентів керувати власними емоціями; у блоці «Самотивація» маємо відмінність у результатах: група № 2 в середньому має низький рівень показника, а група № 1 і № 3 - середній, що відповідає за управління власною поведінкою за рахунок довільного управління своїми емоціями.

У блоці «Емпатія», результати вказують на середній рівень розвитку показника у студентів, тобто здатності розуміти емоційний стан за мімікою, жестами, відтінками мови та позою людини; у блоці «Управління емоціями інших людей» виявили середній рівень розвитку здатності студентів впливати на емоційний стан іншого.

Під час аналізу отриманих результатів дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, також, отримали середні показники загального рівня емоційного інтелекту студентів: у групи № 1 маємо значення 43,38 бали, у групи № 2, - 41,35 бали, у групи № 3 – 42,75 бали. Достовірної відмінності не виявлено, результати говорять про середній рівень розвитку емоційного інтелекту у опитаних студентів-психологів та студентів фізиків та математиків.

Для кращої наочності представимо отримані результати у вигляді рис. 2.2.

Як можна помітити з даних рисунку 2.2., порівнюючи відсоткові значення рівня загального емоційного інтелекту, виявили у студентів групи № 2 високий рівень показника у 15,38% досліджуваних, що вище ніж у групи № 1 – 12,5%, у групі № 3 студентів з високим рівнем емоційного інтелекту не виявили. Середній рівень показника у студентів 2 групи виявили у 53,85% досліджуваних, у групі № 1 – у 41,67%, у групі № 3 – у 60%. Низький рівень

емоційного інтелекту серед досліджуваних групи № 2 виявили у 34,62% студентів, у групі № 1 – у 45,85%, у групі № 3 – 40%.

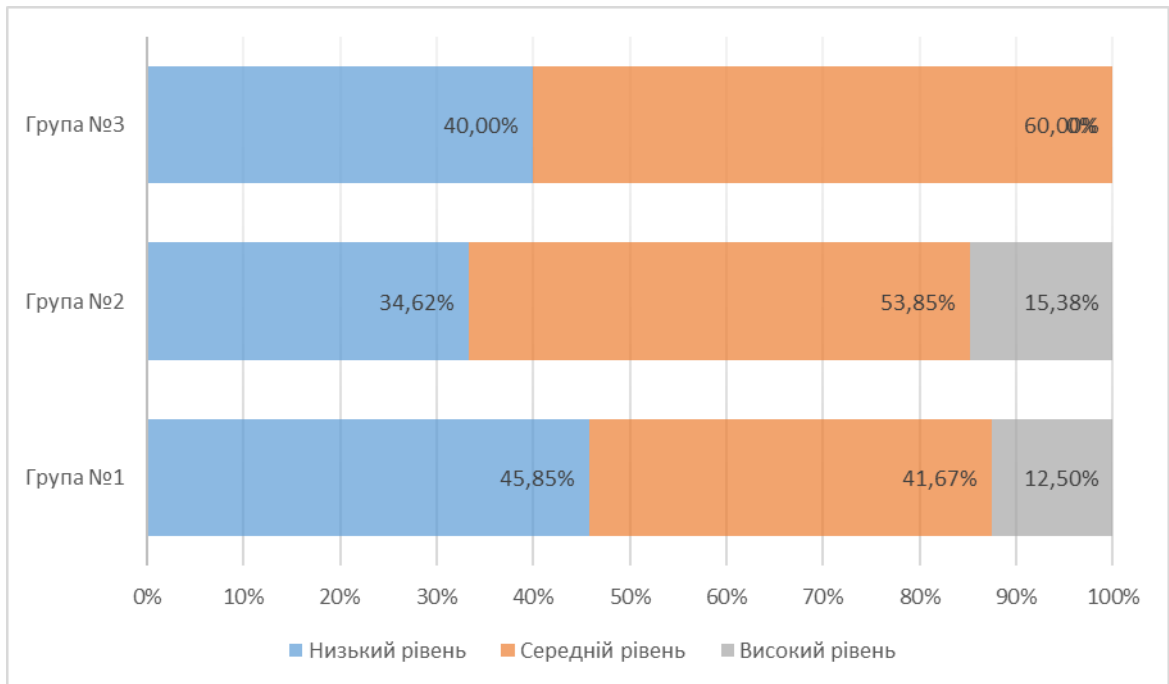


Рис. 2.2 Показники емоційного інтелекту студентів за тестом Н. Холла

Як можна помітити з даних рисунку 2.2., порівнюючи відсоткові значення рівня загального емоційного інтелекту, виявили у студентів групи № 2 високий рівень показника у 15,38% досліджуваних, що вище ніж у групи № 1 – 12,5%, у групі № 3 студентів з високим рівнем емоційного інтелекту не виявили. Середній рівень показника у студентів 2 групи виявили у 53,85% досліджуваних, у групі № 1 – у 41,67%, у групі № 3 – у 60%. Низький рівень емоційного інтелекту серед досліджуваних групи № 2 виявили у 34,62% студентів, у групі № 1 – у 45,85%, у групі № 3 – 40%. Тобто, серед студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання більше осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, та менша кількість з низьким рівнем показника, порівняно зі студентами-психологами 1, 2, 3 курсу, та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання.

Таким чином, під час дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, виявили у досліджуваних студентів середній рівень розвитку емоційного інтелекту, тобто здатності до розуміння та управління

емоціями як власними, так і інших людей. Виявили у студентів низькі показники по шкалі «Управління своїми емоціями», що свідчить про невміння студентів керувати власними емоціями і вказує на необхідність розвитку здібності.

Далі проаналізуємо результати опитування студентів-психологів за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко (табл. 2.3).

Середні значення показників представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Рівень емпатійних здібностей студентів за методикою В. Бойка

	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність у емпатії	Ідентифікація в емпатії	Загальний рівень емпатії
Група 1	3,4167	3,0417	2,7083	3,9167	3,3333	3,0833	19,5000
Група 2	3,2692	3,4231	3,1154	3,8077	3,5769	3,5000	20,6154
Група 3	2,5500	2,3500	2,9500	3,3500	2,8000	2,9500	16,9000

За результатами, що представлені у таблиці 2.3, бачимо, що показники опитування мають деякі відмінності, за шкалою «Раціональний канал емпатії» виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,01$ ) між групами № 1 і № 2 студентів-психологів 1-6 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання. У групи № 1 і № 2 раціональний канал емпатії краще розвинений і вказує на середній рівень розвитку каналу, а у групі 3, вказує на занижений рівень спрямованості уваги, сприйняття та мисленнєвої діяльності людини, щоб зрозуміти стан, проблеми та поведінку іншої особи. Показники розвитку «Емоційного каналу емпатії», виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,01$ ) між групами студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання, у груп студентів-психологів показники вказують на середній рівень, у групи № 3

емоційний канал емпатії має занижений рівень розвитку, тобто здатності емоційно резонувати з іншим, співпереживати та брати участь у емпатійних ситуаціях. «Інтуїтивний канал емпатії» у досліджуваних груп показники наближені до низького рівня здатності прогнозувати поведінку партнера та діяти в ситуаціях, коли початкової інформації про іншу людину та ситуацію бракує. «Установки, що сприяють емпатії» - найбільш розвинений канал у студентів, виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,05$ ) між групами студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання результати вказали на середній рівень бажаності міжособистісних контактів, прояву інтересу до життєвої ситуації іншого. «Проникаюча здатність у емпатії» виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,05$ ) між групами студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання, показник розвинений середньо у групи № 1 та у групи № 2, у групи № 3 показник на низькому рівні розвитку, є важливою комунікативною рисою особистості, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості та довіри. «Ідентифікація в емпатії» у груп має середній рівень розвитку здатності розуміти інших на основі співпереживання та вміння ставити себе на місце іншого.

Під час аналізу отриманих результатів діагностики рівня емпатійних здібностей, також, отримали середні показники загального рівня емпатії студентів: у групи № 1 маємо значення 19,50 бали, у групи 2, дещо вище, - 20,61 бали, у групи № 3 – 16,90 бали, результати говорять про занижений рівень (15 – 21 бали) емпатійних здібностей у груп досліджуваних. Виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,01$ ) між групами студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання та студентами фізиками та математиками, достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,01$ ) між групами студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання.

Таким чином, аналіз середніх значень за шістьма шкалами методики, виявили, що більшість з них знаходиться у середньому діапазоні балів, чи у

наближеному до середнього. Найбільш розвиненим компонентом емпатії у досліджуваних є «Установки, що сприяють чи заважають емпатії», тобто бажаності міжособистісних контактів, прояву інтересу до життєвої ситуації іншого. Виявили, що студенти-психологи мають дещо вищі показники по шкалам «раціонального каналу емпатії», «емоціонального каналу емпатії», «установок, що сприяють емпатії», «проникаючої здатність в емпатії», та показників загального рівня емпатійних здібностей, ніж студенти фізики та математики 1 курсу навчання, проте, результати говорять про занижений рівень емпатійних здібностей у груп досліджуваних.

Таблиця 2.4

**Рівень інтегрального показника емпатії студентів за методикою**

**В. Бойко**

	<i>Дуже низький рівень %</i>		<i>Занижений рівень %</i>		<i>Середній рівень %</i>		<i>Дуже високий рівень %</i>	
	<i>Осіб</i>	<i>%</i>	<i>Осіб</i>	<i>%</i>	<i>Осіб</i>	<i>%</i>	<i>Осіб</i>	<i>%</i>
<b>Група № 1</b>	3	12,5%	16	66,67%	5	20,83%	0	0%
<b>Група № 2</b>	3	11,54%	9	34,62%	13	50%	1	3,85%
<b>Група № 3</b>	5	25%	10	50%	5	25%	0	0%

Відобразимо вищевказані результати за допомогою рис. 2.3.

За результатами дослідження емпатії за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка виявили, що серед студентів групи 2 дуже високий рівень емпатії мають 3,85% досліджуваних, дуже високий рівень емпатії серед студентів групи 1 та групи 3 не виявили. Середній рівень показника серед студентів виявили: у групі 2 – у 50%, у групі 1 – у 20,83%, у групі 3 – у 25% досліджуваних.

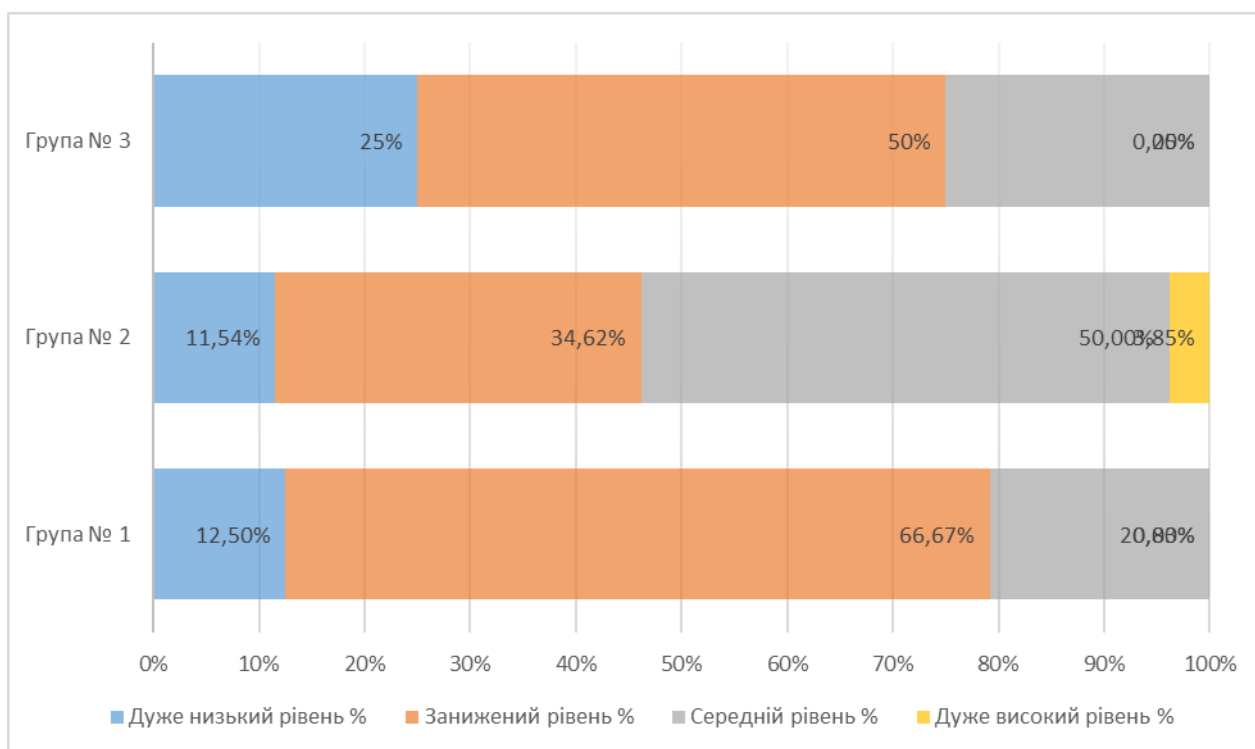


Рис. 2.3 Рівень інтегрального показника емпатії студентів за методикою В. Бойко

Занижений рівень виявили: у групі 2 – у 34,62%, у групі 1 – у 66,67%, у групі 3 – у 50%; дуже низький: у групі 2 – у 11,54%, у групі 1 – у 12,50%, у групі 3 – у 25% досліджуваних. Тобто, серед студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання є досліджувані з дуже високим рівнем емпатії, на відміну від групи 1 і 3, більший відсоток осіб з в середнім рівнем емпатійних здібностей, та менша кількість з низьким та дуже низький рівнем показника, порівняно зі студентами-психологами 1, 2, 3 курсу, та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання.

На наступному кроці проаналізуємо результати визначення рівня розвитку емпатії за методикою «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Меграбяна і Н. Епштейна. Середні показники представлені у вигляді таблиці 2.5, та рисунку 2.4.

Таблиця 2.5

## Здатність до емоційного відгуку студентів за методикою

А. Меграбяна і Н. Епштейна

	<i>Дуже низький рівень %</i>		<i>Низький рівень %</i>		<i>Середній рівень %</i>		<i>Високий рівень %</i>		<i>Дуже високий рівень %</i>		<i>Середнє групове значення</i>
	<i>№</i>	<i>%</i>	<i>№</i>	<i>%</i>	<i>№</i>	<i>%</i>	<i>№</i>	<i>%</i>	<i>№</i>	<i>%</i>	
<b>Група № 1</b>	0	0%	0	0%	5	20,83%	19	79,17%	0	0%	<b>70,0417</b>
<b>Група № 2</b>	0	0%	0	0%	3	11,54%	20	76,92%	3	11,54%	<b>72,6538</b>
<b>Група № 3</b>	0	0%	0	0%	7	35%	13	65%	0	0%	<b>65,1500</b>

У результаті виявили достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,01$ ) між групами студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання та студентами фізиками та математиками, достовірну відмінність показника на рівні ( $p < 0,05$ ) між групами студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання та студентами фізиками та математиками 1 курсу навчання, бачимо, що середнє групове значення ступеню вираженості здібності до емоційного відгуку на переживання іншої людини дещо вищий у групи № 2 (72,65 балів), ніж у групи № 1 (70,04 бали), у групи № 3 середнє групове значення показника найнижче (65,15 бали) проте, результати трьох груп вказують на високий рівень (63 – 81 бали) готовності до співпереживання іншому, здатності відчувати те, що він відчуває.

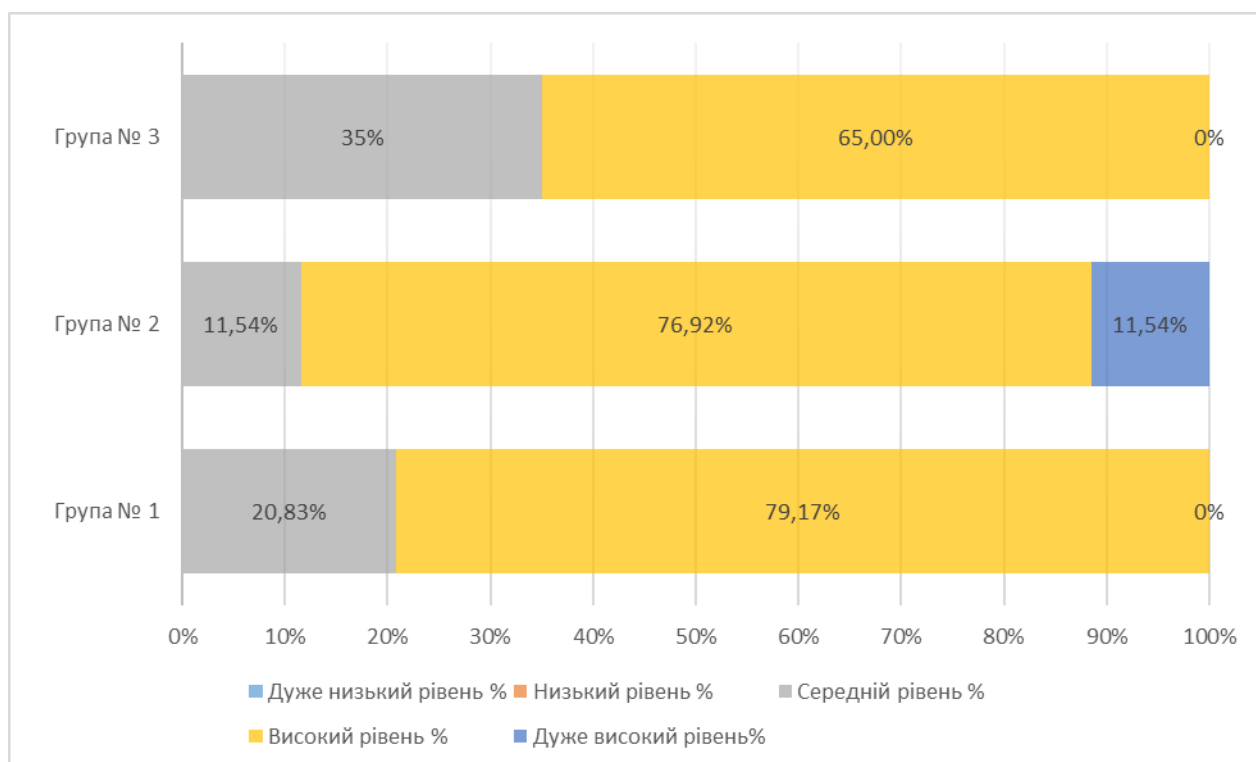


Рис. 2.4 Здатність до емоційного відгуку студентів за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна

Під час аналізу отриманих результатів дослідження за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана і Н. Епштейна виявили, що серед студентів групи 2 дуже високий рівень показника мають 11,54% досліджуваних, дуже високий рівень показника серед студентів групи 1 та групи 3 не виявили. Високий рівень вираженості здібності до емоційного відгуку на переживання іншого серед студентів виявили: у групі № 2 – у 76,92%, у групі № 1 – у 79,17%, у групі № 3 – у 65%.

Порівнюючи групи досліджуваних, бачимо, що серед студентів-психологів більша кількість осіб з високим рівнем показника, ніж серед студентів фізиків та математиків, проте і серед цієї групи досліджуваних значна кількість осіб з високим рівнем здатності до емоційного відгуку на переживання іншого. Особи з високим рівнем показника проявляють



альтруїстичну поведінку, менш агресивні, більш емоційні та орієнтовані на моральні оцінки, позитивні соціальні риси оцінюють як важливі.

Особи з середнім рівнем здатності до емоційного відгуку на переживання іншого схильні раціонально оцінювати людину, за вчинками, а не за власним враженням, за звичай, добре вміють контролювати власні емоції. Середній рівень виявили: у групі 2 – у 11,54%, у групі 1 – у 20,83%, у групі 3 – у 35% досліджуваних.

Особи з низьким рівнем показника часто відчувають труднощі в міжособистісних стосунках та встановленні контактів. Не розуміють вчинків та емоційних проявів, відчувають складнощі у груповій роботі, оцінюють людину за раціональними якостями, а не за чуйність. Низький та дуже низький рівні серед досліджених студентів не виявили. Серед студентів-психологів 4, 5, 6 курсу навчання 11,54% осіб мають дуже високий рівень вираженості здібності до емоційного відгуку на переживання іншого, на відміну від групи 1 і 3, проте, студенти-психологи 1, 2, 3 курсу, та студенти фізики та математики 1 курсу навчання мають значний відсоток осіб з високим рівнем показника.

Таким чином, результати трьох груп вказують на високий рівень готовності до співпереживання іншому.

Заключним етапом дослідження стало визначення взаємозв'язків між досліджуваними змінними за допомогою застосування кореляційного аналізу Пірсона.

В результаті, виявили прямі кореляційні зв'язки на найбільш значущому рівні ( $p < 0,01$ ) між загальним рівнем емоційного інтелекту (двома показниками, отриманими за опитувальником «ЕмІн» Д. Люсіна та тестом Н. Холла) та між всіма окремими показниками-шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», «Управління емоціями», «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших». Тобто, виявили тісний взаємозв'язок між шкалами, підвищення будь якої шкали

емоційного інтелекту, призводить до зростання загального його показника та окремих компонентів у його структурі.

Шкали «Міжособистісний емоційний інтелект» та пов'язані з нею «Розуміння емоцій», «Управління емоціями інших», а також шкали загального рівня емоційного інтелекту, виявили прямий кореляційно значущий зв'язок зі шкалами «Проникаюча здатність в емпатії» ( $p < 0,01$ ), «Ідентифікація в емпатії» ( $p < 0,01$ ), та загальним рівнем емпатії (за методикою В. Бойка) ( $p < 0,01$ ). Тобто підвищення загального показника емоційного інтелекту та міжособистісного емоційного інтелекту, сприяє зростанню здібності створювати атмосферу відкритості, ідентифікації, тобто здатності «поставити» себе на місце партнера, співпереживати собі в цій ситуації та загального показника емпатії, що є необхідною складовою успішної міжособистісної взаємодії.

Шкала «Проникаюча здатність в емпатії», що представляє поведінковий компонент емпатії, корелює із загальним рівнем емоційного інтелекту та з усіма його показниками ( $p < 0,01$ ) та ( $p < 0,05$ ), окрім шкали «Емоційна обізнаність». Тобто, підвищення емоційного інтелекту сприяє прояву важливої комунікативної властивості створювати атмосферу відкритості і довіри, що знижуючи напругу партнера по спілкуванню, сприяє словесно-емоційному обміну.

«Шкала емоційного відгуку» корелює із загальним рівнем емпатії ( $p < 0,01$ ), «Емоційним каналом емпатії» ( $p < 0,01$ ), «Емоційною обізнаністю» ( $p < 0,01$ ), «Установками, що сприяють емпатії» ( $p < 0,05$ ), «Ідентифікацією в емпатії» ( $p < 0,05$ ). Тобто, підвищення показників здатності до емоційного відгуку на переживання іншого, сприяє підвищенню емоційного каналу емпатії, емоційного «зараження», емоційної обізнаності, позитивних установок, щодо емпатії.

Шкала «Управління власними емоціями» корелює ( $p < 0,01$ ) із загальним рівнем емоційного інтелекту (двома показниками, отриманими за опитувальником «ЕмІн» Д. Люсіна та тестом Н. Холла) та майже всіма окремими показниками-шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», «Управління емоціями», «Самотивація», «Управління емоціями інших», зі

шкалою «Емпатія» корелює на рівні ( $p < 0,05$ ) (за тестом Н. Холла), не виявлено кореляції зі шкалою «Емоційна обізнаність». Тобто, існує тісний взаємозв'язок між шкалами, підвищення вказаних вище шкал емоційного інтелекту, призведе до підвищення здатності управляти власними емоціями.

Шкала «Загального рівня емпатії» (за методикою В. Бойка) корелює ( $p < 0,01$ ) зі шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Емоційна обізнаність», «Управління емоціями інших», «Загальним рівнем емоційного інтелекту», «Емоційним каналом емпатії», «Інтуїтивним каналом емпатії», «Установками, що сприяють емпатії», «Проникаючою здатністю в емпатії», «Ідентифікацією в емпатії», «Шкала емоційного відгуку». Корелює ( $p < 0,05$ ) зі шкалами «Розуміння емоцій», «Раціональний канал емпатії». Тобто, існує тісний взаємозв'язок між шкалами, підвищення вказаних вище шкал, призведе до підвищення емпатії.

Зворотній кореляційний зв'язок виявили між шкалами «Самотивація» та «Емоційний канал емпатії» ( $p < 0,05$ ). Тобто, високий рівень здібності емпатуючого входити в одну емоційну «хвилю» з оточуючими, емоційне зараження, знижує здатність довільно керувати своїми емоціями, викликати необхідні чи знижувати інтенсивність небажаних.

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту, емпатії та їх складовими.

Після отримання даних дослідження студентів за всіма методиками можемо зробити висновок, що досліджувані мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, занижений рівень емпатії, проте високий рівень готовності до емоційного відгуку на переживання іншого. Тобто, студенти мають виражену готовність до емоційного співпереживання, але не мають практичних навичок, щодо використання знань про емоції, виявили, що середні групові показники вказують низький рівень вміння студентів керувати власними емоціями та занижений рівень емпатії. Виявили достатню кількість студентів серед груп досліджуваних з низькими показниками компонентів емоційного інтелекту та його загального рівня. Вказані дані свідчать про

необхідність розроблення психологічної програми розвитку у досліджуваних емпатії, емоційного інтелекту, особливо практичних навичок, щодо керування власними емоціями.

### **2.3 Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів**

За результатами емпіричного дослідження виявили у студентів занижений рівень емпатії, недостатній рівень емоційного інтелекту, особливо практичних навичок, щодо керування власними емоціями. Тому робота, спрямована на розвиток емоційного інтелекту та емпатії, дуже актуальна і важлива, особливо для студентів-психологів, адже це професійно важливі якості для даної професії.

Теоретичною основою розробленої програми є:

1) положення про вікові особливості розуміння емоцій (Є. Ільїн [31]), сензитивний розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у юнацькому віці (О. Власова [25]); положення про новоутворення юнацького віку в емоційній сфері, пов'язані із зростанням її керованості та контрольованості, зменшенням вмісту афективних реакцій (І. Кон [36], Р. Павелків [53], Л. Подоляк [55] та інших);

2) положення Д. Гоулмана про важливість емоційного інтелекту для різноманітних видів діяльності, а також ефективного міжособистісного спілкування [30];

3) двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна, згідно з якою емоційний інтелект складається з двох компонентів: здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і здатності до управління своїми і чужими емоціями [41];

4) положення Дж. Майера і П. Саловея [85] про можливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту;

5) роботи І. Андрєєвої [4], Т. Березовської [10], С. Дерев'янка, М. Манойлової, М. Нгуен [49], в яких встановлена ефективність розвитку компонентів емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання.

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту та емпатії у студентів-психологів першого курсу навчання, що є необхідним для успішної навчальної та майбутньої професійної діяльності.

Завдання програми:

1. Освоєння студентом вміння свідомо управляти своїми емоціями;
2. Розвиток здатності розуміти власні емоції;
3. Розвиток здатності розуміти емоції оточуючих людей;
4. Розвивати здатність свідомо впливати на емоційний стан іншого;
5. Розвиток емпатійних здібностей;
6. Формування комунікативних умінь у студентів.

Адресат: дана програма розрахована на студентів-психологів першого курсу навчання (17 -18 років).

Тривалість курсу. Дана програма розрахована на 38 годин, тривалістю по 2 навчальні години. Заняття проводяться з групою студентів 1 раз на тиждень.

Форма роботи: групова.

Принципи проведення занять:

1. Безпека: створення атмосфери доброзичливості, психологічного комфорту, прийняття кожного учасника роботи;
2. Вікова відповідність: пропоновані справи враховують вікові особливості юнаків;
3. Діяльнісний принцип: завдання розвитку емоційного інтелекту та емпатії досягаються через використання різних видів діяльності;
4. Диференційований підхід: облік індивідуальних особливостей кожного студента;
5. Рефлексія: спільне обговорення зрозумілого, того, що відчували на занятті і коротке резюме пройденого в кінці заняття.

Структура занять.

За своєю структурою заняття ділиться на вступну частину, основну і заключну.

Завданням вступній частині є створення у студентів певного позитивного емоційного фону.

Завдання для основної частини заняття підбираються з урахуванням їх спрямованості на розвиток емоційного інтелекту чи емпатії: підвищення рівня емоційної обізнаності, вміння керувати емоціями, розвиток у студентів потреби в спілкуванні з іншими, способами взаємодії з іншими людьми та інші.

Завдання заключної частини заняття полягає в підведенні підсумків заняття, обговоренні результатів роботи і тих труднощів, які виникали при виконанні завдань, релаксації.

Плановані результати реалізації програми: вміння розуміти емоційний стан, свій і оточуючих, вміння керувати емоціями, підвищення згуртованості групи.

Знання, вміння і навички, набуті процесі занять можуть сприяти:

- гармонізації взаємин особистості в сім'ї та колективі;
- розвитку здібностей особистості до міжкультурного діалогу та взаємодії;
- розвитку лідерських якостей;
- розвитку гуманних почуттів;
- формування позитивного ставлення до світу;
- зниження рівня агресивності особистості і актів прояви агресії;
- появи стійкого інтересу до власного емоційного світу і до іншої людини, як до носія емоційної енергії.

Для розробки змісту занять розвиваючої програми були модифіковані вправи, запропоновані Ю. В. Саєнко [64], [63], [65], [66], [67]; Н. В. Рубштейн [59]; Стайн С. і Бук Г. [69] та інші.

Таблиця 2.6

**Тематичне планування психологічної програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів**

№	Теми занять	Ціль занять	К-сть годин	
			Теорія	Практика
1	<i>Привітання</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знайомство, розвиток внутрішньо-групової працездатності;</li> <li>- створення дружньої атмосфери в тренінговій групі, засвоєння учасниками групових норм і правил;</li> <li>- формування доброзичливості і атмосфери довіри в тренінговій групі</li> <li>- знайомство з поняттями емоцій, почуттів і інтелекту; знайомство з поняттям «емоційний інтелект»,</li> <li>- визначення меж власного емоційного поля учасниками групи; самоаналіз особливостей емоційної сфери учасників групи в ході цілеспрямованого міжособистісної взаємодії,</li> <li>- зняття емоційної напруги.</li> </ul>	1 год.	1 год.
2	<i>Самоаналіз здібностей</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Створення сприятливого емоційного фону,</li> <li>- оволодіння вміннями емпатійного слухання,</li> <li>- ілюстрація значущості невербального спілкування в міжособистісної комунікації,</li> <li>- самоаналіз здібностей учасників групи до впізнавання і називання емоцій.</li> </ul>	1 год.	1 год.
3	<i>Наша міміка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зняття емоційної напруги в групі,</li> <li>- придбання вміння мімічного</li> </ul>		2 год.

		вираження сенсу інформації, - розвиток соціальної перцепції, - зняття тривожності.		
<b>4</b>	<b><i>Емоціональні схеми</i></b>	- Зняття м'язової та емоційної напруги, - згуртування групи, створення довірчої атмосфери, - емоційні схеми учасників групи, - відпрацювання навичок рефлексії.	1 год.	1 год.
<b>5</b>	<b><i>Емоційні переживання: емоція відрази</i></b>	- Зняття емоційної напруги, - рефлексія домінуючих і найбільш значущих емоційних переживань, - знайомство з емоцією відрази; її впливом на життя людини; розвиток відкритої емоційної позиції, - зняття психоемоційного напруження.	1 год.	1 год.
<b>6</b>	<b><i>Наші страхи</i></b>	- Зняття психоемоційного напруження, - розвиток навички передачі і розуміння емоцій, - аналіз страхів учасників групи, - зняття емоційної напруги.	1 год.	1 год.
<b>7</b>	<b><i>Довіра</i></b>	- Розвиток групової перцепції, - розвиток автентичності учасників, розвиток навичок самоконтролю, аналіз почуття довіри, - аналіз здібностей учасників групи контролювати власні емоції; аналіз почуття довіри, - зняття психоемоційного напруження.	1 год.	1 год.
<b>8</b>	<b><i>Емоції в житті людини</i></b>	- Створення позитивного емоційного фону, - розвиток розуміння учасниками власних почуттів; розуміння сутності різних емоційних	1 год.	1 год.



		категорій; аналіз взаємодії різних почуттів і емоцій в житті людини, - самоаналіз емоційного життя, - зняття психоемоційного напруження.		
9	<i>Саморозуміння</i>	- Створення сприятливої атмосфери, - розвиток саморозуміння, - аналіз власного емоційного досвіду; розвиток емоційної обізнаності, - зняття емоційної та м'язової напруги.		2 год.
10	<i>Емоційний взаємовплив</i>	- Встановлення довірчих відносин, - сформувані системне уявлення про емоційний взаємовплив, - знайомства з категоріями печалі, горя і депресії, - зняття м'язової напруги.	1 год.	1 год.
11	<i>Конфліктні зони емоційного життя</i>	- Згуртування групи, - виявити конфліктні зони емоційного життя особистості, - зняття емоційної напруги; розвиток навички невербального спілкування.		1 год.
12	<i>Емпатія</i>	- Посилення групової згуртованості, включеності учасників у роботу, - концентрація уваги на партнерах, усвідомлення єдності групи, - усунення емоційних блоків, - зняття психоемоційного та м'язового напруги.		2 год.
13	<i>Провокація емоцій</i>	- Створення сприятливого емоційного фону, - самоіндукція, провокування емоцій, розвиток імпульсивності, - усвідомлення енергетичних	1 год.	1 год.

		відмінностей, різних психофізичних станів.		
14	<i>Емоційні взаємини</i>	- Посилення групової згуртованості, - передача позитивних емоцій, - розвиток здатності встановлювати і підтримувати емоційно задовольняють взаємини, - зняття психоемоційного напруження.		1 год.
15	<i>Управління власними емоціями в стресогенній ситуації</i>	- Інтенсивна просторова взаємодія, - розвиток здатності активно і позитивно протистояти стресогенним ситуаціям, управляти емоціями, - розвиток здатності чинити опір імпульсу до дії, контролювати агресивність, ворожість і безвідповідальну поведінку, - зняття м'язової напруги.	1 год.	1 год.
16	<i>Управління власними емоціями</i>	- Інтенсивна просторова взаємодія, - розвиток здатності чинити опір імпульсу до дії, - розвивати здатність виявляти і визначати проблеми, а також знаходити і впроваджувати ефективні шляхи їх вирішення за допомогою управління емоціями, - зняття м'язової напруги.		2 год.
17	<i>Шляхи вирішення</i>	- Командо-утворення, вміння працювати в команді, - розвивати здатність виявляти і визначати проблеми, а також знаходити і впроваджувати ефективні шляхи їх вирішення, - зняття емоційної та м'язової напруги.		2 год.
18	<i>Радість</i>	- Згуртування групи, зняття		2 год.

		м'язової напруги, - розвиток здатності відчувати радість, - оволодіти різними навичками міжособистісного спілкування, - розвиток емоційних проявів.		
<b>19</b>	<b><i>Мої емоції</i></b>	- Допомогти розуміти емоції іншого, спробувати подивитися на себе з іншого боку; отримати зворотній зв'язок, - розвиток уваги і спостережливості, необхідних для ефективного спілкування, - зняття емоційної напруги.		2 год.
<b>20</b>	<b><i>Володар емоцій!</i></b>	- Створення позитивного емоційного фону, - усвідомлення свого емоційного стану і звільнення від негативних емоцій, - емоційна гімнастика, - зняття психоемоційного напруження.		2 год.

Складена програма розвитку розрахована на 38 годин для студентів-психологів першого курсу навчання, спрямована на розвиток емоційного інтелекту та його компонентів, емпатії. На початку і в кінці занять планується використовувати вправи на зняття емоційної, м'язової напруги, релаксацію.

На наш погляд, дана програма допоможе студентам розвинути компоненти емоційного інтелекту та емпатії, які, в свою чергу, є важливими професійними якостями психолога, і є необхідними для виконання професійних завдань. Заняття програми також допоможуть створити позитивний вплив на психологічний клімат студентської групи, що є важливим фактором підвищення адаптації першокурсників та навчальної успішності. Розвивати емоційний інтелект корисно як для внутрішньої гармонії

особистості, так і для гармонії у взаєминах із оточуючими людьми. Емоційний інтелект та емпатію необхідно розвивати, тому що дані феномени сприяють усвідомленості, розумінню і прийняттю себе, розумінню невербальних сигналів у спілкуванні, врівноважує емоційні реакції у стресових ситуаціях, розвиває стресостійкість, вчить краще розуміти інших людей, їх емоції і почуття, допомагає вирішувати труднощі у спілкуванні, сприяє вирішенню конфліктів шляхом співпраці.

Всі перераховані вище якості знадобляться студентам-психологам у повсякденному житті, сприятимуть підвищенню результатів навчання та майбутньої професійної діяльності.

Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів представлена у додатку Д.

### **Висновки до другого розділу**

Для практичного підтвердження теоретично обґрунтованих положень, що стосуються особливостей емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів, варто було провести емпіричне дослідження вказаних характеристик. З цією метою було визначено категоріальний апарат, обґрунтовано доцільність вибору методик, описано вибірку та саму процедуру дослідження.

Під час аналізу інструментарію, який призначений для діагностики емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів, для проведення дослідження було обрано наступні методики: 1) Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна; 2) Тест емоційного інтелекту Н. Холла; 3) Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка; 4) Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Мехрабіана і Н. Епштейна.

Результати проведеного дослідження свідчать, що у більшості досліджуваних нами студентів середній рівень емоційного інтелекту (за

опитувальником «ЕмІн» Д. Люсіна, та тестом Н. Холла), занижений рівень емпатії (за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко), проте високий рівень готовності до емоційного відгуку та співпереживання (за методикою «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Меграбяна і Н. Епштейна). Можемо зробити висновок, що студенти мають виражену готовність до емоційного співпереживання, але не володіють на достатньому рівні розвинуеною здатністю щодо управління власними емоціями та емоціями інших.

Виявили, достовірні відмінності між показниками груп студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання та студентами фізиками та математиками, перші перевершують других за показниками «Раціональний канал емпатії», «Установки до емпатії», «Загального рівня емпатії», «Шкали емоційного відгуку», у відсотковому значенні серед студентів-психологів більша кількість осіб з високими та середніми рівнями показників, менше з низьким. Результати можуть бути пояснені тим, що вибір професії психолога майбутнього студента пов'язаний із інтересом до пізнання іншого (або як мінімум себе), в тому числі і його емоційних переживань. Достовірно значущих відмінностей між групами студентів-психологів випускних курсів та студентами-психологами, що нещодавно вступили до ЗВО не виявили, проте студенти-психологи 4, 5, 6 курсу навчання мають більший відсоток осіб з високим та середнім рівнем емоційного інтелекту та емпатії, та меншу кількість з низьким рівнем, ніж серед студентів-психологів 1, 2, 3 курсу навчання, що свідчить про підвищення емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів під час навчання у ЗВО. Отримані результати можуть бути пояснені накопиченням студентами-психологами випускних курсів психологічних знань, освоєнням теоретичних і методологічних основ психології під час навчання у ЗВО.

На основі всіх результатів дослідження було констатовано необхідність розробки психологічної програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів.

## ВИСНОВКИ

Важливість вивчення емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів під час професійної підготовки пов'язана зі створенням нової системи освіти, орієнтованої на гуманізацію процесу навчання. Це, в свою чергу, передбачає гармонійний розвиток індивідуальності студента, тобто, не тільки отримання ним теоретичних та практичних знань, а і розвиток таких якостей особистості, які необхідні для розуміння себе, оточуючих, що підвищують ефективність спілкування, навчання, професійної діяльності та життя загалом.

Отримані результати теоретико-емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових поглядів різних авторів дає можливість визначити емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління емоціями як власними, так і інших людей. Наразі розрізняють моделі здібностей та змішані моделі емоційного інтелекту. У структурі емоційного інтелекту виділяють міжособистісний та внутрішньоособистісний компоненти.

В основі біологічних передумов формування емоційного інтелекту знаходяться вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей темпераменту. Соціальні передумови емоційного інтелекту складаються, насамперед, у найближчому сімейному оточенні.

На основі теоретичного аналізу досліджень науковців, можемо визначити емпатію, як складний інтегральний психологічний феномен, що поєднує в собі емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Аналіз наявних досліджень свідчать про відмінності показників емоційного інтелекту та емпатії між студентами-психологами різних курсів навчання та інших спеціальностей.

2. Відповідно до виокремлених особливостей кожного феномена, було проведено дослідження особливостей розвитку у студентів-психологів емоційного інтелекту та емпатійних здібностей. Нами з'ясовано, що студенти мають виражену готовність до емоційного співпереживання, але не мають практичних навичок, щодо використання знань про емоції, виявили, що середні групові показники вказують на середній рівень емоційного інтелекту у студентів, проте, низький рівень вміння керувати власними емоціями та занижений рівень емпатії. Порівнюючи отримані результати груп, виявили, що серед групи 2 (студенти-психологи 4, 5, 6 курсу) більша кількість осіб мають вищі рівні досліджуваних феноменів, ніж серед групи 1 (студенти-психологи 1, 2, 3 курсу) та групи 3 (студенти фізики та математики 1 курсу), що свідчить про підвищення емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів під час навчання у ЗВО. Виявили достовірні відмінності показників емпатії та емоційного інтелекту між групою 1 (студенти-психологи 1, 2, 3 курсу) та групою 3 (студенти фізики та математики 1 курсу), що свідчить про прямий вплив гуманістичної спрямованості особистості на показники досліджуваних феноменів.

Виявили прямі кореляційні зв'язки на значущому рівні ( $p < 0,01$ ) між досліджуваними змінними загального рівня емоційного інтелекту та між всіма окремими показниками-шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», «Управління емоціями», «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших». Шкали «Міжособистісний емоційний інтелект» та пов'язані з нею «Розуміння емоцій», «Управління емоціями інших», а також шкали загального рівня емоційного інтелекту, виявили прямий кореляційно значущий зв'язок зі шкалами «Проникаюча здатність в емпатії», «Ідентифікація в емпатії», та загальним рівнем емпатії. Шкала «Управління власними емоціями» корелює із загальним рівнем емоційного інтелекту та майже всіма окремими показниками-шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Внутрішньо-особистісний

емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», «Управління емоціями», «Самомотивація», «Управління емоціями інших». Шкала «Загального рівня емпатії» (за методикою В. Бойка) корелює ( $p < 0,01$ ) зі шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Емоційна обізнаність», «Управління емоціями інших», «Загальним рівнем емоційного інтелекту», «Емоційним каналом емпатії», «Інтуїтивним каналом емпатії», «Установками, що сприяють емпатії», «Проникаючою здатністю в емпатії», «Ідентифікацією в емпатії», «Шкала емоційного відгуку».

Прямі кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними загального рівня емоційного інтелекту, емпатії та між всіма окремими показниками-шкалами, вказує, що розвиток складових досліджуваних феноменів сприятиме позитивним змінам корелюючих з ними шкал.

3. Засвідчуємо, що актуальним залишається питання розвитку емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів, що є необхідними для якісного виконання професійних завдань. Знання, вміння та навички, що обумовлюють емоційний інтелект та емпатію знадобляться студентам-психологам у повсякденному житті, сприятимуть підвищенню результатів навчання та майбутньої професійної діяльності.

На основі результатів дослідження було констатовано необхідність розробки психологічної програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів. Програма складається з двадцяти групових занять, направлена на освоєння студентами вміння управляти своїми емоціями; розвиток емпатійних здібностей; розвиток здатності розуміти власні емоції та емоції оточуючих людей; розвиток здатності управляти емоціями інших людей.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у більш детальному дослідженні особливостей емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентів-психологів, розробці та впровадженні методів розвитку даних феноменів у студентів-психологів під час навчання у ЗВО.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність у висвітленні даної теми, проте є перспективним для подальших наукових пошуків.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд. *Вопросы психологии*, 1995. №1. С. 111-131.
2. Андреева И. Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Когнитивная психология: сборник статей*. Минск: БГПУ, 2006. С. 7-11.
3. Андреева И. Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков. *Женщина. Образование. Демократия*. Минск, 2003. С.194-196.
4. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте. *Психологическое здоровье в контексте развития личности*. Брест, 2004. С. 12-13.
5. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллект. *Социально-психологические проблемы ментальности*. Смоленск: СГПУ, 2004. С. 22-26.
6. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 78-86.
7. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
8. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации. *Современная культурно-историческая психология: проблемы онтогенеза морального сознания и поведения*. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. С. 128-131.
9. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 431 с.
10. Березовская Т. П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников. *Когнитивная психология: сборник статей*. Минск: БГПУ, 2006. С. 16-20.

11. Бойко В. В. Диагностика уровня эмпатических способностей. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара, 2001. С. 486-490.
12. Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб.: Изд. дом. ПИТЕР, 2004. 472 с.
13. Бондаренко І. В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. *Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація*, 2007. С. 26-29.
14. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. ... к. психол. н.: 19.00.07. К.: Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
15. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології: *збірник наукових праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя: КПУ, 2019. № 2. Т. 1. С. 28-31.
16. Вартанян В. М. Эмпатия в структуре индивидуально-психотипологических особенностей личности: дисс. ... канд. психол. н. Ставрополь, 2007. 172 с.
17. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 2006. 115 с.
18. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
19. Выготский Л. С. Лекции по психологии. СПб.: Союз, 2009. 314 с.
20. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*, 2005. №2. С. 147-156.
21. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. *Ананьевские чтения 99*. СПб., 1999. С. 25–26.

22. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. 126 с.
23. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А. П. Исаевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
24. Громова Т. В. Страна эмоций. Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально – волевой сферой ребёнка. М.: УЦ Перспектива, 2002. 247 с.
25. Дружинин В. Н. Метафорические модели интеллекта. *Психологический журнал*, 1999. Т. (1.2) 20. № 6. С. 44-52.
26. Ермолова М. Ю. Что такое эмпатия: когнитивные теории и модели: *Психологический журнал*. 2016, Т. 5. № 4. С. 59-66.
27. Журавлева Л. П. Эмпатийные отношения детей, воспитываемых вне семьи. *Психологический журнал*. 1996, Т. 17. № 4. С. 91-98.
28. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
29. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.
30. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 1997. 480 с.
31. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011. 783 с.
32. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано Франківськ, 2020. 497 с.
33. Кашуба, И. В. Развитие эмпатического потенциала студентов университета в процессе профессиональной подготовки: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Магнитогорск, 2004. 24 с.

34. Кипурова, С. Н. Развитие эмпатии будущего учителя в процессе изучения педагогических дисциплин: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Тула, 2006. 22 с.
35. Кирилюк І. М. Емпатія та форми її прояву. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: 2002, Т.4, Ч. 6. С. 99-103.
36. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
37. Лабунская В. А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: «Академия», 2001. 288 с.
38. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. М.: АСТ, 2010. 956 с.
39. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Прогресс, 2005. 358 с.
40. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл; Per Se, 2000. 532 с.
41. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3-22.
42. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. *Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям*. М.: «Институт психологии РАН», 2009. С. 264-278.
43. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования*. М.: «Институт психологии РАН», 2004. 265 с.
44. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 176 с.



56. Полякова М. Е. Изучение способности к эмпатии у студентов-психологов. М., 2008. Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/7.\\_DN\\_2007/Psihologia/20502.doc.htm](http://www.rusnauka.com/7._DN_2007/Psihologia/20502.doc.htm).
57. Пономарева М. А. Эмпатия как профессионально значимое свойство будущего психолога. Актуальные проблемы профориентации и профадаптации. Барановичи: РИО «БарГУ», 2008. № 6. С. 110-118.
58. Робертс Р. Д. и др. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2004. Т. 1. № 4. С. 3-26.
59. Рубштейн Н. В. Тренинг управления эмоциями. 2008. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/622497-nina-rubshteyn-trening-upravleniya-emotsiyami.html#book>.
60. Русалов В. М., Дудин С. И. Темперамент и интеллект: общие и специальные факторы развития. *Психологический журнал*. 1995. № 5. С. 12-23.
61. Русалов В. М., Наумова Е. Р. О связи общих способностей с «интеллектуальными» шкалами темперамента. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. № 1. С. 70-77.
62. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха. *Вестник практической психологии образования*. 2006. Том. 3, № 1. С. 30-38.
63. Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь, 2010. 232 с.
64. Саенко Ю. В. Решение проблем в подготовке психологов. Акмеологические основы профессиональной культуры современного специалиста. СПб.: СПБАЭ, 2008. С. 252-257.
65. Саенко Ю. В. Роль печали и страдания в развитии личности. *Человек и общество: на рубеже тысячелетий: Международный сборник научных трудов*. Воронеж: ВГПУ, 2009. №44.

66. Саенко Ю. В. Совладание с гневом. *Ананьевские чтения 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход*. СПб.: СПбГУ, 2008.
67. Саенко Ю. В. Эмоциональный тренинг как способ управления эмоциональными состояниями человека. *Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека*. Астрахань: ИД «Астраханский университет», 2008. С. 56-62.
68. Современная психология: Справочное руководство / под редакцией В. Н. Дружинина. М.: ИН-ФРА-М, 1999.
69. Стайн С., Бук Г. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех. Режим доступа: <http://www1.lib.ru/DPEOPLE/eq.txt>
70. Троценко С. Н. Проявление эмпатии сотрудниками спецподразделений / С. Н. Троценко, В. В. Филютина. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2012, Т. 18. С. 54-56.
71. Ушаков Д. В. Интеллект: структурно-динамическая теория. М.: «Институт психологии РАН», 2003. 264 с.
72. Файнберг Е. Эмоциональный интеллект: владеть страстями выгоднее, чем умом. 2007. Режим доступа: <https://psyfactor.org/news/eq.htm>
73. Фетискин Н., Козлов В., Мануйлов Г. «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп». М., 2005. — С. 57-59.
74. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности. М.: Персонал, 2000. № 5. С. 100-103.
75. Шадриков В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. М.: Логос, 2002. 156 с.
76. Ширинская Н. Е. Специфика профессиональной направленности в структуре эмоционального интеллекта. *Мир науки, культуры, образования*. 2011. № 6. С. 201-204.
77. Шопенгауэр А. Избранные произведения. М.: Просвещение, 1992. 479 с.

78. Шпак М. М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. № 10 (55). С. 125-134.
79. Юркевич В. С. Проблема емоціонального інтелекту. *Практическая психология образования*. 2012. № 3 (4). С. 4-10.
80. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Toronto. Canada: Multi-health Systems, 2004.
81. Di Stefano C., Heather D., Schutz P. Identifying patterns of appraising tests in first year college students: implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *Journal of Educational Psychology*, 2008. V.100. P. 942–960.
82. Ekman, P. Darwin and facial expression: Century of research in review. P. Ekman. N.Y.: Academic Press, 1973.
83. Feuerstein R. Rand Y., Hoffman M. B., Miller R. Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability. Baltimore, University Park Press, 2004. – 328 p.
84. Mayer, J.D. Emotion, intelligence, emotional intelligence. J.D. Mayer, J.P. Forgas (ed.). *The handbook of affect and social cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431.
85. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso. *Psychological Inquiry*, 2004.V. 15. № 3. P. 197-215.
86. Petrides, K.V. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. K.V. Petrides, N. Frederickson, A. Furman. *Personality and Individual Differences*, 2004. P. 277–293.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна

**Мета:** діагностика різних аспектів емоційного інтелекту.

**Інструкція.** Вам пропонується заповнити опитувальник, що з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставите хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

#### Бланк для відповідей

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9	Я умею улучшить настроение окружающих				
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	напряжённом состоянии				
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно				
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43	Я не умею преодолевать страх				
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

### Обробка та інтерпретація результатів тесту

Опитувальник вимірює емоційний інтелект (EI), який трактується як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. У структурі EI виділяється міжособистісний EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE), здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE). Опитувальник Емінем дає бали за двома субшкалам, що вимірює різні аспекти MEI, і з трьох субшкалам, що вимірює різні аспекти BEI. Значення за шкалами MEI і BEI виходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто  $MEI = MP + MU$   $BEI = VP + VU + VE$

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - PE і UE.  
 $PE = MP + VP$   $UE = MU + VU + VE$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту OEI.  $OEI = MP + MU + VP + VU + VE$

#### Міжособистісний EI

Шкала MP. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішнім станам інших людей.

Шкала MU. Управління чужими емоціями. Здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

#### Внутріособистісний EI

Шкала VP. Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розп...

ізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Шкала ВЕ. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Наведені нижче норми виведені за 479 випробуваними.

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
BP	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
ВЕ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
MEI	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
BEI	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
PE	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
UE	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ZEI	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

### Тест емоційного інтелекту Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями";
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

### ІНСТРУКЦІЯ

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **КЛЮЧ**

**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

### **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** - високий;

**8-13** - середній;

**7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

**70 і більше** - високий;

**40-69** - середній;

**39 і менше** - низький.

**Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка**

*Мета дослідження:* дослідження виявів емпатії — здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

*Інструкція для учасників дослідження:*

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюся спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.



15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полички».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

**Обробка даних:**

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. *Раціональний канал емпатії*: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. *Емоційний канал емпатії*: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. *Інтуїтивний канал емпатії*: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. *Установки, які сприяють емпатії*: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. *Здатність до емпатії*: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. *Ідентифікація в емпатії*: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

**Інтерпретація результатів:**

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

*Раціональний канал емпатії.* Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттевістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

*Емоційний канал емпатії.* Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

*Інтуїтивний канал емпатії.* Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

*Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії,* відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих.

*Проникаюча здатність в емпатії* розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

*Ідентифікація* — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів.

За наявними попередніми даними, можна вважати:

30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії;

29—22 середній;

21—15 — заниженні;

менше 14 балів дуже низький.

**Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Мехрабіана і Н. Епштейна**

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатические тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

**Інструкція.** Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

**Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»**

Прізвище, ім'я, по батькові Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				

2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				

16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

### Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

### Бланк підрахунку результатів

Номер упідтвердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1

2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
$\Sigma$				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенив.

**Таблиця перерахунку «сирих» балів у стіни**

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28

Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

### Аналіз і інтерпретація результатів

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють поведінку, що сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин;
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.



Вміння співпереживати іншим людям - цінна якість, однак при його надмірності може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань.

Люди з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Вибір неефективних поведінкових стратегій може бути наслідком особистісних особливостей людини або свідомим незнанням діяльних форм участі в житті інших людей. Для розвитку емпатійних здібностей потрібно удосконалювати комунікативні навички, особливо вміння слухати іншого, перефразувати, відобразити і віддзеркалювати емоції. Дуже корисні тренінги асертивності, «гімнастика почуттів».

## **Зміст психологічної програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентів-психологів**

### **Заняття № 1 «Привітання»**

#### *Вправа «Ти – я, і наші імена»*

Мета: знайомство, розвиток внутрішньо-групової працездатності.

Обладнання: папір, ручка.

Опис: всі учасники тренінгу сидять в колі і після команди тренера, діляться на групи за належністю до власного імені (Наприклад: всі учасники з ім'ям Наташа сідають зліва від тренера і т. д.) Якщо повторюваного імені немає, то учасник з рідкісним ім'ям в групі, буде виконувати вправу самостійно.

Після того, як всі групи будуть сформовані, ведучий дає завдання.

Інструкція: кожній групі потрібно представити їх загальне ім'я. Для цього необхідно знати, як перекладається ім'я, які його основні характеристики. Якщо такої інформації немає, то можна розповісти, чому Вас назвали саме так, і хто придумав для Вас це ім'я. Яке похідне від Вашого імені Вам подобається найбільше.

#### *Вправа 2*

Мета: знайомство з поняттями емоцій, почуттів і інтелекту; знайомство з поняттям «емоційний інтелект».

Групі задаються наступні питання для обговорення:

Що таке емоції? Яке місце вони займають в нашому житті? Для чого потрібні емоції і чи потрібні взагалі?

Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій?

Що таке інтелект? Чи існує зв'язок інтелекту і емоцій? Який цей зв'язок?

Після обговорення питань, тренер робить коротке теоретичне повідомлення про те, що таке емоційний інтелект і яка його структура.

#### *Вправа 3*

Мета: визначення меж власного емоційного поля учасниками групи; самоаналіз особливостей емоційної сфери учасників групи в ході цілеспрямованої міжособистісної взаємодії.

Члени групи об'єднуються в пари (краще з менш знайомими членами групи).

Інструкція: «Уважно дивіться один на одного, але нічого не говоріть. Продовжуйте дивитися один на одного, без слів до тих пір, поки я не скажу «стоп».

Після вправи учасникам задаються питання:

Які почуття (емоції) у вас виникали в ході виконання вправи?

З якої причини виникав сміх, посмішка, збентеження і т. д. (Якщо члени групи говорять про них)

Які думки приходили до вас в голову під час виконання вправи? (Це питання є найбільш значущим при визначенні меж емоційного поля. Так в ході виконання вправи відбувається активна взаємодія емоційних структур суб'єктів, що викликає коливання їх емоційного досвіду. В результаті встановлюється зв'язок між актуальною ситуацією взаємодії і минулим емоційним досвідом людини.) Якщо учасники не можуть вербалізувати думки, що виникають в ході вправи, тренер просить виконати його ще раз і дає наступну інструкцію: «Знову уважно дивіться один на одного, і нічого не говоріть, поки я не скажу «стоп». Але тепер постарайтеся поспостерігати за виникаючими думками і переживаннями».

Найбільш широке емоційне поле діагностується у тих людей, у яких будуть виникати думки не тільки з приводу свого партнера по вправі або всього того, що відбувається в групі, а й щодо інших (сторонніх) людей, ситуацій. Межі емоційного поля змінюються щохвилини і залежать від домінуючих переживань людини. Так якщо студент перебуває у сварці з батьками і переживає з приводу цієї ситуації, то перебуваючи в університеті кордони його емоційного поля будуть охоплювати не тільки актуальну ситуацію взаємодії з

педагогом і однокурсниками, а й поширюватися далеко за межі стін університету, як би «чіпляючись» за конфлікт.

*Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності заняття для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

*Релаксація «Квітка дитинства»*

Мета: зняття емоційної напруги.

Ведучий: «Закрийте очі, уявіть, що Ви на зеленому лузі, Вас зігрівають промені ласкавого сонця, овіває теплий приємний вітер. Назустріч Вам йде усміхнена, радісна, щаслива дитина, придивіться до малюка уважно. Це Ви в дитинстві, чи впізнаєте Ви в ньому себе. Малюк біжить Вам на зустріч, і коли Ви берете його на руки, він перетворюється найгарнішу квітку у всьому світі. Це квітка Вашого дитинства, і вона завжди з Вами, ви несете її впродовж всього Вашого життя. У важкі хвилини згадайте про цю чудову квітку, і малюка, що подарував її Вам. Можете відкривати очі. Пора повертатися.»

Ведучий запитує про відчуття учасників.

**Заняття № 2 «Самоаналіз здібностей»**

*Розминка «Поміняйтеся місцями»*

Мета: створення сприятливого емоційного фону.

Забирається один стілець, і той, хто водить, намагаючись зайняти місце, що звільнилося, пропонує помінятися місцями тим, хто: носить штани, любить яблука, вміє грати на гітарі, носить годинник і т. п.

*Вправа 1*

Мета: самоаналіз здібностей учасників групи до впізнавання і називання емоцій.

Обладнання: зображення людей в різних емоційних станах; папір і ручка для кожного учасника.

Ведучий демонструє учасникам групи зображення людей в різних емоційних станах.

Інструкція: «Уважно подивіться на зображення і запишіть на своїх листочках «назви» емоцій або почуттів, які, на вашу думку, відчуває людина на картинці».

Потім всі зображення обговорюються в групі. Аналізуються причини помилок у визначенні емоцій. Підведення підсумків.

#### *Вправа «Чуйність»*

Мета: Вправа допоможе учасникам ближче познайомитися, спробувати техніку емпатійного слухання; позитивно впливає на згуртованість групи студентів.

Процедура: необхідно розділитися на групи юнаків і дівчат, групи мають складатися з 3-4 людей. Сядьте, утворивши коло. Один учасник із групи займає місце у центрі цього кола (приблизно на п'ять хвилин). Коли ви перебуваєте в центрі, потрібно виступити з розповіддю на тему «юнак серед юнаків та серед дівчат» або «дівчина серед дівчат і серед юнаків». Учасники групи в цей час слухають розмовника чуйно, з повним розумінням, заборонено перебивати. Намагайтеся висловлюватися якомога довше. Коли ж Ви не хочете, чи не можете говорити всі п'ять хвилин, залишок часу Ви можете сидіти в центрі коли. По закінченні п'яти хвилин, місце займає наступний учасник

#### *Рефлексія «Негативні і позитивні враження»*

Мета: зняття емоційної напруги.

У кінці заняття кожний учасник має висловити і написати на листочках негативні та позитивні враження від заняття. Кожен може написати те, що вважає потрібним. Вкінці вправи члени групи обговорюють те, що написали на листочках. Діляться враженнями.

### **Заняття № 3 «Наша міміка»**

#### *Вправа «Позитивне тлумачення»*

Мета: переоцінити звичайні ставлення до негативних емоцій, розвинути навички когнітивного переструктурування.

Роздатковий матеріал: брошура для учасників тренінгу.

Інструкція «Назвіть та опишіть будь-які стресові ситуації, які були чи є нині у вашому житті. Тепер знайдіть у цих ситуаціях якнайбільше позитивного. Негативну подію розгляньте як позитивну. Знайдіть корисне в емоціях страху, гніву, смутку, образи, провини та ін. Які психологічні вигоди ви отримуєте з названих ситуацій?».

Обговорення. У чому полягають позитивні функції негативних емоцій? З якими ви особисто зіштовхувалися у житті? Чим допомогли вам негативні емоції та почуття? Які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу? Які проблеми у вас були? Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

#### *Вправа «Лицедії»*

Мета: придбання вміння мімічного вираження сенсу інформації.

Устаткування: дзеркала.

Ведучий говорить про роль міміки в міжособистісній комунікації. Ведучий дає завдання висловити емоції за допомогою міміки перед дзеркалом: гнів, страх, відраза, радість, очікування, подив, обурення, презирство.

#### *Вправа «Асоціації»*

Мета: розвиток соціальної перцепції.

Ведучий повідомляє: «Ми будемо повідомляти кожному присутньому по черзі які асоціації він у нас викликає. Може він нам нагадує тварину, рослину, предмет або будь-яке явище природи?»

Потім ведучий звертається до учасника, про якого йшла мова, з питанням про те, яка асоціація йому сподобалася найбільше (була, найвірнішою, найнесподіванішою і т.д.) Вправа повторюється для кожного учасника.

#### *Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності заняття для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

*Релаксація «Щастя, удачі, ...»*

Мета: зняття тривожності.

Ведучий запрошує учасників стати в коло, щоб провести ритуал завершення заняття. Кожен з учасників бажає одним словом всім учасникам чогось хорошого. Після того, як останній учасник висловиться, група хором голосно вимовляє: «Це наші побажання!». Ведучий зичить учасникам всього найкращого.

#### **Заняття № 4 «Емоціональні схеми»**

##### *Вправа 1*

Мета: згуртування групи, створення довірчої атмосфери.

Устаткування: 2-3 листа ватману, старі журнали для вирізання елементів колажу, фломастери, олівці.

Хід вправи: учасники об'єднуються в групи по 2-3 людини. Учасникам пропонують створити колаж, на підставі якого можна буде дізнатися емоційний портрет кожної підгрупи. Кожен учасник додає в колаж ті елементи, які на його думку характеризують його емоційне життя.

Колажі можна до кінця дня (або до кінця семінару) розмістити на стіні в робочій кімнаті. Ведучий направляє групу до аналізу зображень, пошуку відмінностей і подібності.

Висновок: люди відчують одні й ті ж емоції, але одні частіше - інші рідше, одні сильніше - інші слабше.

##### *Вправа 2*

Мета: проаналізувати емоційні схеми учасників групи; розвиток здатності розуміти й інтерпретувати свої почуття і переживання.

Учасникам на розгляд пропонуються ситуації, в яких емоції і почуття є вирішальним фактором при здійсненні людиною тих чи інших вчинків.

Інструкція: «Поставте себе на місце цієї людини. Що б ви відчували? Як би вчинили?»

Далі ведучий робить теоретичне повідомлення про здатність людини передбачати силу того чи іншого переживання на підставі теорії Деніела Гілберта.

#### *Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності заняття для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

#### *Релаксація «Повітряні кульки»*

Мета: зняття психоемоційного напруження; зняття м'язових затискачів; відпрацювання навичку рефлексії.

Ведучий говорить: «Закрийте очі і уявіть, що Ви повітряна кулька. Вас починають надувати, Ви стаєте все більше і більше, ростете, розширюєтеся, стаєте все легше і легше. Ви відчуваєте себе легко, невагомо, вам спокійно і радісно. Ви починаєте підійматися все вище і вище і злітаєте до самих небес, ви погойдуетесь від дмухання лагідного вітру, вас зігрівають ласкаві сонячні промені. Але вже прийшов час спускатися на землю, ви повільно приземляєтесь на зелену галявину. Можете повільно відкривати очі».

#### **Заняття № 5 «Емоційні переживання: емоція відрази»**

##### *Розминка «Привітання без слів»*



Мета: зняття емоційної напруги.

Члени групи мають придумати вітання один з одним використовуючи міміку і жести. Можна вітатися на відстані, так і за допомогою рук, ніг і тому подібне.

### *Вправа 1*

Мета: розвиток навичок самоаналізу; рефлексування домінуючих і найбільш значущих емоційних переживань.

Проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць частіше за інших? Що доставляє вам найбільшу радість? Яких емоцій вам в житті не вистачає? Що вас найчастіше засмучує?

Учасники записують відповіді на питання, потім зачитують. Обговорення в групі.

### *Вправа 2*

Мета: знайомство з емоцією відрази; її впливом на життя людини; розвиток відкритої емоційної позиції.

Ведучий повинен ознайомитися з останніми дослідженнями емоції відрази. Потім учасникам пропонується приміряти речі (светр, шапку) злочинця, вбивці, людини хворого на СНІД (це може бути кілька речей на вибір) і т. д. Учасникам задаються питання, щодо того, що вони відчують.

Ведучий підводить групу до обговорення емоції відрази, її впливу на свідомість і переконання людини.

### *Техніка підкреслення значимості*

Мета: навчитися знижувати емоційне напруження у спілкуванні за допомогою підкреслення значущості партнера, його думки, внеску у спільну справу, його заслуг та досягнень.

У формі каруселі або кожен повідомляє про те, що він цінує в ньому, за що він йому вдячний. Можна дякувати тільки тим, чия робота для тебе сьогодні була значущою.

Вимоги:

1) щирість;

2) конкретність, посилення реальні факти.

"Мені здається цінним те, що ти робиш", "У мене викликає захоплення (гордість) ...", "... зростає повага до тебе".

Обговорення. Як змінилося ваш емоційний стан у результаті цієї вправи? Якими способами найкраще наголошувати на значущості партнера?

*Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності заняття для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

*Релаксація «Щастя, удачі, ...»*

Мета: зняття тривожності.

Ведучий запрошує учасників стати в коло, щоб провести ритуал завершення заняття. Кожен з учасників бажає одним словом всім учасникам чогось хорошого. Після того, як останній учасник висловиться, група хором голосно вимовляє: «Це наші побажання!». Ведучий зичить учасникам всього найкращого.

**Заняття № 6 «Наші страхи»**

*Розминка «Я щасливий, тому що я...».*

Мета: зняття емоційної напруги.

Учасники по черзі доповнюють фразу «Я щасливий, тому що я...». Відповіді учасників мають лунати по черзі в довільному порядку. Налаштовуючи учасників на позитивні емоції.

Фрази для продовження можуть бути різними, якщо необхідно, учасникам можна запропонувати інший варіант.

*Вправа «Змалюй стан»*

Мета: розминка, розвиток навички передачі і розуміння емоцій.

Ведучий готує два набори карток. В одному записані емоційні стани людини (радість, здивування, образа, втома і т. д.), в іншому - частини тіла людини (спина, голова, брови, пальці і т. д.). Кожен з учасників вибирає по одній картці з кожного набору. Потрібно зобразити обраний стан за допомогою заданого частини тіла.

*Вправа «Я боюсь...»*

Мета: усвідомити емоції тривоги та страху.

Інструкція «Перш ніж перейти до позитивних емоцій і почуттів, необхідно пропрацювати негативні емоції, зокрема страх і тривогу. Дайте відповідь письмово на наступні запитання і дайте якнайбільше відповідей:

- Чого ви боїтеся, перед чим відчуваєте тривогу у відносинах з іншими людьми?

- Яким чином ви намагаєтеся впоратися з тривогою?

- Яку функцію виконує тривога (зростання особи чи її обмеження)?

- Чи схильні ви прийняти свою тривогу чи придушити її?

- Які події у вашому житті викликають у вас тривогу?

- Які події у житті, на вашу думку, викликають тривогу в інших людей?

Які викликають найменше тривоги? У чому подібність і різницю між вами?

- Хотілося б вам, щоб у вашому житті не було тривог та похмурих передчуттів? Яку ціну ви готові заплатити за такий спосіб життя?

- Назвіть кілька реальних цілей, які ви могли б реалізувати для того, щоб краще впоратися зі своєю тривожністю?

- В ідеалі як би вам хотілося справлятися з відкиданням, тягарем і невідомістю?

Обговорення в кінці.

*Теоретичне повідомлення про види страху.*

Після обговорення в групі видів страхів, ведучий, який веде групу до висновку про те, що існують страхи об'єктивні, які притаманні більшості людей і є породженням інстинкту самозбереження, і страхи суб'єктивні, які заважають

людині жити, але не виконують будь-якої захисної функції - це фобічні страхи, і близькі до них стани.

Для розвитку емоційного інтелекту людині необхідно розвивати навички самоконтролю і одним з видів контролю власних емоцій є боротьба зі своїми страхами.

#### *Вправа «Робота зі страхами»*

Мета: розвинути навички подолання страхів.

Інструкція «Ваше завдання – знайти такі речі, яких ви боїтеся, хоча багато людей цього не бояться. Завдання кожного – знайти в собі і назвати мінімум три страхи: «Я боюся..., хоча інші цього не бояться».

Після того, як учасники згадали, записали та назвали свої основні страхи, тренер пропонує учасникам обговорити способи подолання цих страхів (способи формування сміливості). Кінцевим результатом має стати перелік способів боротьби зі страхами.

Обговорення. Який новий досвід ви набули у ході виконання вправи? Як ви його застосовуватимете за межами тренінгу?

#### *Вправа «Декатастрофізація»*

Мета: дослідити події та їх наслідки, що викликають тривогу; подолати страх, розвинути здатність приймати загрозову інформацію.

Обговорюється ситуація, що спиймається учасником як катастрофічна (наприклад, іспит, співбесіда при прийомі на роботу, публічний виступ і т.д.). Тренер ставить запитання: «А що буде, якщо...?» Учасника просять уявити найгірше, що тільки можна уявити, а потім уявити, як він справляється з важкою ситуацією і примудряється вціліти при найнегативніших результатах. При розгляді всіх наслідків ситуації учасник приходиться до висновку, що ситуація не настільки значуща, як уявлялося на початку розмови.

Учасники представляють та описують у всіх подробицях майбутні можливі проблемні ситуації (все більш загрозові сцени до найстрашніших). Шукають та описують способи їх вирішення. Можна на аркуші папери описати все, що сталося. Подумати, що могло б статися самого страшного, після чого

справді настануть чорні дні. Уявити, що це сталося, а потім повернутися до того, що сталося насправді, після чого реальні події не здадуться такими важкими та похмурими. Погрозливі події можна й з погляду їхнього позитивного тлумачення, тобто. знайти у цих ситуаціях якнайбільше хорошого. Подивитися на джерело страху з позитивного боку, виявити в ньому переваги, удачі та вигоди.

Обговорення. Що ви відчували, коли робили цю вправу? Що ви відчуваєте зараз? Як змінився ваш страх?

Рефлексія.

*Вправа «Чарівне дерево»*

Мета: зняття емоційної напруги; підвищення енергетичного потенціалу особистості.

Ведучий говорить: «Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть цей образ. Уявіть як зверху в вас вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, пронизує вас наскрізь, наповнюючи життєдайною силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців. Уявіть, що через ступні ніг в вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою і бадьорістю все ваше тіло». Вихід з образу.

**Заняття 7 «Довіра»**

*Вправа «Гарячий стілець»*

Мета: розвиток автентичності учасників, розвиток навичок самоконтролю, аналіз почуття довіри.

Випадає жереб. Той, кому випадає жереб стає господарем «гарячого стільця». Всі члени групи протягом 10 хвилин ставлять йому будь-які питання, на які він повинен відповідати відверто.

Бажано, щоб у вправі всі учасники побували на «гарячому стільці». Потім тренер пропонує кожному записати свої почуття на листочках (почуття які вони відчували в ході вправи, ставлячи питання і відповідаючи на них). Листочки

збираються і тренер зачитує всі почуття, не називаючи авторів. Групове обговорення.

Рефлексія.

*Вправа «Чи довіряєте падіння»*

Мета: аналіз здібностей учасників групи контролювати власні емоції; аналіз почуття довіри, як екзистенціальної цінності особистості.

Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає в центр кола. Він повинен впасти на руки кому-небудь з кола, для цього потрібно закрити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати і ловити.

Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи. Обговорюється які саме емоції відчувала людина (страх, тривогу, недовіру) і як все-таки прийшла до довіри.

Ведучий проводить паралель між поняттями довіри і безумовного прийняття і їх значимості у встановленні тісних, довірчих, близьких відносин з іншими людьми.

*Вправа «Я мушу – Я хочу»*

Мета: змінити ірраціональні переконання на раціональні та подолати пов'язані з першими емоції.

Реквізит: Брошура для учасників тренінгу.

6.1. Інструкція «Придумайте та запишіть 3 фрази, що починаються словами «Я повинен...» або «Я зобов'язаний...». Тепер замініть початок фраз на «Я хочу...» («Мені хочеться...», «Я віддаю перевагу...»), зберігши незмінними інші частини. Тепер складіть список справ, які виконуються вами відповідно до принципу «Я винен». Потім складіть список справ, які виконуються вами відповідно до принципу «Я хочу». Порівняйте списки, що виходять. Чи отримуєте ви задоволення від життя? Тепер збільште кількість видів діяльності, які виконуються за принципом «Я хочу» так, щоб вони перевищили ті, що виконуються за принципом «Я мушу».

6.2. Інструкція «Згадайте ситуації, в яких ви звинувачували інших людей у тому, що вони викликали у вас якісь емоції та запишіть не менше 3 фраз, що

відбивають відповідні переконання. Тепер змініть записані фрази таким чином, щоб вони підкреслювали свою відповідальність за те, що ви відчуваєте».

6.3. Інструкція «Згадайте ситуації, в яких ви прагнули нав'язати іншим власні погляди, думки, почуття, бажання, вчинки і запишіть не менше 3 фраз, в яких відобразилися ваші прагнення. Тепер переформулюйте фрази таким чином, щоб вони підкреслювали одночасно автономію та права вас та вашого партнера».

Обговорення. Що ви відчували, виконуючи вправу? З якими труднощами зіткнулися? Який досвід ви набули і як використовуватимете його в подальшому житті?

Релаксація.

*Вправа «Ледарі»*

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий говорить: «Закрийте очі і уявіть, як ви лежите на м'якому-м'якому ліжку. Лінь розтікається по всьому вашому тілі. Ви повністю розслаблені і спокійні. Ви лінуєтеся, у кімнаті тиша і спокій. Приємні почуття наповнюють ваші руки, ноги і все тіло. Ви відчуваєте себе неймовірно розслаблено і відпочило. Ви отримуєте задоволення від такого чудового відпочинку. Можете потягнутися і повільно відкривати очі».

**Заняття № 8 «Емоції в житті людини»**

*Розминка «Привіт, шановний ...»*

Мета: створення позитивного емоційного фону.

Дану вправу необхідно виконувати по колу. Кожен учасник обертається до учасника по сусідству, і говорить «Привіт, шановний ...», додаючи його ім'я, а також якийсь оригінальний жест, наступний учасник повторює попередній жест, додаючи ще один свій, новий. Жести кожного учасника повинні бути різними.

*Вправа «Приховані почуття»*

Мета: зрозуміти свої емоційні переживання, виявити приховані негативні емоційні стани.

Інструкція «Огляньте кімнату та виберіть якийсь предмет, найкраще той, про який подумалося насамперед. Потім уявіть, що ви стали цим предметом і почніть говорити про себе. Використовуйте тепер і говоріть від першої особи. Які почуття ви відчуваєте у ролі даного предмета? Інші члени групи повинні поговорити з учасником, як із обраним предметом, інтерв'ювати його у цій ролі.

Якщо учасник не здатний усвідомити та пояснити свої небажані емоції, тренер просить його зосередитися на будь-якому образі, що виникає в його уяві, і побачити його настільки яскраво, наскільки це можливо.

Нові образи слід представляти якомога чіткіше, якщо ніяких нових образів не з'являється, початковий образ потрібно вивчити як би через збільшувальне скло, причому при цьому можуть бути виявлені інші образи, за розвитком яких доцільно простежити.

Ще один варіант усвідомлення витіснених емоцій: учаснику, який відчуває труднощі розуміння своїх емоційних переживань, пропонується висловити їх через зримі образи, складені з членів групи, які є як би окремі елементи реальності. «Скульптура» може бути побудована з однієї людини або групи учасників.

Обговорення. Які емоції ви виявили, коли виступали у ролі предмета? Як це співвідноситься з емоціями, які ви зазвичай відчуваєте в житті? Які емоційні переживання зазвичай притаманні вам?

#### *Вправа «Порожній стілець»*

Мета: навчитися визнавати та висловлювати власні емоції та почуття, породжені внутрішньоособистісними конфліктами та вирішувати їх.

Техніка стільців використовується, коли учасник висловлює дві чи більше протилежні тенденції в будь-якій міжособистісній ситуації. Стільці використовуються для того, щоб бути кожною з альтернатив. Учасник бере на себе різні ролі, сідаючи на різні стільці, а тренер інтерв'ює його у кожній із ролей. Ця техніка може допомогти учаснику прийняти рішення у значній ситуації.



Учасник здійснює діалог із власними почуттями (страху, гніву). Навпроти стільця, який займає клієнт (гарячий стілець), розташовується порожній стілець, на який садять уявного співрозмовника (почуття). Клієнт по черзі змінює стільці, програючи діалог, по черзі відтворює репліки від імені однієї, потім іншої психологічної позиції. Стільці дозволяють дати вихід емоціям, їх можна штовхати, бити, обіймати, штовхати.

Тренер зазвичай стоїть за стільцем і ставить питання, що стосуються даної ситуації, щоб полегшити процес проєкції, ставить питання щодо того, що відбувається, стимулюючи групову дискусію.

Учасник на порожньому стільці може уявити значущого для себе партнера, тобто. того, кому необхідно розповісти, які почуття відчуває він з приводу труднощів та сварок, що виникають у їхніх стосунках. Порожньому стільцю (чи кільком стільцям) можна також надати роль (чи ролі) частин себе (впевнений, сором'язливий тощо. буд.). Стільцю легко говорити, що завгодно і проєктувати на нього будь-що, і при цьому на учасників не впливають особистісні характеристики живих партнерів.

Обговорення. З якими труднощами ви зіткнулися, виконуючи це вправу? Які думки та емоції у вас виникали? Що дало вам це вправу? Як змінилося ваш стан? Як можна застосовувати отримані результати у реальному житті?

Рефлексія.

*Релаксація «Задуї свічку»*

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий говорить: «Закрийте очі, сядьте зручно, зробіть глибокий вдих, набираючи якомога більше повітря в легені, потім, витягнувши губи трубочкою, наче задуваєте свічку, повільно видихайте на звук «у»».

**Заняття № 9 «Саморозуміння»**

*Розминка «Хвилі»*

Мета: створення сприятливої атмосфери.

Учасники групи, разом із ведучим, утворюють коло і тримаються за руки. Ведучий, рухами рук запускає хвилю, учасники мають її повторити якомога

точніше і швидко передавати по колу. Кожен учасник по черзі запускає хвилю, рухи можна урізноманітнювати.

*Вправа «Моя головна ідея»*

Мета: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння.

Кожен учасник намагається підкреслити, що в його характері здається йому найважливішим, істотним, і наділити цю «головну ідею своєї особистості» в коротку формулу (наприклад: «Лід і полум'я», «Як би чого не вийшло» та ін.). Група сідає півколом. Кожен учасник представляється групі, спочатку називаючи своє ім'я в тональності, що відповідає «головній ідеї» (бурхливо, різко, наполегливо або ж мирно, соромливо, ніяково), а потім призводить відповідне висловлювання. Група обговорює, чиї уявлення справили найбільш враження або ж були найнесподіванішими, розширюють знання про даний людини в новому руслі.

*Вправа 2*

Мета: аналіз власного емоційного досвіду; розвиток емоційної обізнаності.

Учасникам пропонуються бланки.

Обладнання: картки з емоціями і почуттями, ручки, папір.

Інструкція: «Виключіть з кожної трійки те слово, яке, на вашу думку, є зайвим (в меншій мірі пов'язане з двома іншими) виходячи з вашого особистого емоційного досвіду».

При аналізі вправи важливо звертати увагу на те, з яких причин виключається третє слово: особистісна значимість, виділення категорій (2 слова почуття, а 3 емоція і т.д.)

Картки:

Біль, страх, горе.

Любов, радість, щастя.

Ненависть, злість, лютя.

Печаль, смуток, меланхолія.

Страх, злість, біль.

Оптимізм, веселощі, радість.

Відраза, ненависть, страх.

Насолода, задоволення, радість.

Симпатія, любов, щастя.

Агресія, злість, страх.

Інтерес, здивування, передбачення.

Отримані пари обговорюються в групі. Ведучий дає визначення кожного поняття і аналізує разом з групою «чому саме таке слово виявилось зайвим?».

*Рефлексія.*

*Релаксація*

Мета: навчитися сприймати своє тіло та знижувати емоційне напруження.

«З усіх сил напружте відразу всі м'язи. Зберігайте цю напругу, повільно рахуючи до двадцяти. Потім глибоко вдихніть і разом з дуже повільним видихом зніміть цю напругу. Нехай ваше тіло обм'якне. Відкиньтесь на спинку крісла і посидіть кілька хвилин просто так, ні про що не думаючи, відчуваючи, як вам добре та спокійно».

Обговорення: Що ви відчували, коли робили цю вправу? Які емоції відчували? Що ви відчуваєте зараз?

### **Заняття № 10 «Емоційний взаємовплив»**

*Розминка «Розмова жестами»*

Мета: допомагає у створенні приємного клімату в групі, допомагає подолати наявні бар'єри у спілкуванні кожному із учасників.

Учасники мають утворити на час виконання вправи два коло, одне зовнішнє, друге – внутрішнє. Члени групи мають стати один напроти одного. Кількість осіб у колах повинна бути однаковою, щоб кожному учаснику була пара. Якщо не вистачає учасника, то до вправи приєднується ведучий.

Завдання учасників поспілкуватися між собою, але використовувати при цьому тільки руки, тобто за допомогою жестів рук. Ведучий пропонує тему спілкування, через 2 хвилини одне коло пересувається на одну людину, тема теж змінюється, і так, доки всі не поміняються партнерами по спілкуванню.

Після завершення вправи учасники діляться враженнями, обговорюють, що було складним, з ким із учасників легше було спілкуватися, на яку тему було просто говорити, на яку важче і так далі.

*Вправа «П'ять рівнів емоцій»*

Мета: сформувані системне уявлення про емоційний взаємовплив.

Інструкція: Наше завдання - вбудувати наше розуміння про емоційну взаємодію у взаємодію з реальною людиною і відпрацювати в парі з ним спілкування з п'ятого рівня. За процедурою: два учасники виходять в коло, формуючи пару за довільним принципом. Обігрується конкретна ситуація з життя або роботи. Тільки після того, як обидва учасники пари завершили свою роботу, відбувається вербальна зв'язок.

*Вправа «Печаль, горе, депресія»*

Мета: знайомство з категоріями печалі, горя і депресії; розвиток емоційної обізнаності.

Інструкція: «Згадайте про найяскравіший переживання печалі або горя». Кожен учасник групи розповідає свою історію.

Ведучий задає питання: Для чого людині потрібна печаль? Які особистісні зміни відбуваються у людини в процесі бідкання? Як допомогти людині в горі?

Теоретичне повідомлення про природу печалі, особливості бідкання і депресії в рамках екзистенціальної психології.

*Вправа «Рівень щастя»*

Мета: навчитися долати депресію.

Інструкція «Депресія - це відсутність радості від життя в сьогодні, страх перед майбутнім. Тому дуже важливо побачити існуючі, але ще не помічені джерела радості. Щастя – це стан душі, і воно не визначається негайним задоволенням усіх бажань чи рівнем матеріального добробуту.

Складіть список всього того, за що ви можете бути вдячні долі у теперішній час. Простежте, щоб до вашого списку було включено все, що варто

подяки, - сонячний день, заощадження (навіть якщо сума не дуже велика), своє здоров'я, здоров'я членів сім'ї, житло, їжа, краса, любов, світ».

Обговорення. Що нового ви дізналися під час виконання вправи? Як змінилося ваше емоційне стан? Як можна застосовувати в житті отриманий у вправі досвід?

### *Релаксація «Посмішка»*

Мета: зняття м'язової напруги.

Ведучий говорить: «Закрийте очі, уявіть, що ви бачите малюка, він посміхається вам, а ви посміхніться йому у відповідь, все ширше і шире, посмішка переходить у ваші долоні, стопи, і вже посміхається все ваше тіло... Посміхайтесь, посміхайтесь...».

### **Заняття № 11 «Конфліктні зони емоціонального життя»**

#### *Вправа «Що в мені?»*

Мета: виявити конфліктні зони емоційного життя особистості.

Інструкція: «Уявіть собі, що ви посудина, ємність, в якій знаходяться різні речовини, рідини і елементи. У кожному з вас, їх більше 10. Вони різного кольору, різної консистенції, одних більше, інших менше. Назвіть їх і опишіть».

Завдання виконується письмово. Кожен називає ці речовини, а тренер задає питання:

- Якою буде їхня природа?
- Коли вони народилися?
- Яка з перерахованих речей найстаріша?
- Яка найнеобхідніша/непотрібна?
- Які почуття вона викликає у вас/у інших людей?

#### *Вправа «Я злюсь...на мене злиться...»*

Мета: усвідомити свої гнів та ворожість.

1. Перш ніж отримати доступ до позитивних емоцій та почуттів, необхідно опрацювати вже наявні негативні емоції та почуття, зокрема злість, ненависть, ворожість. Дайте відповідь письмово на наступні питання та дайте на них якнайбільше відповідей:

- Що ви ненавидите, що вас злить в інших людях у собі?
- Яка взаємодія, які ситуації викликають у вас емоцію гніву?
- Які ситуації та взаємодія викликають емоцію гніву в більшості інших людей?

Списки читаються та обговорюються.

2. Тренер пропонує учасникам назвати та обговорити способи протистояння агресії, конструктивної відповіді на неї:

- Як в ідеалі ви хотіли б поводитися зі своєю емоцією гніву?
- Яким чином в ідеалі ви хотіли б справлятися з емоцією гніву іншої людини?
- Як інші люди справляються зі своєю емоцією гніву?
- Які конструктивні способи вирішення конфліктів ви бачили у інших людей?

Обговорення. Що ви відчували, коли робили цю вправу? Що нового ви впізнали? Як це можна використати у реальному житті?

*Рефлексія.*

*Вправа «Візьми і передай»*

Мета: зняття емоційної напруги; розвиток навички невербального спілкування.

Учасники стають в шеренгу один за одним. Ведучий кладе руку на плече першій людині, той повертається і приймає «подарунок». Це може бути невербальне зображення тварини, предмета і т.д. Людина, що отримала «подарунок» передає його таким же способом наступному в шерензі і відвертається. Таким чином, всі передають один одному цей уявний предмет.

*Рефлексія.*

**Заняття № 12 «Емпатія»**

*Інформативне повідомлення «Емпатія – загадкове слово. Емпатія – справжній дар»*

Мета: познайомити студентів із поняттям і функціями емпатії.

*Ведуча.* Емпатія (англ. empathy; від грец. «empathio»- співпереживання) – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.

*Слово «емпатія» походить від римського «patho», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс «ем» означає спрямований (скерований) усередину.*

Емпатія може бути розглянута як афективна (емоційна) форма ідентифікації. Якщо при ідентифікації стан іншої людини визначають на основі раціональної інтерпретації, то при емпатії - на основі емоційного співпереживання. Емпатія пов'язана з прийняттям іншої людини такою, кою вона є. Її також називають емоційним резонансом на переживання іншої людини. Емпатія ґрунтується на почуттях, а не залежить від інтелектуальних здібностей.

Іншими словами, емпатія – це здатність однієї людини розуміти та прийняти іншу на рівні почуттів через співпереживання.

Спочатку зміст терміну «емпатія» був буквальним і означав процес проникнення почуттями, тобто емоційне проникнення в стан іншого. Поступово акцент зміщується з емоційної реакції на розуміння іншої людини певним чином: через уявлюване перевтілення, інтроєкцію, прийняття точки відліку іншого. Дж. Мід дає визначення емпатії як «спроможності прийняти роль іншої людини». К. Роджерс визначав емпатію як «засіб існування з іншою людиною...» Це означає – ввійти у внутрішній світ іншого й бути в ньому як удома, бути сензитивним до змін почуттєвих значень, що безупинно відбуваються в іншій людині. Тобто це тимчасове проживання життя іншого, переміщення в ньому обережно, тонко, без судження про те, що інший навряд чи усвідомить.

Дослідниками емпатії були виявлені дві її функції:

Емпатія виступає як детермінанта поведінки, і в цьому аспекті її пов'язують з альтруїстичною поведінкою;

Емпатія – це специфічна емоційна форма пізнання, об'єктом якого є людина.

#### Вправа «Відгадай емоцію»

Перш ніж проводити цю гру, необхідно підготувати маленькі шматочки аркушів, де попередньо написати назву емоцій, які треба буде відтворити окремим гравцям.

Хід гри: Обирається ведучий, він виходить із кабінету. У цей час учитель пропонує учням обрати будь-який аркушик з емоцією, яку в подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою.

Після того, як ведучий повертається до кабінету, всі приймають пози і вираз обличчя у відповідності з обраним кожним членом групи емоційним станом. Ведучий має відгадати, яку саме емоцію виражає кожен з гравців. Той, чия пантоніму не відгадали, стає ведучим.

#### *Вправа «Зняття м'язових затискачів»*

Мета: усунення емоційних блоків; зняття м'язової напруги.

Ведучий говорить: «Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі;

- дихайте глибоко і повільно;

- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місце найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);

- постарайтеся ще сильніше напружити місце затискачів (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;

- відчуйте цю напругу;

- різко скиньте напругу - робіть це на видиху;

- зробіть так кілька разів.

В добре розслабленому м'язі ви відчуєте поява тепла і приємною тяжкості.



Якщо зажим зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна вдіяти гримаси - подиву, радості та ін.)». Підведення підсумків.

#### *Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності тренінгу для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

#### **Заняття № 13 «Провокація емоцій»**

##### *Розминка «Чотири стихії»*

Мета: створення сприятливого емоційного фону.

Ведучий кидає м'ячик будь-якому учаснику і дає одну з чотирьох команд: земля, повітря, вода або вогонь. При команді «земля» учасник, якому кинуту м'яч, повинен назвати будь-яку тварину; при команді «повітря» - птицю; при команді «вода» - рибу; при команді «вогонь» - потрібно встигнути три рази хлопнути в долоні. Далі м'яч кидається наступному учаснику.

Повторювати слова, які вже були названі, не можна. Учасник, який помилився або забарився, вибуває з гри. В результаті залишаються самі уважні та кмітливі.

##### *Вправа №1*

Мета: самоіндукція, провокування емоцій, розвиток імпульсивності, тренування здатності «віддаватися обставинам «тут і тепер».

Група ділиться на пари: ведучий і ведений тримаються за руки. Далі всім парам задається загальний темп броунівського руху. При цьому ведені повинні рухатися з закритими очима, довіряючи ведучому, який відповідає за те, що його ведений ні з ким не зіткнеться. Подив, страх, наснагу виникають навіть

при русі в самому повільному 1-м темпі, а в 3-му ведені не можуть втриматися від вигуків і сміху. Емоційний шлейф залишається ще довгий час.

*Вправа «Наклеп. Енергетичні відмінності»*

Мета: усвідомлення енергетичних відмінностей, різних психофізичних станів; тренування безперервності мислення на задану тему, емоційності.

Ведучий говорить: «Є 3 темпу руху: 1-й - сповільнений рух, 2-й - нормальна ходьба, 3-й - біг. Ведучий задає темп руху ударами. Крім темпу руху ведучий ставить тему «обмови». Наклеп - це безперервне промовляння вголос думок, асоціацій, видінь в зв'язку із заданою темою. Головна умова - безперервність: немає завдання говорити пов'язано або розумно, немає завдання скласти розповідь, є завдання не допускати дірок в мові, а отже, в мисленні на тему».

Вправа починається з хлопка ведучого, який називає тему і темп руху. Учасники починають броунівський рух в заданому темпі самі собі, майже бурмочучи. Ведучий по хлопку змінює темп руху.

Досліджуються відмінності в енергії, витраченої на виконання різних завдань.

Наступне ускладнення: ведучий стає партнером всіх учасників одночасно. Кожен учасник повинен докласти всіх зусиль, щоб бути почутим. Справа не в гучності, гучністю тут нічого не домогтися, потрібна участь всього організму. У цьому варіанті кількість енергії поддесятьється і стає вище верхньої межі кожного учасника.

Головний результат вправи: усвідомлення необхідності і достатності енергії в різних ситуаціях, виникає усвідомлення сильного емоційного включення, іноді з протилежними знаками у різних учасників. Вправа спрямована ще й на тренування безперервності мислення на задану тему. Чим більше енергії потрібно на подолання виникаючих перешкод для здійснення безперервності мислення, тим легше і спонтанно стає наклеп.

Автор вправи звертає увагу на те, що при її здійсненні вдається качнути за межі середньо-нормального, або побутового діапазону три маятника - енергетики, емоційності, свободи усвідомлення неусвідомленого.

Вправа триває не менше 30 хвилин, вже в перші 5 - 10 хвилин поверхнева інформація, пов'язана з темою, вичерпана, а умова безперервності вимагає продовження. Спонтанність обмови до фіналу заснована на знаннях, витягнутих з найвіддаленіших куточків пам'яті, на забутій інформації, на активації асоціативних зв'язків, актуалізації несвідомого, що неможливо без емоційного включення. Інформація витягується в зв'язку з емоційним контекстом, який виникає «тут і тепер». Підведення підсумків.

### **Заняття № 14 «Емоційні взаємини»**

#### *Вправа «Малюнок»*

Мета: збереження енергетичного потенціалу групи; передача позитивних емоцій.

Обладнання: папір для кожного члена групи, фарби, пензлі, олівці.

Кожен учасник підписує свій аркуш паперу і залишає на своєму стільці. Інші учасники фарбами або олівцями в будь-якій абстрактній формі залишають йому свої побажання, позитивні емоції, настрої і т.д.

В результаті у кожного учасника тренінгу залишається «емоційно-заряджена» картина про тренінг. Рефлексія.

#### *Вправа «Міжособистісні відносини»*

Мета: розвиток здатності встановлювати і підтримувати емоційні взаємини.

Я серед людей (психологічна скульптура). Кожен учасник групи виконує по черзі роль скульптора. Він «ліпить» скульптурну композицію з інших учасників групи. Перша тема: «Я серед людей - реальний»; друга тема: «Я серед людей - ідеальний». У символічній формі кожен студент зображує своє місце серед інших більш-менш наближене до реальності; у другому випадку - як би йому хотілося, щоб було насправді. Обговорення обов'язково.

#### Рефлексія «Мої надбання»

Мета: визначення ефективності тренінгу для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

### **Заняття № 15 «Управління власними емоціями в стресогенній ситуації»**

*Розминка «Леді і джентльмени»*

Мета: інтенсивна просторова взаємодія.

Всі учасники сидять у колі на стільцях. Їх завдання - за командою ведучого одночасно закрити очі і помінятися місцями з кимось, хто сидить навпроти. Спочатку потрібно подумки вибрати одного з учасників, не даючи йому сигналів, що обраний саме він, і добре запам'ятати, де він сидить. Далі, закривши очі, потрібно сісти на місце обраного учасника. Після виконання вправи вони розповідають іншим про свої враження і спостереження, описують те, що відбувалося в групі. Після надання слова спостерігачам провідний обов'язково повинен розпитати учасників: кому було боляче; неприємно; ніяково; що ви відчули, коли місце, до якого ви йшли, виявилось зайнятим?

Вправа «Стресостійкість»

Мета: розвивати здатність активно і позитивно протистояти стресогенним ситуаціям.

Техніка ЗУП (Змінити-Уникнути-Прийняти). Виконується письмово. Кожен учасник описує типову для себе стресову ситуацію в підпункті «сценарій». Потім він розмірковує і записує, як він може змінити цю ситуацію, уникнути її або прийняти. Після цього вибирається найкращий варіант.

Сценарій:

Змінити: (Як ви можете прибрати джерело стресу?)

Уникнути: (Як ви можете віддалитися від джерела стресу?)

Прийняти: (Як ви можете жити зі стресом?)

Опиралися шляхом ...

Змінити себе і/або своє сприйняття шляхом ...

Найкращий варіант:

Обговорення результатів обов'язково.

*Вправа «Контроль імпульсивності»*

Мета: розвиток здатності чинити опір імпульсу до дії, контролювати агресивність, ворожість і безвідповідальну поведінку.

Група об'єднується у дві команди, учасники стають один навпроти одного. Кожна пара говорить по черзі. Члени однієї команди говорять образи. А члени іншої команди відповідають на них компліментами. Нецензурні слова не вживати, говорити з посмішкою, рівно і спокійно. Потім команди міняються ролями і вправа повторюється знову. Під час обговорення підсумків важливо поставити запитання: в яких ситуаціях було важко втриматися в рамках вправи.

*Вправа «Війна»*

Мета: навчитися відкрито та конструктивно виражати гнів та агресію.

Реквізити: різні предмети, зокрема. іграшкова зброя, подушки.

Вправа виконується у парах.

Інструкція «Протягом 2 хвилин, користуючись спеціально підготовленим реквізитом, зобразіть війну, бійку, бій. Дотик до тіла противника допускається, якщо ви користуєтеся «м'якою зброєю» (подушкою, одягом). Бити можна лише по нижній частині тулуба».

Після відкритого висловлювання агресії можна зняти провину, запропонувавши учасникам обмінятися погладжуваннями по голові, плечах, руках та висловити один одному подяку та вдячність.

Обговорення. Що ви відчували під час вправи? Як ви зазвичай виражаєте гнів? Які способи вираження гніву ви знаєте? Який досвід ви придбали та як його можна використовувати за межами тренінгової групи?

*Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності тренінгу для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

### **Заняття № 16 «Управління власними емоціями»**

*Розминка «Вірвись в коло»*

Мета: інтенсивна просторова взаємодія.

Серед учасників вибирається один, готовий пройти своєрідне випробування. Всі інші беруться за руки і утворюють щільне коло так, щоб потрапити в нього було дуже складно. Учаснику-добровольцю дається інструкція: використовуючи будь-які засоби, увійти в це коло. Решта не повинні сприяти цьому і можуть впустити учасника тільки тоді, коли їм цього дійсно захочеться, тобто коли «аутсайдер» знайде правильний підхід до цієї групи.

Цю вправу можна повторити для кількох учасників. На закінчення необхідно обов'язково проговорити ті почуття, які виникали як у гравця, який прагне потрапити в коло, так і у решти групи. Можна розібрати стилі поведінки учасників-«аутсайдерів», визначити найбільш вдалі і невдалі з них.

*Вправа «Гарячий стілець»*

Мета: розвиток здатності чинити опір імпульсу до дії, контролювати агресивність, ворожість і безвідповідальна поведінка.

По центру кола ставиться стілець, на який сідають по черзі учасники тренінгу. Група говорить учаснику неприємні і образливі фрази. Завдання - ніяк не відповідати на почуте. В процесі обговорення підсумків важливо зробити акцент на наступних моментах: чи легко було мовчати у відповідь? Які слова зачіпали найсильніше, який тон? Що допомагало стримуватися і не реагувати?

### *Вправа «Лист любові»*

Мета: навчитися контролювати агресивні спалахи гніву, дати безпечний вихід ворожим почуттям.

Реквізит: папір, ручки.

Інструкція «На аркуші паперу накресліть п'ять стовпчиків Назва першої колонки - "Гнів", в ній напишіть, чому ви відчуваєте гнів, образу, роздратування по відношенню до партнера. Друга колонка називається «Печаль», в їй напишіть, через що ви відчуваєте смуток або розчарування по відношенню до партнера. Третя колонка присвячена страху. У четвертій під назвою «Жаль» висловіть збентеження, жаль про щось, попросіть вибачення, вибачтеся перед партнером. У п'ятій колонці напишете про любов, про те, як ви цінуєте свого партнера, про свої побажання на майбутнє.

Після цього самі спробуйте відповісти на свій лист. Зазвичай люди пишуть саме ті фрази, які хочуть почути від свого партнера: «Я все розумію», «Мені шкода», «Ти заслуговуєш на більше».

Обговорення. Що ви відчували, виконуючи цю вправу? Які проблеми вам зустрілися? Як ви їх долали? Чого ви навчилися? Як це можна використовувати у відносинах з іншими людьми?

### *Вправа «Рішення проблем»*

Мета: розвивати здатність виявляти і визначати проблеми, а також знаходити і впроваджувати ефективні шляхи їх вирішення.

Проблема атомного сховища. Виконується в мікрогрупах. Кожна мікрогрупа отримує наступне фантастичне завдання: «Уявіть собі, що сталася атомна війна. Вся планета занурилася в ядерну зиму. Врятувалися лише 10 осіб, які зараз перебувають в ядерному сховищі глибоко під землею. Однак проблема полягає в тому, що в притулок всіх необхідних ресурсів для життєзабезпечення залишилося тільки на 5 осіб. Необхідно позбутися будь-яким чином від «зайвих» 5 чоловік з тим, щоб залишилися в живих п'ятеро змогли потім вийти на поверхню і почати життя на планеті заново. Ось список цих десяти чоловік:

Міс Всесвіт, 20 років, просто красуня, і все.

Ядерний фізик, 30 років, високий рівень інтелекту.

Медсестра-акушерка, 27 років, професіоналка в своїй справі, інтелект середній.

Епілептоїдний психопат, професійний військовий, чорношкірий, 56 років.

Учень 11-го класу школи, інтелект знижений, 17 років.

Інженер-будівельник, гомосексуаліст, 40 років.

Кухар-кондитер, жінка 38 років, безплідна.

Слюсар-сантехнік, алкоголік, інтелект середній, 32 роки.

Художниця, дуже талановита, хитра і підступна, витривала, 30 років.

Мати сімох дітей, швачка, 38 років (всі діти загинули під час вибуху).

Групи обговорюють завдання. Після завершення обмін почуттями обов'язковий.

### *Релаксація «Пара»*

Мета: зняття м'язової напруги.

Стоячи один проти одного і торкаючись виставлених вперед долонь партнера, з напругою випрямити свою праву руку, тим самим згинаючи в лікті ліву руку партнера. Ліва рука при цьому згинається в лікті, а у партнера випрямляється.

### **Заняття № 17 «Шляхи вирішення»**

#### *Розминка «Паперовий літак»*

Мета: командо-утворення, вміння працювати в команді.

Група ділиться на кілька команд. Ведучий говорить, що зараз кожній команді потрібно буде виконати просте завдання-зробити паперовий літак. При цьому треба дотримуватися кількох умов: після початку роботи не можна розмовляти; кожен згин роблять дві людини, причому кожен може користуватися тільки однією рукою; пари працюють по черзі, кожен раз роблячи по одному згину. Перед тим як почати роботу, команди можуть протягом п'яти хвилин обговорити стратегію виконання завдання.

Від кожної команди вибирається по одному представнику, які стежать за тим, щоб в команді суперника всі умови дотримувалися. Кожне порушення



правила - штрафне очко для команди. У підсумку виграє та команда, яка набере меншу кількість штрафних очок і чий літак полетить далі.

Після проведення вправи можна обговорити, що допомагало виконати завдання і що заважало виконанню, яка стратегія була найбільш вдалою, які почуття виникали в процесі роботи.

#### *Вправа «Подорож на повітряній кулі»*

Мета: розвивати здатність виявляти і визначати проблеми, а також знаходити і впроваджувати ефективні шляхи їх вирішення.

Кожен учасник шляхом жеребкування вибирає собі професію: лікар, інженер, вчитель, художник, кухар і т.д. Один учасник в мікрогрупі - спостерігач. Всім учасникам гри пропонується уявити, що вони виявилися членами одного екіпажу на повітряній кулі. Куля починає втрачати висоту і падати і залишається зовсім небагато часу до того моменту, коли вона впаде в море. Щоб цього не сталося, хтось повинен вистрибнути з кошика. Група повинна прийняти спільне рішення про те, хто стрибне з кошика, виходячи з того, хто з них буде менш корисний, якщо повітряна куля приземлиться на безлюдному острові. Після завершення дискусії відбувається оцінка роботи групи: Спостерігач доповідає, що він помітив у ході дискусії: використання вагомих доводів, аргументів на захист «своєї» професії, вміння вислуховувати один одного, авторитарне тиск, здача без боротьби, тактика відходу від активних дій.

#### *Релаксація «Снігова баба»*

Мета: зняття емоційної та м'язової напруги.

Студенти уявляють, що кожен з них снігова баба. Величезна, красива, яку виліпили зі снігу. У неї є голова, тулуб, дві стирчать в сторони руки, і вона стоїть на міцних ніжках. Прекрасний ранок, світить сонце. Ось воно починає припікати, і снігова баба починає танути. Далі студенти зображують, як тане сніжна баба. Спочатку тане голова, потім одна рука, інша. Поступово, потроху починає танути і тулуб. Снігова баба перетворюється в калюжку, що розтікається по землі.

## **Заняття № 18 «Радість»**

### *Розминка «Хіпі»*

Мета: згуртування групи, зняття м'язової напруги.

Учасники стають в коло. Спочатку ведучий може сказати кілька вступних слів про рух хіпі, про те, що воно було дуже популярно в багатьох країнах світу і однією з традицій його представників було робити якісь написи на своєму одязі. Ці написи часто відбивали життєву позицію, девіз її володаря.

Далі учасники повинні перекидати один одному м'яч зі словами: «Якби ти був хіпі, то на твоїй футболці було б написано ...» і пропонувати свій варіант напису. Той, кому кинутий м'яч, говорить, чи згоден він надіти таку футболку. Важливо, щоб при виконанні вправи кожен учасник отримав футболку з якоюсь написом. На закінчення вправи бажаючі можуть сказати, який напис вони б самі зробили на своєму одязі.

### *Вправа «Оживлення приємних спогадів»*

Ціль: пошук ресурсних станів.

Інструкція «Згадайте той час свого життя, коли ви були впевнені, що посправжньому кохані. Виберіть якийсь епізод цього періоду і знову переживіть його у всіх деталях. Або згадайте ті моменти, коли ви відчували якісь гострі переживання... були закохані... вас осяяло натхнення... ви були захоплені читанням, роботою чи якоюсь іншою важливою діяльністю... слухали музику та т.п. Виберіть один із таких вищих піків вашого життя і постарайтеся пережити його наново».

Обговорення. Які найістотніші особливості цього переживання? Чи ви відчуваєте подібні почуття в даний час? Що заважає вам відчувати такі почуття? За яких обставин і ситуаціях ви найчастіше їх відчуваєте? Як можна використовувати ці переживання, щоб справлятися із життєвими труднощами?

### *Вправа «Кохання, сім'я, друзі»*

Мета: навчитися відчувати радість від близьких стосунків.

Реквізит: Брошура для учасників тренінгу.

Інструкція «Відповісти на такі запитання. Чи доповнюють друг друга у вашому житті робота і особисте життя або між ними існує розлад? Які види контактів та спілкування приносять вам задоволення?

Чи приносять вам задоволення близькі стосунки – подружні, любовні, дружні, батьківські? Які з них приносять більше, а які менше задоволення? З чим це пов'язано? Хто відповідає за те, що у вашій житті радості бувають рідко чи навпаки, часто? Які існують способи покращити ці відносини, щоб вони приносили більше радості? Що ви самі можете зробити, щоб відчувати більше радості від своїх близьких відносин? Кому ви самі приносите радість і як часто? Які способи Ви використовуєте, щоб приносити радість іншим людям? Які ще способи зробити радість іншим людям ви знаєте, які ви поки не використовуєте?»

Відповіді читаються та обговорюються.

#### *Вправа «Захоплення»*

Ціль: навчитися використовувати різні види активності для отримання радості.

Інструкція «Відповісти на такі запитання. Які хобі та захоплення у вас є? Які з них приносять вам найбільше задоволення? Якщо їх немає, то чому? Що можна зробити, щоб вони з'явилися? Які культурні цінності вас цікавлять? Що цікавого в галузі культури та мистецтва ви хотіли дізнатися і чому себе присвятити, якщо у Вас з'явиться достатньо часу? Яка нова інформація вас цікавить, Чому ви хотіли б навчитися? Що нового ви хотіли б дізнатися з області науки? Якими видами фізичної активності ви цікавитесь? Отримуєте Чи ви задоволення від занять спортом? Які ігри вас залучають і приносять вам задоволення? Чи відчуваєте ви задоволення від спілкування із природою? Яким чином ви можете отримувати більше задоволення від спілкування із природою?».

#### *Релаксація «Мімічна гімнастика»*

Мета: сприяти розвитку емоційних проявів.

Студенти по черзі зображують ті чи інші почуття: страх, гнів, образу, злість, любов і т. п. При цьому вони начебто виглядають в дзеркало. Роль «дзеркала» грає вся інша група. Решта повторюють («віддзеркалюють») зображене студентом почуття.

### **Заняття № 19 «Мої емоції»**

#### *Розминка «Асоціації»*

Мета: допомогти краще пізнати один одного і в своєрідній формі отримати зворотній зв'язок, побачити себе очима інших.

Один учасник виходить за двері або повертається спиною до всієї групи. Решта учасників загадують одного з них; робити це потрібно так, щоб ведучий заздалегідь не зрозумів, кого вибрали. Далі перший учасник повертається (повертається обличчям до групи), і його завдання - визначити загаданого учасника. Щоб це зробити, він просить кожного учасника дати свою асоціацію на ту людину, яку вони обрали. Ведучий задає напрямок асоціацій. Наприклад, він може запитати: «Якщо ця людина квітка, то який?», «Якщо тварина, то яке?» і т. п. Кожен член групи, включаючи задуманого учасника, пропонує свій варіант відповіді. Коли ведучий учасник здогадується, про кого все говорять, він поступається місцем наступному добровольцю, який хоче перевірити свою кмітливість і спостережливість, і гра починається заново.

На закінчення вправи потрібно обговорити з учасниками, чи легко їм було справлятися із завданням. Учасників, на яких давалися асоціації, можна запитати, що вони відчували в процесі гри; чи були асоціації, які викликали у них неприйняття або які хочеться обговорити.

#### *Вправа «Музика і емоції»*

Мета: розвиток розуміння передачі емоційного стану.

Прослухавши музичний уривок, учасники описують настрій музики, яка вона: весела - сумна, задоволена, сердита, смілива - боягузливий, святкова - буденна, задушевна - відчужена, добра - втомлена, тепла - холодна, ясна - похмура.

#### *Вправа «Міміка»*

Мета: емоційна гімнастика.

Ведучий послідовно повертається до кожного учасника і за допомогою міміки і пози зображує для кожного з них деяке емоційне ставлення. Загравання, образа, захоплення, втома, жах, щось інше - це цілком під силу зобразити тренеру і впізнати студенту. Останній може звернутися по допомогу до тих, хто сидить поруч. Потім тренер пропонує продовжити цей ряд емоційних відносин комусь із кола. Тепер вже тренер і інші учасники відгадують зображувані емоційні стани. При відгадуванні емоцій необхідно розуміти, що абсолютно точно вгадати пережитий людиною емоційний стан тільки по його наслідувати висловом не можна, причому ще і в ситуації, коли цей стан тільки зображується, а не переживається істинно. Але ведучий якраз зацікавлений у безлічі гіпотез, безлічі формулювань, які окреслюють деякий емоційний ареал.

*Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності тренінгу для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...

**Заняття № 20 «Володар емоцій!»**

*Розминка «Привітання на сьогоднішній день»*

Мета: створення позитивного емоційного фону.

Ведучий: Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Побажання має бути коротким - бажано в одне слово. Ви кидаєте м'яч тому, кому зверніть побажання і одночасно говорите його. Той, кому кинули м'яч, в свою чергу кидає його наступному,

висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити.

*Вправа «Відповідальність»*

Мета: навчитися приймати відповідальність.

Реквізит: Брошура для учасників тренінгу.

Людина відчуває більше радості та задоволення від життя, якщо він приймає відповідальність за неї на себе і хоче відповідати за свої думки, почуття, бажання та вчинки сам. Хоч би що зробили інші люди, реакція на це виникає у свідомості та організмі самої людини і залежить від неї ставлення до ситуації. Тому, говорячи про свої переживання, потрібно використовувати слово "я".

Твердження типу «я винен...», «я не можу...», «мені треба...» чи «я боюся...» мають на увазі відсутність вибору. Насправді ж людина завжди обирає сама. Зміна формулювань дозволяє усвідомити свій вибір та вивчити інші наявні можливості.

1. "Ти Я". Прочитайте приклади до вправи. Чим відрізняються перші речення від других? У першому мається на увазі, що хтось інший винен у тому, що я відчуваю чи відчуваю; що мої почуття, думки вчинки існують сама по собі, окремо від мене, і саме вони призводить до неприємностей. Як ви вважаєте, чим характеризуються другі пропозиції?

Тепер промовте ці фрази вголос і поспостерігайте за собою – відчувається Чи є якась різниця у сприйнятті? Запишіть кілька фраз, що починаються з «Ти» та описують почуття, думки, бажання чи властивості характеру іншої людини. Наприклад: «Ти мене сердиш. Ти мене радуєш. Ти про мене не дбаєш». Тепер повторіть їх, замінивши "Ти" на "Я".

2. «Не можу/не буду». Говорячи «не можу», ви маєте на увазі, що є якась зовнішня сила, яка вас зупиняє – якби не вона, ви б це неодмінно зробили. Запишіть кілька фраз, що починаються зі слів «Я не можу...»; потім повторіть їх, замінивши "не можу" на "не буду". Як сприймається кожне висловлювання?

Чи дійсно в них йдеться про неможливі речі або вони можливі, але ви відмовляєтесь їх робити?

3. «Мені треба/я хочу». Існує різниця між тим, що вам необхідно (наприклад, їжа і вода), і тим, що вам просто хочеться, що було б для вас приємно, але зовсім не обов'язково. Тому правильніше сказати: "Я хочу, щоб ти залишився зі мною, тому що боюся самотності", а не "Необхідно, щоб ти залишився". Запишіть кілька фраз, що починаються зі слів «Мені потрібно...». Потім повторіть їх, замінивши "Мені потрібно..." на "Я хочу...". Вдумайся в кожен пропозицію. Вам дійсно необхідно те, про що ви кажете, чи ви просто хочете цього, маючи можливість без цього обійтися?

4. «Я мушу/я вибираю». У вас завжди є право вибору, навіть якщо доводиться обирати «з двох лих». Тому правильніше сказати «Я вирішив залишитися на своїй роботі, тому що так я почувуюся впевненіше», ніж «Я мушу залишитися на цій роботі». Запишіть кілька фраз, що починаються зі слів «Я мушу...». Потім замініть у них ці слова на «Я вибираю». Що ви відчули у своїй?

5. «Я боюся/я хотів би». Складіть список всього, що вам хотілося б зробити, але ви навіть не пробуєте, тому що боїтеся. Потім переформулюйте кожен пункт, починаючи зі слів «Я хотів би...». Як змінилося ваше ставлення до того, про що ви говорили?

#### *Вправа «Золоті ярлики»*

Мета: навчитися відчувати радість та самоповагу від компліментів.

Реквізит: Брошура для учасників тренінгу.

Людина, яка відчуває радість від життя, вивчає свої минулі помилки та змінює способи своєї поведінки. Він свідомо збирає золоті ярлики – почуття поваги себе. Робить він це за допомогою позитивних реакцій, що дозволяють йому підвищити самоповагу, самооцінку, впевненість у собі, позитивне уявлення себе.

Зараз ми вчитимемося правильно реагувати на похвали та компліменти, щоб посилювати свою самоповагу.

Робота у формі каруселі. Кожен учасник по черзі звертається до сусіда з похвалою. Той спочатку відповідає реакцією, що принижує себе, а потім реакцією, що підвищує самоповагу.

Обговорення. Чи важко було вам відповідати реакцією, що підвищує самоповагу? Що ви при цьому відчували? Чим ці реакції відрізняються від принижують? Як ви будете використовувати отриманий досвід за межами тренінгу?

*Рефлексія «Мої надбання»*

Мета: визначення ефективності заняття для кожного з учасників.

Кожен учасник продовжує незакінчені речення і висловлює свої почуття та враження.

Сьогодні я дізнався...

Завдяки заняття я зрозумів/навчився/зміг...

Під час заняття мені сподобалося...

В ході заняття мені не сподобалося...

Для мене було важливо...