

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В АРТ-ТЕРАПЕВТІВ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Анни-Марії ТРУШ

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Наталія МАЙОРЧАК

Рецензент

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНЕ ПОНЯТТЯ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	
ОСОБИСТОСІ.....	7
1.1. Теоретичний аналіз поняття «Емоційний інтелект».....	7
1.2. Історія дослідження феномену емоційного інтелекту.....	14
1.3. Особливості формування та передумови розвитку емоційного інтелекту в особистості	19
1.4. Емпатія як структурний компонент емоційного інтелекту та професійної компетентності практичного психолога.....	25
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	30
2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження.....	30
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів.....	34
2.2.1. Кореляційний аналіз отриманих даних.....	37
2.2.2. Порівняння середніх значень.....	40
2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості.....	44
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови сьогодення та особливості розвитку суспільства загалом формують все нові вимоги до соціального та духовного розвитку особистості, а також підготовки людини до реалізації своєї успішної життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

Емоційний інтелект є однією з базових умов успішного та конструктивного саморозвитку особистості та результативної міжособистісної взаємодії з іншими. Від рівня розвитку емоційного інтелекту залежить рівень досягнення успіху в кар'єрному та особистісному розвитку. Досить багато дослідників висвітлювали окремі аспекти щодо вивчення емоційного інтелекту, а саме: І. Андрєєва, Х. Вайсбах, У. Дакс, В. Зарицька, Є. Носенко, Н. Коврига, А. Чеботар, Є. Яковлева. Проте, незважаючи на наявність певних напрацювань в контексті даної тематики, не достатньо вивченим залишається питання дослідження особливостей формування емоційного інтелекту, зокрема у представників різноманітних професій.

Важливим питанням є виокремлення можливих детермінант впливу на процес формування емоційного інтелекту та особливостей розвитку його структурних компонентів. Значну увагу слід приділити вивченню феноменології емпатійності особистості, адже саме вона здатна забезпечити тісний міжособистісний контакт з іншими на основі вияву співпереживання. Вміння розуміти та усвідомлювати власні емоції, а також розпізнавати емоції інших є надзвичайно важливим в умовах сьогодення. Емоції можуть чинити прямий вплив на вибір певних поведінкових тенденцій особистістю.

Якщо розглядати важливість емоційного інтелекту в контексті професійного саморозвитку особистості, то слід виокремити професію психолога, як таку, для якої наявність високого рівня розвитку емоційного інтелекту є необхідністю. Вміння розпізнати та розуміти емоційні стани інших допомагає у вирішенні проблемних запитів клієнтів. Емоційний інтелект та емпатія є складовими компонентами моделі професійної компетентності практичного психолога. Відтак, емоційний інтелект впливає на успішність

професійної діяльності психолога. Якщо в деяких джерелах є частковий розгляд питань щодо підготовки психологів до майбутньої професійної діяльності, то не достатньо уваги приділено саме дослідженню особливостей формування та розвитку емоційного інтелекту в психологів, котрі працюють в різноманітних напрямках.

Актуальним на сьогоднішній день є питання щодо підготовки відповідної психодіагностичної бази для виявлення окремих аспектів емоційного інтелекту, особливостей його розвитку та визначення певних детермінант, котрі впливають на формування емоційного інтелекту. Виходячи із актуальності даної проблематики, обране курсове дослідження на тему: «Формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів».

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: особливості формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів.

Мета роботи полягає у вивченні особливостей формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів.

Наша робота полягає у реалізації наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «Емоційний інтелект».
2. Охарактеризувати історію дослідження феномену емоційного інтелекту.
3. Проаналізувати особливості формування та передумови розвитку емоційного інтелекту в особистості.
4. Здійснити аналіз емпатії як структурного компоненту емоційного інтелекту та професійної компетентності практичного психолога.
5. Емпірично дослідити психологічні особливості формування емоційного інтелекту.
6. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості.

Гіпотези:

1. Індивідуально-психологічні характеристики особистості такі як: прямолінійність, емоційна стабільність, сміливість та експресивність є детермінантами формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів.

2. Існує відмінність щодо рівня розвитку емпатії, як структурного компонента емоційного інтелекту в арт-терапевтів різного віку.

Методологія: теоретичний аналіз наукових робіт, тестування, статистичні методи обробки даних; методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойка, методика «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів (визначенні можливих факторів впливу); у розширенні знань про емоційний інтелект; в конкретизації уявлення про особливості формування та передумови розвитку емоційного інтелекту в особистості; в поглибленні знань про емпатію як структурний компонент емоційного інтелекту та професійної компетентності практичного психолога; в розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості.

Практична значущість дослідження полягає у підготовці методичної бази для діагностики психологічних особливостей емоційного інтелекту особистості та можливих факторів впливу на його формування; у розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості, котрі можуть бути застосовані практичним психологом у своїй роботі.

Теоретичною основою роботи є положення відомих вчених щодо вивчення феномену емоційного інтелекту та особливостей його формування і прояву: Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо, Н. Холл (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), Л. Виготського, С. Рубінштейна, А. Леонтьєва, В. Одінцово (емоційний аспект мислення), Д. Люсіна, І. Андрєєва (передумови розвитку емоційного інтелекту), В. Килимига, І. Власова, Т. Березовська, А.

Манойлова, А. Панкратова (вивчення компонентів емоційного інтелекту), Е. Носенко, Г. Березюк, О. Філатова (вивчення функцій емоційного інтелекту).

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні знань щодо вивчення феномену емоційного інтелекту, особливостей та передумов його формування; в конкретизації теоретичних аспектів щодо проблематики прояву емпатії як структурного компонента емоційного інтелекту та професійної компетентності практичного психолога; у вивченні особливостей формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів;

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі дослідження.

Структура роботи складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНЕ ПОНЯТТЯ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «Емоційний інтелект»

Емоційний інтелект (*EQ*) - це певний показник вміння до конструктивного спілкування з іншими, а також здатність до усвідомлення власних емоційних станів та розуміння емоцій і почуттів інших осіб. В психологічній науці поняття емоційного інтелекту розглядається крізь призму різного розуміння та інтерпретації, проте загальна особливість емоційного інтелекту залишається незмінною, а саме здатність до усвідомлення власних емоцій та ідентифікації емоцій інших.

Вивченням проблематики формування та прояву емоційного інтелекту займалися наступні дослідники: Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як вияв здатності до контролю над власним життям), Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) [10]. Що стосується вітчизняної психологічної науки то в даному випадку питанням вивчення емоційного інтелекту займалися: Л. Виготський (твердження про єдність афективних та інтелектуальних компонентів мислення особистості), С. Рубінштейн (інтелектуальний та мисленнєвий процес обумовлюється емоційно-вольовими станами людини), А. Леонт'єв (мислення людини коригується її емоційними станами) [17].

Д. Люсін був першопочатківцем в сфері вивчення емоційного інтелекту. Він запропонував модель дворівневої структури емоційного інтелекту. І. Андрєєвою було запропоновано відмежування передумов розвитку емоційного інтелекту також автором було зазначено, що емоційний інтелект має свої відмінності в гендерному аспекті. І. Андрєєва наголошувала на тому, що емоційний інтелект можна розвивати за допомогою використання психологічного тренінгу. Т. Березовська провела серію експериментів, на основі котрих довела, що емоційний інтелект можна розвивати,

використовуючи систему спеціально організованого профільного навчання [11]. А. Панкратова здійснила якісний та кількісний аналіз різноманітних аспектів до вивчення проблематики формування і розвитку здібностей щодо емоційного інтелекту та емоційного сприйняття дійсності людиною загалом. Також вона висвітлила основні здібності, котрі входять в структуру емоційного інтелекту. Що стосується українських вчених, котрі займались вивчення емоційного інтелекту – то варто виділити В. Е. Носенко, яка вивчала особливості формування емоційного інтелекту в людини. Г. Березюк та О. Філатова займались вивченням основних структурних елементів емоційного інтелекту особистості [7, с. 10-14].

Історія дослідження питання інтелекту починається ще з початку ХХ століття, а проблематика вивчення особливостей прояву емоційного інтелекту отримали актуальність лише наприкінці 1990-х років. Дослідження того періоду проілюстрували необхідність наявності високого рівня розвитку емоційного інтелекту для успішної самореалізації особистості в професійній та особистісній сферах. Емоційний інтелект також відіграє важливу роль для побудови конструктивних стосунків з оточуючими людьми. Здатність до розуміння емоцій інших осіб та розуміння своїх емоційних переживань підвищує рівень адаптивності особистості до нових умов [6].

С. Рубінштейн вказує на те, що будь-яка емоція є своєрідною єдністю емоційного світу людини та особливістю її пізнання зовнішнього світу [28, с. 153]. На думку вченого, процес мислення не є можливим без участі емоційного фактора. Будь-яка думка не є лише результатом мисленнєвого умовиводу, але й має в собі емоційно-почуттєвий компонент [12]. Тези С. Рубінштейна стали базисною основою для подальшого вивчення та розуміння особливостей формування компонентів емоційного інтелекту.

Термін «емоційний інтелект» ввійшов в психологічну науку досить нещодавно. В.В.Зарицька описує те, що в психологічній науці та здійсненні професійної підготовки фахівців в галузі практичної психології важливе місце посідає питання виокремлення тих факторів, котрі сприятимуть формуванню

високого рівня розвитку емоційного інтелекту. Важливим є вивчення питання прояву емоційної компетентності. Дане поняття більш детально вивчали такі вчені: П. Селовеї і Дж. Майєр, Д. Гоулман, Р. Бар-Он [31].

Емоційний інтелект (англ. Emotional intelligence) – це певний набір ментальних здібностей, котрі приймають участь в сприйнятті, аналізі та усвідомленні власних емоційних станів та емоційних станів навколишніх осіб. Люди, котрі володіють високим рівнем розвитку емоційного інтелекту володіють більшою сприйнятливістю до навколишніх обставин, вони є більш гнучкими в спілкуванні з іншими, мають змогу здійснювати керування над власними емоційно-вольовими станами. Такі особистості мають здатність до більш легшого досягнення власних цілей та проявляють значно вищий рівень розвитку фрустраційної толерантності, ніж люди з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту [14].

Емоційний інтелект – це здатність до розуміння системи відносин людини зі світом та із собою. Дана система сприймається крізь призму різноманітних емоцій та почуттів. Емоційний інтелект включає кілька основних структурних елементів, а саме:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) здатність до керування власними емоційними станами;
- 3) елемент самомотивації;
- 4) емпатійність;
- 5) здатність до ідентифікації та розуміння емоційних станів інших людей.

Вчені П. Селовеї і Дж. Мейєр розробили модель емоційного інтелекту. Цими вченими було введено термін «емоційний інтелект» в психологічну науку. Автори інтерпретували емоційний інтелект, як вміння усвідомлювати власні та чужі емоції, розпізнавати та ідентифікувати їх, а також використовувати емоції для формування елементів мисленнєвої активності та подальшого конструювання поведінкових патернів. В даному аспекті емоційний інтелект впливає на поведінку особистості [1, с. 57-65].

Кожен вид емоційних здібностей людини включає в себе ряд елементів. Основними елементами є: здатність до усвідомлення та розпізнавання емоцій та вміння до виявлення та контролю емоційних станів. Відтак, емоційний інтелект допомагає розуміти не лише власні емоції, але й емоції інших осіб.

Розглянемо більш детально складові елементи емоційного інтелекту. В перший компонент, а саме здатність до розпізнавання та усвідомлення емоцій входять два компоненти, а саме: вербальний та невербальний канал виявлення емоцій. В другий елемент емоційного інтелекту входять також два компоненти, а саме: невербальне сприйняття емоцій та емпатія. Якщо говорити про вміння керувати емоціями, то така регуляція включає дві складові: вміння регуляції щодо власних емоцій та здатність впливати на регуляцію емоцій інших осіб. Деякі автори до структури емоційного інтелекту відносять: творче мислення, увагу, уяву, самомотивацію та гнучкість поведінки [4].

Здійснивши повний аналіз здібностей, котрі мають зв'язок з переробкою інформації надав можливість авторам П. Селовею і Дж. Мейеру виокремити чотири елементи емоційного інтелекту. Ці елементи є базисними структурами емоційного інтелекту загалом. Вони формуються в процесі онтогенезу послідовно.

Розглянемо більш детально складові базисні компоненти емоційного інтелекту людини, котрі надають їй змогу розуміти власні емоції та емоції інших осіб.

1. Ідентифікація емоцій. Сюди входять здібності до розуміння емоцій та їх сприйняття (вміння людини звернути увагу на емоції інших та зауважити виникнення емоцій в себе). Також сюди входить здатність до розпізнавання справжніх емоцій від імітаційних.

2. Застосування різноманітних емоційних станів з метою підвищення рівня ефективності мислення та планування власної діяльності. Емоційні стани можуть спрямувати увагу людини в потрібному напрямку для вирішення важливих питань чи прийняття важливих рішень. Емоції можуть бути

ресурсними в аспекті формування творчого потенціалу та підвищення рівня розвитку креативності в особистості

3. Розуміння емоційних станів інших. Сюди входить вміння до розуміння емоцій інших осіб, розуміння також причини появи таких емоцій та прогнозування ймовірних подальших дій інших людей.

4. Здатність до управління емоціями та керування власними емоційними станами. Сюди входить вміння особистості контролювати власні емоції та переформатовувати негативні емоції в позитивне русло. Також важливим моментом є вміння усвідомити наявність негативних емоцій в себе та правильна їх ідентифікація. При правильній ідентифікації негативних емоцій доцільно не придушувати їх, а усвідомити та проаналізувати можливі причини виникнення [19].

Емоційний інтелект та особливості його прояву також мають місце щодо вивчення проблематики лідерства. Окрім біологічних факторів, що впливають на формування емоційного інтелекту (рівень емоційного інтелекту батька та матері, домінування типу мислення правопівкульного), а також соціальних чинників впливу на формування емоційного інтелекту людини, важливо відзначати вплив наявності лідерських якостей на формування емоційного інтелекту.

Варто також зазначати важливість для вивчення такого поняття, як сингонія, що означає емоційно схвальну чи засудливу реакцію зовнішнього оточення на будь-які дії дитини. Даний аспект чинить вплив також на формування здатності в дитини в подальшому розуміти свої емоції та емоції інших. До детермінант впливу на формування емоційного інтелекту варто віднести: рівень розвитку самосвідомості, впевненість в собі, емоційна компетентність, рівень освіти та морального розвитку батьків, емоційно теплі стосунки дитини з батьками, вміння самоконтролю власних емоційних станів, особливості релігійності та локус контролю особистості [3].

В працях відомих психологів А. Піаже, Р. Стернберга, Є. Торренса зазначалось, що рівень успішності в діяльності прямо пропорційно залежить від

вміння людини керувати власними емоціями. Саме від того, наскільки людина вміє розуміти свої емоції та керувати ними залежить рівень її благополуччя і сприйняття світу навколо. Також від емоційного інтелекту залежить здатність до сприйняття та прийняття почуттів інших людей, а відтак, здатність побудувати з ними конструктивні взаєностосунки. Незважаючи на той аспект, що здатність людини до емоційного інтелекту має генетичний базис, є чимало соціальних факторів, котрі можуть в подальшому впливати на формування емоційного інтелекту [20].

Л. Бурков визначає співвідношення основних факторів впливу на формування емоційного інтелекту особистості, а саме:

- генотип батьків (40 %);
- особливості батьківського виховання в сім'ї (10 %);
- особливості соціального середовища (50 %).

Емоційний інтелект – це вміння людини усвідомлювати та приймати власні емоції, а також здатність до управління власними емоційно-вольовими станами і переживаннями. Емоційний інтелект має біологічно зумовлені задатки, продовжує формуватись протягом життя людини та проявляється в особистісній та професійній сфері. Саме емоційний інтелект, а не високий рівень інтелектуальних знань часто допомагає особистості в досягненні значних результатів в житті та досягнення нею самореалізації [5, с. 64-76].

Варто також розглянути близьке за змістом поняття до емоційного інтелекту, а саме поняття емоційної компетентності. Д. Гоулман визначає в емоційній компетентності дві базисні складові: особистісна компетентність (вміння розуміти себе та керувати своїми психічними станами: здатність до саморегуляції) та соціальна компетентність (здатність до ефективної міжособистісної інтеракції) [35].

В контексті течії гуманістичної психології проблематика емоційного інтелекту розглядалась досить часто. Абрахам Маслоу в 50-х роках починає використовувати поняття самоактуалізації. Після даної події починається якісно новий етап у всебічному вивченні особливостей розвитку особистості та її

здатності до розкриття всього внутрішнього потенціалу (талентів, здібностей, творчого потенціалу) [11].

Гарднер Х. досить тривалий період часу досліджував поняття емоційного інтелекту. Вчений був переконаний в тому, що емоційний інтелект є наявним лише в тих осіб, котрі мають здібності до розпізнавання емоцій своїх та інших осіб. Модель Х. Гарднера містить сім базових видів інтелекту, а саме: вербальний, логіко-математичний, просторовий, музичний, тілесний, міжособистісний, внутрішньо-особистісний інтелект. Внутрішньо-особистісний вид інтелекту включає в себе всі внутрішні переживання та психічні стани людини, а також набір навичок щодо самоконтролю над власною поведінкою. Міжособистісний вид інтелекту включає в себе вміння якісно взаємодіяти з іншими, конструюючи систему ефективних міжособистісних зв'язків [25].

Джон Майер інтерпретує емоційний інтелект, як вміння до сприйняття і розуміння проявів емоцій своїх та інших осіб. На його думку емоційний інтелект містить 4 компоненти, а саме: [21, с. 67-69]:

1. Вміння усвідомити та сприймати емоції.
2. Вміння направляти емоції в конструктивне русло.
3. Здатність розуміти те, що має на меті кожна емоція.
4. Вміння самоконтролю власних емоційних станів.

Емоційний інтелект в широкому масштабі може трактуватись з різних позицій. Розглянемо основні з них.

- Це вміння усвідомити свої істинні бажання, емоції та почуття.
- Здатність розуміти систему міжособистісних зв'язків з іншими.
- Здатність контролювати свої емоції.
- Це емоційно-інтелектуальна діяльність [37, с. 4-10].

Вміння до усвідомлення власних емоцій означає, що індивід може:

- ідентифікувати свої почуття та емоції.
- Знайти мовленнєве вираження емоції.
- Зрозуміти причини, які передували появі емоції.
- Зрозуміти можливі наслідки переживання певної емоції

- Контролювати міру вияву кожної емоції.
- Має здатність до довільного вияву відповідної емоції.

Таким чином, емоційний інтелект - це певний показник вміння до конструктивного спілкування з іншими, а також здатність до усвідомлення власних емоційних станів та розуміння емоцій і почуттів інших осіб. Д. Люсін був першим вченим, котрий займався вивченням особливостей емоційного інтелекту. Він запропонував модель дворівневої структури емоційного інтелекту. В психологічній науці поняття емоційного інтелекту розглядається крізь призму різного розуміння та інтерпретації, проте загальна особливість емоційного інтелекту залишається незмінною, а саме здатність до усвідомлення власних емоцій та ідентифікації емоцій інших.

1.2. Історія дослідження феномену емоційного інтелекту

Беручи до уваги свій розвиток, людина схильна до прояву пізнавального інтересу як до світу навколо, так і всередині себе. За допомогою такого пізнавального інтересу, формується здатність до саморозвитку та самовдосконалення. Особистість, пізнаючи внутрішній та зовнішній світ, досить часто сумнівається в ньому і даний аспект є в межах норми. Психологічна наука продовжує проводити масштабні дослідження природи людського буття: емоційно-вольову сферу особистості, прояви її внутрішнього світу, задатки до самореалізації. Протягом свого розвитку людина цікавиться світом навколо та всередині себе [23, с. 13-16].

Враховуючи особливості розвитку сучасного суспільства, а саме комп'ютеризація всієї життєдіяльності людини, починає поступово знижуватись потреба в живій комунікації та міжособистісній інтеракції взагалі. Звідси випливає досить велика кількість проблем емоційного спектру. До таких проблем, що торкаються емоційно-вольової сфери людини можна віднести: невміння встановити соціальні контакти з іншими, емоційна нестриманість, агресивність, надмірна тривожність, відчуття самотності, прояв неповаги до

емоцій та почуттів інших осіб, невміння усвідомити та розпізнати власні емоційні стани, нездатність ідентифікувати емоції інших осіб, низький рівень розвитку самоконтролю власної поведінки.

Саме ті проблемні моменти мають потребу в їх більш глибокому вивченні та виокремленні тих методів і способів, котрі б могли знизити ризик появи таких проблем або ж їх мінімізувати. Ті вчені, котрі займались детальним вивченням феноменології емоційного інтелекту, наголошували на важливості пошуку шляхів корекції емоційно-вольової сфери особистості, оскільки емоції чинять прямий вплив на діяльність та поведінку людини. [26].

Цікавість до природи людських почуттів існувала у вчених ще з давніх давен. Філософи Стародавньої Греції виділяли своєрідні «розумові насолоди», котрі були пов'язані з ідеологією істинності поведінки та пов'язували всі емоції людини з її інтелектуальною сферою. Також вони виділяли окремий вид емоцій – афекти. Ці афекти не мали нічого спільного з інтелектуальною діяльністю людини. Найважливішим досягненням античних філософів та вчених було те, що вони змогли наголосити на важливості подальшого вивчення емоційної сфери особистості. Також було встановлено факт того, що емоції виникають в процесі пізнання [15, с. 55-59].

Із самим початком заснування психології як наукового вчення з'явився інтерес до змістовного вивчення емоцій та почуттів людини. Емоції називали особливим виявом ставлення до світу в контексті інтелектуального сприйняття людиною всього що відбувається. Також емоції вважали новоутворення щодо придушення більш важливих почуттів чи придушених бажань. Незважаючи на потужний інтерес до тематики емоційно-почуттєвої сфери, на той час вона не отримало достатнього вивчення.

Вчені: Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, П.М. Якобсен, А.Н. Леонтьєв. Л.С. Виготський досліджували особливості інтелектуальної діяльності людини та дійшли умовиводу про те, що існує динамічна смислова система, котра об'єднує в єдине ціле емоції та мисленнєві процеси. Дана взаємозалежність знаходить свій прояв в розвитку психіки в онтогенезі. С.Л. Рубінштейн

зазначає, що процес мислення завжди включає емоційний та раціональний компоненти. В радянській психологічній науці наголошувалось на важливості взаємозв'язку між інтелектуальними та емоційно-вольовими процесами в особистості, що стало базисом для подальшого дослідження даної теми [16, с. 111-119].

В контексті західної психологічної думки здатність до усвідомлення власних емоційних станів та керування своїми емоціями описувалось як наявність в особистості соціального інтелекту. Таке поняття ввів в психологію Едвард Торндайк [3]. Надалі Девід Векслер висловив думку про те, що емоційні основи всієї інтелектуальної діяльності людини можуть бути детермінантами її успішності. Абрахам Маслоу наголошує на тому, що люди здатні самостійно підвищувати рівень власної емоційної компетентності. В 1975 році вчений Говард Гарднер видає свою книгу під назвою «Руйнування розуму». В даній книзі він описує термін «множинний інтелект». В 1990 році Пітер Саловея та Джон Меєр видали свою базову та відому статтю, в котрій розкрили основні аспекти функціонування емоційного інтелекту. В 1995 році Деніель Гоулман випускає книгу про емоційний інтелект та описує в ній той аспект, що емоційний інтелект є важливішим, ніж інтелект [2, с. 83-95].

На сьогоднішній день є наявними кілька основних моделей емоційного інтелекту. До них належать: модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П.Саловея, Д.Карузо; модель емоційної компетентності Д.Гоулмана, некогнітивна модель емоційного інтелекту Р.Бар-Она, двокомпонентна модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна. Розглянемо більш детально кожен із згаданих вище моделей.

Модель емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо є найбільш відомою на сьогоднішній день. Вона містить чотири основних структурних елементи емоційного інтелекту [36, с. 47-54].

1. Здатність до сприйняття емоцій та почуттів. Це певне вміння людини ідентифікувати емоції власні та інших осіб за допомогою відповідних

виявів: міміка, жести, глос, пантоміміка, тембр та ритм голосу, положення тіла, рухи в просторі, змістовність висловлювань.

2. Застосування емоцій та почуттів для запуску мисленнєвого механізму. В даному випадку емоції людини можна застосовувати як елемент формування мотиваційної сфери.

3. Здатність до розуміння емоцій та їх причин. Тут важливим компонентом є вміння ідентифікувати позитивні та негативні емоції, також розрізнати псевдоемоції, котрі є сублімованими. Також сюди відноситься вміння надати прогноз щодо подальших дій людини, враховуючи те, які емоції вона відчуває.

4. Вміння управляти власними емоціями. Сюди входить вміння до зниження рівня агресивності та тривожності, а також здатність до перенаправлення емоційних станів в конструктивне русло.

Модель Деніеля Гоулмана також отримала назву змішаної моделі емоційного інтелекту. Її називають також змішаною моделлю. Згідно даної моделі емоційний інтелект має 5 структурних елементів [19]:

1. Елемент самопізнання – це вміння усвідомити власні емоційні стани та чітко сформувану ціннісно-смыслову сферу. Також сюди входить вміння мотивувати себе до певного виду діяльності.

2. Елемент саморегуляції. Сюди входить вміння до самоконтролю та здатність придушувати негативні емоції чи трансформувати їх.

3. Елемент соціальних вчинків. Сюди входить вміння встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки з іншими.

4. Елемент емпатії. Здатність до співпереживання.

5. Елемент мотивації. Це здатність усвідомлювати кінцеву мету будь-якої діяльності та виявляти прагнення до досягнення мети.

Модель Рувен Бар-Она була запропонована в 1996 році в Канаді. В дану модель входить 15 різноманітних здібностей, котрі можуть себе проявляти в різних сферах життєдіяльності особистості. Розглянемо основні сфери [24, с. 146-154].

- Внутрішньо-особистісна сфера, котра має відношення до вміння людини сприймати і усвідомлювати себе, свої бажання, потяги, потреби та вияви. Це певна здатність до самоаналізу, до рефлексії свого власного мислення. За допомогою рефлексії людина здатна краще пізнати свій внутрішній світ.

- Сфера міжособистісних стосунків з іншими. Сюди входять такі елементи, як емпатія, відповідальність, незалежність, приязність до інших, доброзичливість, альтруїзм.

- Сфера адаптивності. Сюди входить здатність до вирішення проблемних моментів, рівень стресостійкості та фрустраційної толерантності.

- Сфера керування стресовими переживаннями.

- Сфера загального настрою особистості.

Модель Люсіна. В 2004 році вчений з Росії Дмитро Люсін виокремив якісно нову модель емоційного інтелекту. Вчений зазначив, що емоційний інтелект – це здатність до розуміння своїх емоцій та емоцій інших [4].

При високому рівні схильності та вміння до розуміння власних емоційних станів, людина може:

- ідентифікувати різноманітні емоції;
- відрізнити емоційні стани;
- усвідомлювати причини, які призвели до появи емоції.

При високому рівні схильності до контролю над власними емоціями, людина може:

- здійснювати контроль над мірою інтенсивності емоцій;
- здійснювати контроль над зовнішнім проявом емоцій;
- спричинити появу необхідної в даний момент емоції.

Відтак, на сьогоднішній день немає єдиної думки науковців, котра б інтерпретувала поняття емоційного інтелекту в одному ракурсі. Із самим початку заснування психології як наукового вчення з'явився інтерес до змістовного вивчення емоцій та почуттів людини. Беручи до уваги історію дослідження феномену емоційного інтелекту, можна зазначити те, що

дослідники загалом єдиногосно підкреслювати взаємозалежність емоцій та інтелектуального розвитку людини. В контексті гуманістичної психології емоційний інтелект розглядається як основна умова успішної самореалізації особистості.

1.3. Особливості формування та передумови розвитку емоційного інтелекту в особистості

Біологічними базисними умовами розвитку схильності щодо розуміння емоційних станів та керування емоціями є: функціональна асиметрія мозку людини, якості темпераменту та когнітивні здібності і когнітивні стилі особистості.

Доцільно розглянути більш детально кожен з цих передумов. Функціональна асиметрія мозку ілюструє наступне. Переважання роботи самої правої півкулі має стосунок до невербального інтелекту, котрий зумовлює якісне застосування емоційного слуху людини – це вміння ідентифікувати емоційні стани згідно особливостей мовленнєвих виявів. А.Х. Пашина дослідила, що в людей художнього типу емпатія розвинена на більш високому рівні, а також вони є більш чутливими до розуміння емоційного забарвлення мовлення, а ніж люди іншого типу – мисленнєвого [18, с. 29-39].

Щодо властивостей темпераменту, то в даному аспекті, такі його якості, як нейротизм та екстраверсія мають тісний взаємозв'язок з емоційним інтелектом людини загалом [1]. Від особливостей темпераменту залежить здатність до ідентифікації емоцій інших осіб.

Щодо емоційної стійкості, то вона забезпечує більш точне розуміння своїх емоційних станів. Попри те, вона може ускладнювати процес сприйняття та розуміння переживань інших. Відтак, таке сприйняття може детерминуватись власними установками. Інтроверсія та екстраверсія має стосунок до розуміння та ідентифікації переживань інших людей та усвідомлення власних емоційних станів.

Якщо говорити про когнітивні здібності, то в даному аспекті варто розглядати сенсорні канали сприйняття людини. Було досліджено, що особи з кінестетичною модальністю є значно емпатійнішими та є схильними до раціональної реакції щодо емоційних вияві інших осіб, ніж представники інших модальностей: аудіали та візуали [4].

Розглянемо когнітивні стилі. Щодо двох вимірів, в саме: полезалежність та полenezалежність в даному проміжку можуть знаходитись люди, котрі ілюструють нижчий рівень здатності до розпізнавання емоцій інших. Особистості, котрі чітко належать до конкретного стилю: полезалежності чи полenezалежності більш інтенсивно та результативно можуть ідентифікувати емоції інших осіб та свої власні. Експресія, як спосіб розуміння інших осіб. В даному аспекті є допоміжною ланкою у розумінні причин виникнення емоційних станів та прогнозування можливих наслідків щодо подальшої поведінки людини [3].

Видатними вченими в контексті вікової та диференціальної психології визначено, що єдиним базисом емоційної життєдіяльності дитини у віці молодшого школяра є навчально-ігрова діяльність. У віці молодшого шкільного віку починають своє формування вищі почуття (В. Сухомлинський більш детально описував даний феномен). Також варто зазначити, що особливого значення мають інтелектуальні вміння та здібності особистості. Інтелектуальні здібності мають взаємозв'язок із навчально-виховною діяльністю. Сюди можна віднести такі моменти: сумніви в новій інформації, подив, радість нового знання, умовиводи щодо нової інформації [13].

В даний період вікового розвитку в маленької дитини досить потужного розвитку набувають саме соціальні емоції. До них можна віднести самолюбство, почуття довіри щодо інших осіб, а також емпатійність та вміння вступати в міжособистісну комунікацію. Відтак, коли дитина знаходиться в умовах самостійної міжособистісної комунікації, у неї є набагато більше ресурсу щодо саморозвитку загалом. В таких умовах дитина навчається вибудовувати різноманітні стилі спілкування. Також дитина в таких умовах

засвоює правила та норми поведінки в соціумі. Морально-ціннісна сфера дитини формується саме за таких умов, а дитина відповідно засвоює ціннісні установки. Дорослі надають свою допомогу у оволодінні дитиною моральних норм поведінки та певних поведінкових патернів [13].

Вчений В. Юркевич висловлює свою думку про це, що емоційний інтелект впродовж всього життя людини є здатним до розвитку та цілеспрямованого навчання. Відтак, він може вдосконалюватись та видозмінюватись. Ще до моменту початку навчального процесу в школі, в дитини вже формується певний базис емоційного інтелекту, а саме здатність до розуміння власних емоційних станів [38].

Вищезгаданий науковець також висловив думку про те, що розвиток та становлення емоційного інтелекту саме у віці молодшого школяра слід починати з пояснення дитині базових емоційних станів та можливих причин їх появи. Пояснивши дитині базові емоційні стани, надалі можна переходити до більш складних емоційних різновидів переживань особистості. Для цього можна застосовувати різноманітні техніки та методи, а саме:

- читання літератури з різноманітної тематики із послідовним аналізом настроїв героїв чи здійсненням причинно-наслідкового аналізу щодо виникнення того чи іншого емоційного переживання;
- відвідування вистав на різну тематику;
- застосування ролевих ігор чи здійснення театралізованих постановок;
- розбірка ситуаційних факторів з реального життя людей;
- розгляд та аналіз фотографій, карток емоцій, кадрів з фільмів та мультфільмів;
- зображення на папері свого настрою із застосуванням різноманітних кольорів.

При цьому досить важливо в процесі навчання молодшого школяра керуватись саме основними закономірностями та особливостями формування емоційно-вольової сфери дитини. Розглянемо базові закономірності [22, с. 15-17]:

- повноцінне формування світогляду дитини можливе лише за умови емоційного ставлення дитини до світу та подій, котрі відбуваються навколо;
- ті події, котрі є для дитини емоційними, постійно спонукають її до саморозвитку та формування вміння до самопрезентації;
- переживання та почуття створюють базис щодо формування емоційного інтелекту загалом;
- ті знання, котрі для дитини є емоційно значущими формують в неї пошуковий інтерес до подальшого навчання;
- навчання, через котре дитина формує емоційний інтелект, спонукає її до формування ціннісно-сислової сфери.

Відтак, можна зробити висновок про те, що:

1. Емоційно-вольова сфера та рівень її сформованості впливає на рівень загального психічного розвитку дитини, особливості її психічного здоров'я та загального благополуччя. Рівень емоційного інтелекту чинить вплив на готовність дитин до адаптації до нових умов та можливість до пристосування до нового середовища [17].

2. В дитини весь розвиток емоційного інтелекту має бути спрямованим на розвиток таких сфер:

- елементів самосвідомості дитини (вміння ідентифікувати свої емоції та переживання), а також саморегуляція поведінки;
- емпатійності та вміння до співпереживання з іншими;
- розвиток впевненості в собі та формування конструктивного самоприйняття і саморозуміння;
- формування навичок до вирішення конфліктних ситуацій;
- формування соціальних навичок поведінки;
- розвиток мисленнєвих структур;
- розвиток творчого потенціалу та підвищення рівня креативності особистості;
- зниження рівня агресивності та тривожності;

- покращення рівня розвитку комунікативних вмінь та навичок, а також вміння встановлювати міжособистиний контакт.

Б.Г. Ананьєв дослідив той аспект, що весь життєвий шлях людини містить в собі обов'язкове проходження кількох стадій, котрі нерозривно пов'язані із зміною соціальної ситуації розвитку життєдіяльності людини. Вчений вказує на те, що ці послідовні етапи в розвитку особистості мають зв'язок із онтогенезом та накладаються на його особливості проходження. Вікові фази розвитку людини описуються автором, як фази життєвого шляху. Сюди можна віднести і вікові періоди розвитку: період дошкільного віку, молодшого шкільного віку та старшого шкільного віку. Особливості професійної діяльності особистості в майбутньому також мають вплив на формування емоційно-вольової сфери [39].

Якщо розглядати віковий період від 2-ох до 6-ти років, то варто зазначити, що даний віковий період ще називають періодом формування ефективності в дитини. Саме в даному віковому періоді емоції дитини є бурхливими та досить нестійкими. Часто в дітей емоції дуже легко переходять з одного полюсу в інший. Наприклад дитина щойно плакала, а за кілька хвилин вона істерично сміється. На 3-му році свого життя дитина починає розуміти гумор загалом, також формується власне почуття гумору у неї. До 6-ти років в дитини має бути сформований достатньо високий рівень розвитку моральної зрілості та емпатійності [13].

Якщо ж розглядати віковий період від 6-ти до 11-ти років то варто окреслити основні специфічні особливості даного періоду. Цікавим аспектом постає розгляд саме особливостей розвитку емоційно-вольової та когнітивної сфер. Вік до 11-ти років є найбільш сприйнятливим щодо розвитку психіки та соціально-моральних якостей особистості для її повноцінного функціонування в майбутньому. Відтоді, як дитина стає школярем та відповідно у неї змінюється соціальна ситуація розвитку, вона отримує новий для себе статус. Відтак, в дитини повністю видозмінюється сфера ціннісно-смилова, в аспекті формування нових цінностей. В статусі школяра дитина отримує нові для себе

обов'язки та має слідувати певним нормам поведінки і нести відповідальність за свої дії. Щодо минулих вікових періодів розвитку – то основною діяльністю дитини була гра, а з появою нового статусу, провідним стає навчання. Дитина змінює свої інтереси та вподобання, перебудовує звичні для себе світоглядні установки.

Постійно переробляючи та отрмуючи досить великі масштаби інформації для навчання, дитина формує хороші задатки для високого рівня розвитку інтелектуальних вмінь. Саме від передумов розвитку інтелектуальних навичок, а також вміння комунікувати з іншим будуть розвиватись в подальшому загальні здібності людини [40].

Якщо брати до уваги віковий період в діапазоні від 11-ти до 17-ти років, то варто розглянути основні особливості формування емоційно-вольової сфери та інтелектуальних здібностей. Період ранньої юності є сензетивним в аспекті пізнання себе та чіткого розуміння власних емоцій. Розвиток в даному віці має дві сторони: кількісну та якісну сторону. Якщо ж говрити про кількісні зміни – то юнак набагато швидше може вирішити проблемне питання чи важку задачу, ніж дитина молодшого віку. Щодо якісних змін – то тут мається на увазі новоутворення в психіці щодо покращення роботи мисленневих процесів та кращого самоусвідослння власних емоційних станів [30, с. 95-99].

Вчений Нігуен М.А. встановив, що є певні соціокультурні особливості щодо позитивної динаміки розвитку емоційного інтелекту у віковій групі старших дошкільнят. В такому віці у дітей формується відповідальність щодо свого життя та щодо свого майна. Якщо в дитини є в сім'ї молодші сиблінги – то такий момент лише підсилює формування відповідальності [17].

Також доцільно розглянути можливий взаємозв'язок між релігійністю та емоційним інтелектом. Такий зв'язок містить в собі особливості релігійних вірувань, особливостей морального рівня розвитку особистості, вміння до прояву безумовної любові та подяки іншим. Також важливого значення набувають вміння щодо рефлексії. За допомогою рефлексії людина може переосмислити сенс свого буття та свого внеску в цей світ [31].

Автор Власова О. визначила базовий принцип розвитку емоційної сфери людини, а саме: сфокусованість людини на зовнішній світ, а потім сконцентрованість на себе внутрішньо, на свої переживання та емоційні стани. Розглянемо даний принцип більш детально в його основних аспектах [20].

- розвиток здібностей до емпатії та оволодіння основними емоційними шаблонами поведінки;
- варіативність міміки, пантоміміки, мови тіла загалом (здатність до розпізнавання позитивних та негативних емоцій);
- моніторинг власних емоційних станів;
- диференціація власних емоцій;
- здатність до управління емоціями та переформатування негативних емоцій в позитивне русло [29].

Формування вміння до керування власними емоційними станами є досить поступовим процесом та залежить від рівня особистісної зрілості людини. Із вмінням до довільного керування власними емоціями формується також вміння до довільності їх вираження. Ці всі процеси відбуваються згідно вікового розвитку особистості.

Отже, вагомий вплив на формування та розвиток емоційного інтелекту в подальшому чинять біологічні передумови формування емоційності та здатності до розуміння власних емоцій та емоційних виявів інших осіб. Когнітивні здібності та якості темпераменту займають провідне місце в структурі таких біологічних передумов. Вікові особливості розвитку особистості, а також проходження закономірних вікових криз в розвитку сприяє відповідному рівню формування емоційного інтелекту в особистості.

1.4. Емпатія як структурний компонент емоційного інтелекту та професійної компетентності практичного психолога

Вивченню емпатії та особливостей її формування виділено достатньо велику кількість наукових праць, проте проблематика емпатії на даний час

залишається актуальною для більш глибокого вивчення у представників різноманітних наук: філософії, психології, соціології, педагогіки. Вчені Т. Рібо та В. Штерн є найбільш відомими авторами щодо трактування поняття емпатії у період формування психології як науки загалом [39].

Т. Рібо виділив симпатію, як основну емоцію, на базисі котрої знаходять свій розвиток соціальні почуття особистості [11]. Продовжував погляди даного вченого його послідовник - В. Штерн, котрий діагностував той факт, що дитина, яка досягла трьохрічного віку вже є здатною до розуміння власних емоцій та розпізнавання емоцій інших осіб. Також дитина в такому віці може усвідомлювати власну симпатію або ж антипатію по відношенню до іншої особи. Відтак, вона намагається бути схожою на людину, до якої відчуває симпатію.

Е. Фромм зазначив те, що поняття емпатії є тотожним із поняттям ідентифікації та являє собою лише умову появи конструктивних міжособистісних стосунків з слідуванням відповідної дистанції та забезпеченням можливостей для самореалізації кожного з учасників даної взаємодії [17].

Емпатія є однією із структурних складових цілої системи емоційного інтелекту особистості. Вона забезпечує розуміння емоцій іншого та співпереживання цих емоцій з іншою особистістю. Професійна діяльність практичного психолога передбачає постійну взаємодію з людьми, котрі звертаються до психолога із запитом щодо наявності певних труднощів чи проблем. Володіючи високим рівнем розвитку емпатії практичний психолог буде успішно реалізовувати виконання всіх наявних професійних завдань та зможе в повній мірі зрозуміти емоції та почуття клієнта, тим самим пришвидшити процес вирішення проблемної ситуації, з якою звернувся клієнт. Емпатія надає змогу психологу адекватно сприйняти та здійснити оцінку тих змін, котрі можуть відбутись в емоційно-вольовій сфері особистості клієнта та самого практичного психолога загалом. На сучасному етапі розвитку освітнього процесу та особливостей підготовки фахівців різних галузей актуальним є питання щодо якісної підготовки саме практичних психологів в контексті

формування в них потрібних навичок для подальшої професійної діяльності. [9, с. 78-81].

С. Максименко зазначає, що емпатія – це індивідуально-психологічна характеристика особистості, котра описує здатність людини до співпереживання та сприйняття емоцій інших осіб. Відтак, емпатія є надзвичайно важливим елементом у міжособистісному спілкуванні, який допомагає досягнути відповідного балансу у спілкуванні різних особистостей [39]. Автор зазначає, що в міру дорослішання людини формується її здатність до прийняття певних моральних рішень на базисі емпатійності. Також з віком формується відчуття альтруїзму та здатність до вияву турботи про когось. С. Максименко наголошує на тому, що емпатія є основою побудови дружби, а також основою успішності в певних категоріях професій, котрі передбачають постійне спілкування з людьми [39].

В роботах кількох авторів зазначається, що здатність до емпатійного сприйняття іншої особистості може формуватись на основі довготривалої праці над собою. І. Дружинін стверджує, що практичні психологи повинні проходити спеціальну програму щодо формування та розвитку емпатійності, тому що такі психологи зможуть краще та якісніше вирішувати професійні завдання. Емпатія є однією із необхідних умов професійного саморозвитку особистості практичного психолога [11].

В працях Л. Перетятко та Н. Юдіної описується той аспект, що темперамент людини може чинити вплив на схильність до вияву нею емпатії [31]. Емпатійність – це здатність розуміти емоційний стан іншого, а також його особливості почуттів, психічних станів, причини його поведінки та рішень, котрі він приймає впродовж життєдіяльності. При наявності в практичного психолога високого рівня розвитку емпатії, він буде здатним сприймати клієнта таким, яким він є насправді. Іншими словами таку здатність називають емоційним резонансом [10].

Класичну інтерпретацію поняття емпатії пропонує автор І.М. Юсупов, де емпатія розглядається як здатність до сприйняття та розуміння внутрішнього

світу іншої людини і своєрідне емоційно-почуттєве включення в її життєдіяльність [29]. Таке трактування пояснює поняття емпатії не лише як результат об'єднання частин емоційних та пізнавальних процесів, але і як особливий прояв ставлення до іншої особистості [32, с. 27-31].

Емоційні стани, які співвідносяться з емпатією, а саме із співпереживанням можуть бути включеними в індивідуально-психологічну структуру особистості. Наявність певного рівня розвитку емпатійності в особистості може залежати від низки факторів, а саме:

1. Особистісного досвіду, який отримала людина.
2. Особливостей батьківського виховання.
3. Особливостей темпераменту особистості.

Отже, емпатія надає можливість зрозуміти внутрішній світ іншої особистості та досягти взаєморозуміння в контексті міжособистісної інтеракції. [34, с. 64-74]. Емпатія є однією із структурних складових цілої системи емоційного інтелекту особистості та професійної компетентності психолога. Вона забезпечує розуміння емоцій іншого та співпереживання цих емоцій з іншою особистістю. Володіючи високим рівнем розвитку емпатії практичний психолог буде успішно реалізовувати виконання всіх наявних професійних завдань та зможе в повній мірі зрозуміти емоції та почуття клієнта, тим самим пришвидшити процес вирішення проблемної ситуації, з якою звернувся клієнт. Емпатія надає змогу психологу адекватно сприйняти та здійснити оцінку тих змін, котрі можуть відбутись в емоційно-вольовій сфері особистості клієнта та самого практичного психолога загалом.

Висновок до РОЗДІЛУ I

Емоційний інтелект - це певний показник вміння до конструктивного спілкування з іншими, а також здатність до усвідомлення власних емоційних станів та розуміння емоцій і почуттів інших осіб. Д. Люсін був першим вченим, котрий займався вивченням особливостей емоційного інтелекту.

Відтак, на сьогоднішній день немає єдиної думки науковців, котра б інтерпретувала поняття емоційного інтелекту в одному ракурсі. Із самим початком заснування психології як наукового вчення, з'явився інтерес до змістовного вивчення емоцій та почуттів людини. Беручи до уваги історію дослідження феномену емоційного інтелекту, можна зазначити те, що дослідники загалом єдиногласно підкреслювали взаємозалежність емоцій та інтелектуального розвитку людини. В контексті гуманістичної психології емоційний інтелект розглядається як основна умова успішної самореалізації особистості.

Вагомий вплив на формування та розвиток емоційного інтелекту чинять біологічні передумови формування емоційності та здатності до розуміння власних емоцій та емоційних виявів інших осіб. Когнітивні здібності та якості темпераменту займають провідне місце в структурі таких біологічних передумов. Вікові особливості розвитку особистості, а також проходження нею закономірних вікових криз в розвитку сприяє відповідному рівню формування емоційного інтелекту.

Емпатія є однією із структурних складових цілої системи емоційного інтелекту особистості та професійної компетентності психолога. Вона забезпечує розуміння емоцій іншого та співпереживання цих емоцій з іншою особистістю.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження

Для послідовності у проведенні дослідження сформульовані наступні завдання:

1. Сформувати мету, вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження.
2. Виокремити методики, котрі будуть застосовані у дослідженні та здійснити їх опис.
3. Здійснити опрацювання отриманих даних дослідження.
4. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Мета проведеного емпіричного дослідження полягала у вивченні психологічних особливостей формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів.

Для виокремлення вибірки дослідження, нами обрано 42 особи, котрі є практичними психологами в сфері арт-терапії. Для формування вибірки було проведено моніторинг наявних психологічних центрів по напрямку арт-терапії. Відтак, базою для проведення дослідження був центр арт-терапії та практичної психології Лідії Максимчук. В даному центрі проходять підготовку практичні психологи за напрямком арт-терапії, а також працюють арт-терапевти з досвідом. Вікова характеристика вибірки: досліджувані віком від 28-ми до 52-ох років. Статева характеристика вибірки: 5 чоловіків та 38 жінок.

Для реалізації поставленої мети були застосовані такі психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойка, методика «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла. Розглянемо більш детально опис кожної із обраних методик.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл 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 [33, с. 49-59]:

- шкала 1 – Емоційна обізнаність;
- шкала 2 - Управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - Самомотивація (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - Емпатія;
- шкала 5 - Розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших).

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 діагностика рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойко) налічує 36 запитань, на які необхідно відповісти «так» або «ні». 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 [33, с. 49-59]:

- *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 буттєвістю, 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 емпатич-них каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

- *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. 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. Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчать про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький.

Для діагностики особистісних ресурсів використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла, котрий спрямований на вивчення рівня розвитку особистісних рис. Опитувальник Р. Кеттелла налічує 105 запитань, кожне із яких має по 3 варіанти відповідей: а, b, с. Отримавши готові відповіді досліджуваних, результати даного опитувальника опрацьовуються наступним чином: за кожною шкалою підраховуємо кількість сирих балів за допомогою ключа методики. Якщо відповідь не співпадає із ключем то це – 0 балів, якщо співпадає із ключем – 2 бали (у випадку а, с), якщо співпадає b із ключем – 1 бал. Далі отримані сирі бали за кожною шкалою переводимо у стени за допомогою спеціальної таблиці стенів, де 4-6 стенів - це низькі результати, 7-8 – середній рівень, 9-12 – високі. За кожною із 16-ти шкал, там 17-тою шкалою правдивості відповідей отримуємо стени й відповідний рівень розвитку діагностованих рис особистості. В даній методиці представлено 16 шкал.

Відтак, для проведення емпіричного дослідження сформована відповідна вибірка та підібрані психодіагностичні методики, котрі відповідали основній меті та предмету дослідження.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів

Після проведення опитування арт-терапевтів, згідно заздалегідь розробленого бланку дослідження (див. дод. А), опрацьовані отримані результати. Для кожної шкали методики було визначено середнє арифметичне з метою визначення домінуючих показників у арт-терапевтів. Розглянемо отримані значення згідно кожної із застосованих методик.

Щодо вивчення емоційного інтелекту за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, отримані наступні показники (див. рис. 2.2.1.).

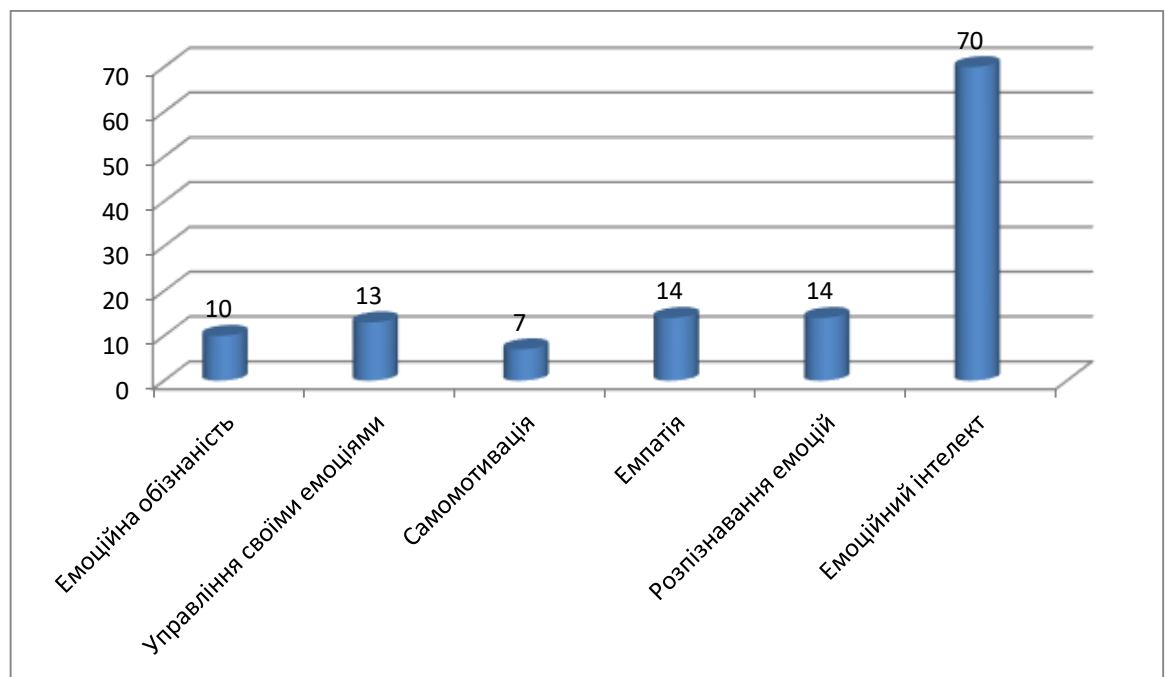


Рис. 2.2.1. Показники щодо вивчення особливостей емоційного інтелекту у арт-терапевтів

Згідно даної діаграми спостерігаються наступні особливості. В арт-терапевтів наявні високі показники щодо управління власними емоціями, емпатії, розпізнавання емоцій інших та емоційного інтелекту загалом. На середньому рівні розвитку знаходиться емоційна обізнаність. На низькому рівня розвитку знаходиться самотивація. Виходчи з цього, арт-терапевтит володіють достатньо хорошим рівнем розвитку емоційного інтелекту, котрий

надає їм можливість успішно взаємодіяти з іншими людьми та частково вчити інших виявляти власні емоційні стани та розуміти свої емоції загалом.

Щодо вивчення рівня розвитку емпатійності за допомогою методики В.В. Бойко, отримані наступні дані (див. табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

Показники щодо вивчення особливостей емпатії у арт-терапевтів

Методика	Шкала емпатії та отримані бали
Методика діагностики емпатії В.В. Бойко	32 бали

Отриманий бал свідчить про достатньо високий рівень розвитку емпатійності у досліджуваних арт-терапевтів. Наявність такого рівня емпатії характеризує їх як таких, котрі здатні до співпереживання з іншими, до розуміння емоцій своїх клієнтів та сторонніх осіб загалом. Для роботи арт-терапевта важливо навчати інших осіб розкритись за допомогою мистецтва чи творчості, а емпатія в даному випадку може бути корисною.

Розглянемо отримані дані щодо вивчення індивідуально-психологічних якостей арт-терапевтів за допомогою методики 16-факторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла (див. табл. 2.2.2.).

Таблиця 2.2.2.

Показники щодо вивчення індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних арт-терапевтів

Методика	Шкали	Отримані середні бали
16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла	Замкнутість-відкритість	8
	Розвиток мислення	7
	Емоційна нестабільність-стабільність	12
	Підпорядкування-незалежність	7
	Стриманність-експресивність	12

	Низька усвідомленість- висока усвідомленість поведінки	8
	Боязкість-сміливість	12
	Жорсткість-чутливість	11
	Довірливість-підозрілість	2
	Практичність-мрійливість	7
	Прямолінійність- дипломатичність	2
	Впевненість-тривожність	8
	Консерватизм-радикалізм	8
	Конформізм-самостійність	7
	Високий самоконтроль-низький самоконтроль	2
	Розслабленість-напруженість	5

Відтак, згідно отриманих середніх значень можна виокремити домінуючі індивідуально-психологічні якості в досліджуваних арт-терапевтів. До психологічного портрету арт-терапевтів належать такі якості: середній рівень розвитку відкритості, розвитку мислення, незалежності, практичності, впевненості в собі, консерватизму та конформізму; високий рівень розвитку емоційної стабільності, експресивності, сміливості, чутливості, довірливості, прямолінійності, високого самоконтролю та розслабленості.

Таким чином, здійснене вивчення особливостей емоційного інтелекту у арт-терапевтів на основі дослідження компонентів емоційного інтелекту, рівня розвитку емпатії та індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних. Згідно отриманих результатів дослідження гіпотеза про те, що індивідуально-психологічні характеристики особистості такі як: прямолінійність, емоційна стабільність, сміливість та експресивність є детермінантами формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів, частково підтвердилась, оскільки діагностований високий рівень розвитку емоційного інтелекту, емпатії та даних індивідуальних характеристик.

2.2.1. Кореляційний аналіз отриманих даних

Для підтвердження чи спростування гіпотези дослідження при обробці отриманих результатів доцільно застосувати кореляційний аналіз (на основі лінійної кореляції Пірсона). За отриманими взаємозв'язками у кореляційній матриці (див. дод. В), можна зазначити наступні аспекти. Виходячи із мети емпіричного дослідження, нами складено кореляційні плеяди взаємозв'язків між емоційним інтелектом та індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Для зручності ілюстрації кореляційних зв'язків сформовано дві кореляційні плеяди (див. рис. 2.2.1.1. та рис. 2.2.1.2.)

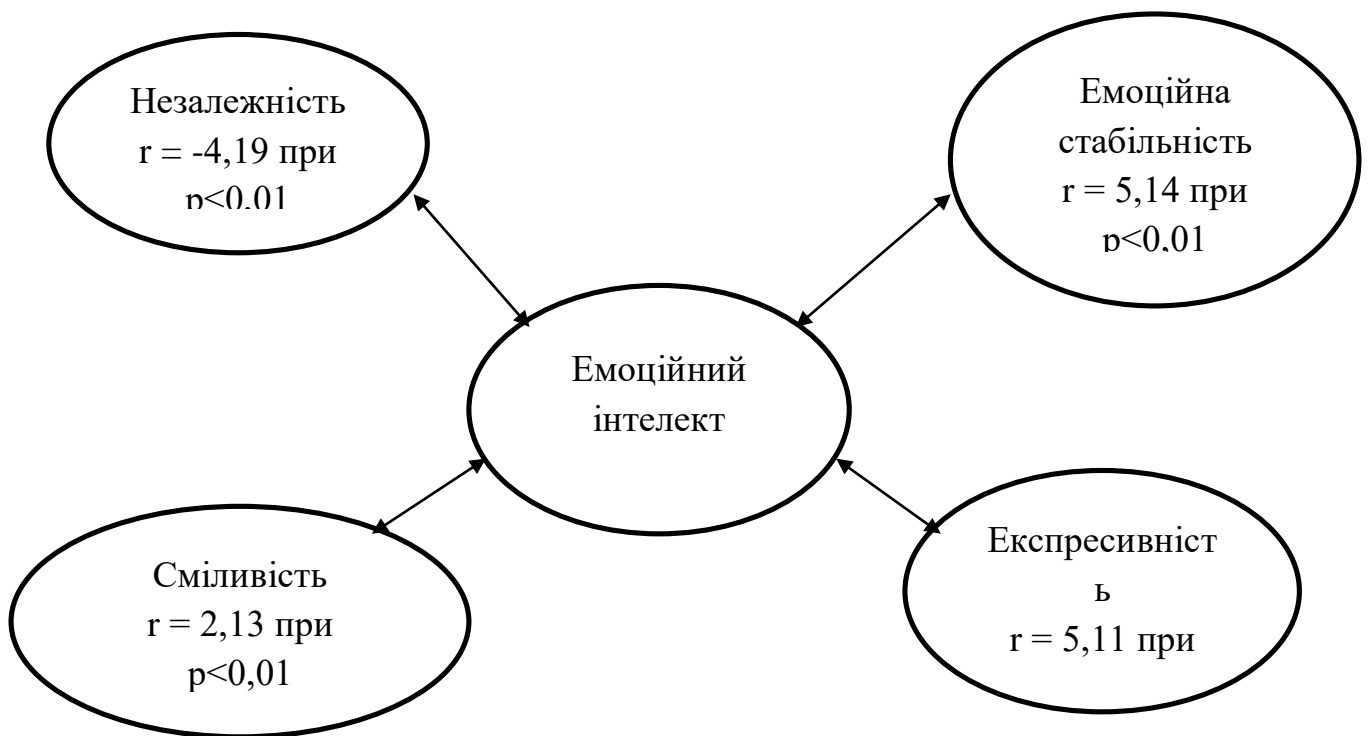


Рис. 2.2.1.1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між емоційним інтелектом та індивідуально-психологічними характеристиками (частина 1)

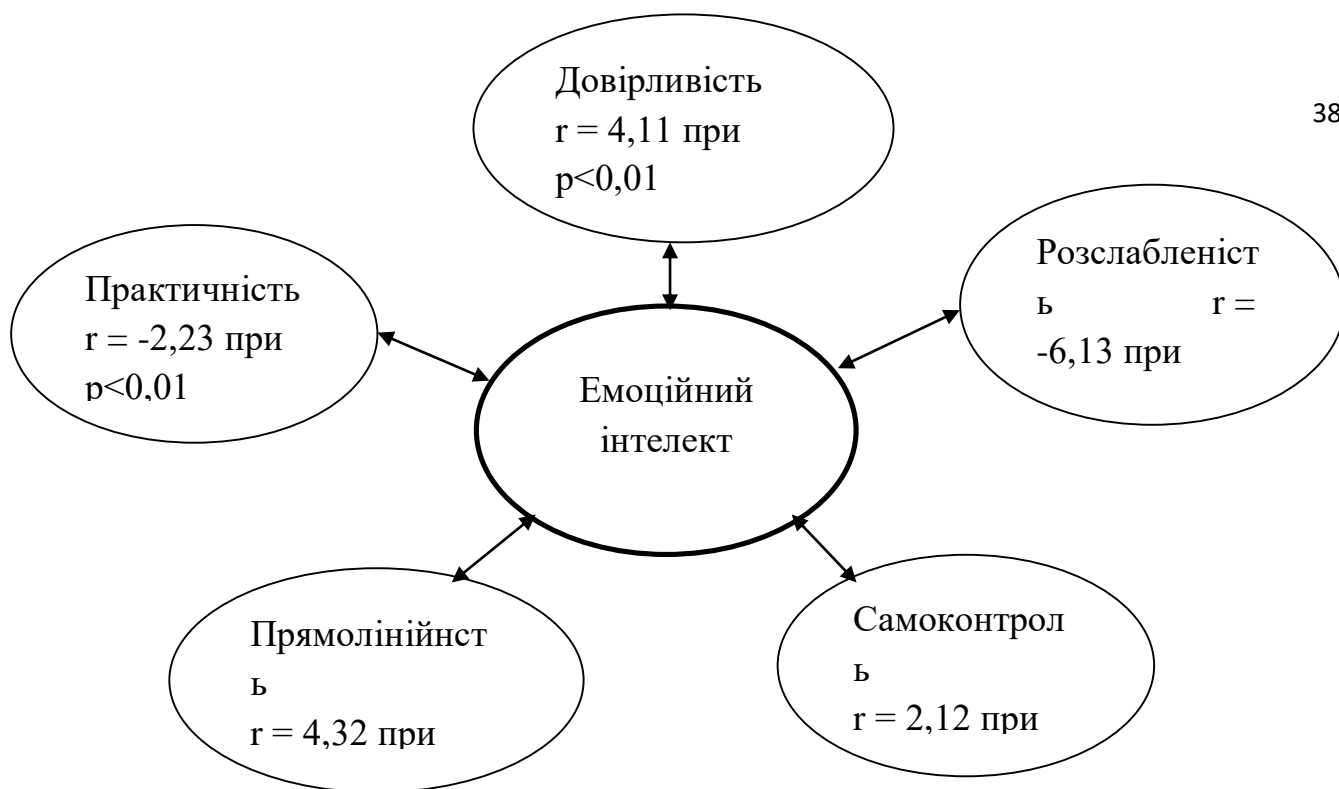


Рис. 2.2.1.2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між емоційним інтелектом та індивідуально-психологічними характеристиками (частина 2)

Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між шкалою емоційного інтелекту та шкалами: незалежності (при $r = -4,19$ при $p < 0,01$), емоційної стабільності (при $r = 5,14$ при $p < 0,01$), експресивності (при $r = 5,11$ при $p < 0,01$), сміливості (при $r = 2,13$ при $p < 0,01$), довірливості (при $r = 4,11$ при $p < 0,01$), розслабленості (при $r = -6,13$ при $p < 0,01$), самоконтролю (при $r = 2,12$ при $p < 0,01$), прямолінійності (при $r = 2,12$ при $p < 0,01$), практичності (при $r = -2,23$ при $p < 0,01$). Доцільно надати детальний опис отриманим кореляційним взаємозв'язкам. Прямий кореляційний взаємозв'язок отриманий між емоційним інтелектом та такими індивідуально-психологічними характеристиками: емоційна стабільність, експресивність, сміливість, довірливість, самоконтроль, прямолінійність. Це означає, що якщо в особистості будуть високі показники рівня розвитку емоційного інтелекту, то в неї також будуть високими показники, щодо вище перелічених характеристик. Якщо емоційний інтелект буде низьким, відповідно дані характеристики будуть на низькому рівні свого розвитку також. Важливо також зазначити той факт, що в разі зниження показників однієї з якостей, можливе також зниження всіх інших показників, включно з емоційним

інтелектом, згідно отриманого прямого взаємозв'язку. Відтак, можемо отримати психологічний портрет арт-терапевтів за отриманими даними та вказати, що такі якості, як: емоційна стабільність, експресивність, сміливість, довірливість, самоконтроль, прямолінійність є присутніми в арт-терапевтів з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту. Дані індивідуально-психологічні характеристики можуть бути чинниками чи детермінантами формування емоційного інтелекту, оскільки в разі їх наявності в людини емоційний інтелект сформований на високому рівні, а в разі їх відсутності, емоційний інтелект є на низькому рівні розвитку.

Обернені взаємозв'язки отримані між шкалою емоційного інтелекту та: незалежністю, розслабленістю, практичністю. Це свідчить про те, що в разі високих показників щодо емоційного інтелекту, показники щодо перелічених якостей будуть низькими і навпаки, якщо емоційний інтелект буде на низькому рівні розвитку, відповідно особистість володітиме високими показниками щодо даних якостей. Виходячи з того, для особистості з високим показником емоційного інтелекту дані індивідуальні характеристики не є притаманними: незалежність, розслабленість та практичність. Ймовірно, незалежність може перешкоджати міжособистісній інтеракції та процесу емпатійного сприйняття іншої особи. Поряд з цим розслабленість та практичність можуть також перешкоджати розумінню емоцій інших та здатності до розуміння власних емоційних станів та здійсненню самоконтролю поведінки. Отже до психологічного портрету арт-терапевтів з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту входять наступні якості: емоційна стабільність, експресивність, сміливість, довірливість, самоконтроль, прямолінійність.

Отже, здійснений кореляційний аналіз на основі застосування лінійної кореляції Пірсона. За отриманими прямими та оберненими кореляційними взаємозв'язками підтвердилась гіпотеза дослідження про те, що індивідуально-психологічні характеристики особистості такі як: прямолінійність, емоційна стабільність, сміливість та експресивність є детермінантами формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів.

2.2.2. Порівняння середніх значень

Порівняння середніх показників за отриманими результатами дослідження здійснювалось за допомогою поділу досліджуваних арт-терапевтів на дві групи за критерієм віку: 1-ша група досліджуваних 20 осіб віком від 28-ми до 40-ка років; 2-га група досліджуваних налічувала 22 особи віком від 41-го до 52-ох років. Відтак, розглянемо порівняння отриманих середніх показників щодо вивчення особливостей емоційного інтелекту за методикою Н. Холл (див. рис. 2.2.2.1.).

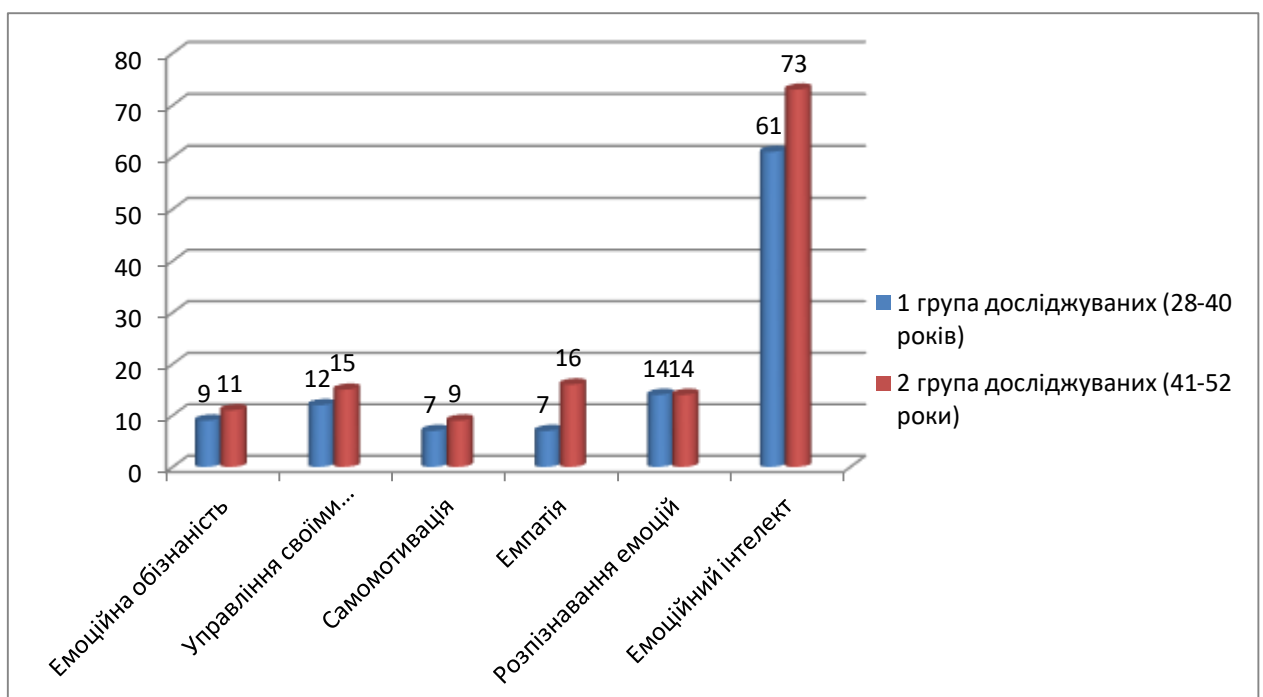


Рис. 2.2.2.1. Співвідношення отриманих середніх значень у двох групах досліджуваних арт-терапевтів щодо вивчення особливостей емоційного інтелекту

Згідно отриманої діаграми спостерігаються відмінності рівня розвитку певних компонентів емоційного інтелекту в двох групах досліджуваних арт-терапевтів, котрі відрізняються за віком. У арт-терапевтів, вік яких від 28-ми до 40-ка років отримані високі показники щодо розпізнавання емоцій інших та емоційного інтелекту загалом (згідно ключа методики). В арт-терапевтів, вік яких від 41-го до 52-ох років високі показники отримані за шкалою емоційного інтелекту, розпізнавання емоцій, емпатії та управління власними емоціями.

Щодо розпізнавання емоцій – то важливо зазначити, що у двох групах досліджуваних отримані однакові бали. Значні відмінності спостерігаються щодо отриманих балів за шкалою самомотивації та емпатії. Арт-терапевти, котрі є молодшими мають нижчі показники. Очевидно для них важче мотивувати себе в контексті здійснення професійних завдань, а нижчий рівень розвитку емпатії, ймовірно, може зумовлюватись нестачею досвіду в сфері міжособистісного спілкування. У арт-терапевтів, котрі є старшими за віком спостерігаються вищі бали щодо рівня розвитку емпатії та самомотивації.

Розглянемо порівняння даних у двох групах щодо вивчення емпатії за допомогою методики В.В. Бойко (див. рис. 2.2.2.2.)

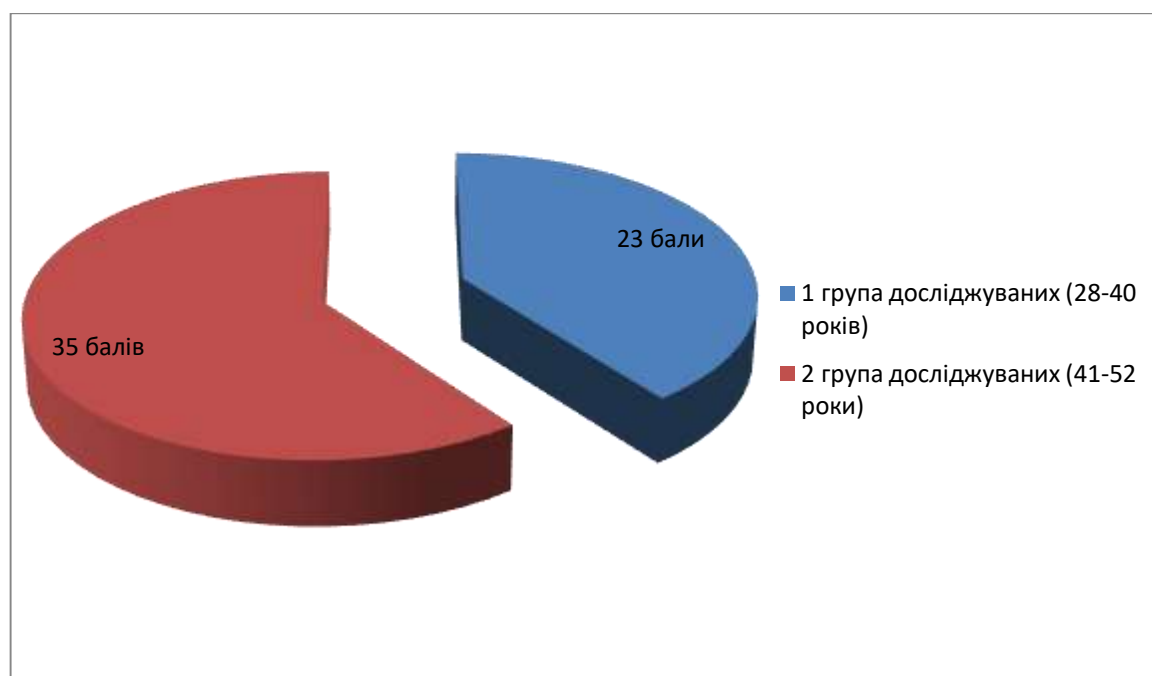


Рис. 2.2.2.2. Співвідношення отриманих середніх значень у двох групах досліджуваних арт-терапевтів щодо вивчення особливостей емпатії

У двох груп досліджуваних встановлено відмінності щодо рівня розвитку емпатії. Ті, арт-терапевти, котрі є молодшими володіють дещо нижчим рівнем емпатійності, ніж арт-терапевти, котрі є старшими. Дана відмінність може зумовлюватись отриманим досвідом в роботі більш старших терапевтів. Емпатійність надає змоги краще розуміти клієнта, встановити з ним довірливіші стосунки та загалом досягнути більш ефективного терапевтичного ефекту в результаті проведення арт-терапевтичних занять. Арт-терапевти

використовують в своїй роботі елементи творчості та мистецтва, а відтак емпатія допомагає терапевту розуміти емоції іншого за допомогою арт-технік в роботі. Згідно ключа методики, отримані бали є на високому рівні (2-га група досліджуваних) та на середньому рівні розвитку (1-ша група досліджуваних).

Розглянемо співвідношення показників у двох групах щодо вивчення індивідуально-психологічних якостей за допомогою методики 16-факторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла (див. табл. 2.2.2.1.).

Таблиця 2.2.2.1.

**Співвідношення отриманих середніх значень у двох групах
досліджуваних арт-терапевтів щодо вивчення індивідуально-
психологічних характеристик**

Методика	Шкали	1 група досліджуваних (28-40 років)	2 група досліджуваних (41-52 роки)
16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла	Замкнутість-відкритість	6	9
	Розвиток мислення	7	7
	Емоційна нестабільність- стабільність	10	12
	Підпорядкування- незалежність	7	6
	Стриманність- експресивність	10	12
	Низька усвідомленість- висока усвідомленість поведінки	6	7
	Боязкість-сміливість	11	12
	Жорсткість-чутливість	11	10
	Довірливість- підозрілість	9	2

	Практичність- мрійливість	7	8
	Прямолінійність- дипломатичність	2	5
	Впевненість-тривожність	8	7
	Консерватизм- радикалізм	8	7
	Конформізм- самостійність	7	10
	Високий самоконтроль- низький самоконтроль	2	3
	Розслабленість- напруженість	9	6

Згідно отриманої таблиці результатів визначимо відмінності. Для арт-терапевтів 1-ої групи, котрі є молодшими за віком притаманними є такі характеристики: емоційна стабільність, експресивність, сміливість, чутливість, довірливість, високий самоконтроль та напруженість. Для арт-терапевтів, що є старшими притаманні: відкритість, емоційна стабільність, експресивність, сміливість, чутливість, підозрілість, самостійність. Варто відзначити, що саме по шкалах конформізм-самостійність, довірливість-підозрілість та замкнутість-відкритість отримані значні відмінності. Ймовірно, дані якості можуть впливати на рівень прояву особистістю емпатійності.

Отже, в контексті даного підрозділу проведено порівняння отриманих середніх значень за кожною із шкал методик у двох групах досліджуваних, котрі відрізняються віком. Згідно отриманих показників спостерігаються відмінності у рівні розвитку емпатії, компонентів емоційного інтелекту та індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних. Виходячи з цього, можна стверджувати, що гіпотеза дослідження про те, що існує відмінність щодо рівня розвитку емпатії, як структурного компоненту емоційного інтелекту в арт-терапевтів різного віку, підтвердилась.

Відтак, нами здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження щодо вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту у арт-терапевтів

2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості

Провівши емпіричне дослідження в основі якого є вивчення особливостей формування емоційного інтелекту, доцільно розробити ряд методичних рекомендацій з метою виокремлення саме тих дієвих аспектів, котрі впливають на підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості. Емоційний інтелект надає людині можливості для ефективної міжособистіної взаємодії, а також ресурсу для повноцінного розвитку і самореалізації в житті. Беручи до уваги вже наявні психологічні рекомендації висвітлені в психологічній літературі, щодо формування емоційного інтелекту, нами розроблено ряд наступних психологічних рекомендацій [28].

Рекомендація № 1. Старайтесь постійно слідкувати за ходом свого мислення. Переважання негативних думок та умовиводів призводить до зниження рівня чутливості щодо сприйняття нової інформації.

Рекомендація № 2. Формуйте в себе якісно позитивне мислення загалом. Якщо ви помічаєте, що впродовж дня у вас переважають негативні думки, то слід старатись знайти для них розумне підґрунття, якщо ж його немає, слід замінити думки на більш конструктивні.

Рекомендація № 3. До кожної негативної думки чи умовиводу старайтесь додавати пристаку «але», тим самим у вас залишається можливість для покращення ситуації та акценту на позитивних моментах.

Рекомендація № 4. Зосереджуйтесь на невербальних виявах мовленнєвої активності інших осіб та своїх власних (міміка, жести, пози тіла, пантоміміка). Досить часто активна вербальна комунікація людини може не співпадати з невербальними сигналами мовлення.

Рекомендація № 7. Старайтесь відслідковувати всі свої зміни щодо внутрішніх переживань. Корисно є також ведення щоденника емоцій, де ви можете занотовувати всі свої емоції за день.

Рекомендація № 8. Вчіться ідентифікувати емоції інших осіб. Необхідно слідкувати за мовленням інших, міжособистісною взаємодією загалом. За цими аспектами можна спостерігати повсюди; на вулиці, в театрі, в транспорті, під час переговорів, під час звичного спілкування.

Рекомендація № 9. Спостерігайте за фізіологічними відчуттями, котрі у вас виникають: страх, тривожність, агресія, напруга, занепокоєння та інші відчуття. Необхідно вміти знайти той момент, той тригер, котрий запустив появу цих негативних відчуттів.

Рекомендація № 10. Вчіться бути терпеливими. Це допоможе вам зберігати спокій, навіть за умови появи сильної напруги чи стресових подій в житті [28].

Рекомендація № 11. Кожного дня вчіться шукати час для позитивної діяльності. Цей час ви можете як присвятити собі, так і зробити щось корисне для інших осіб.

Рекомендація № 12. Не забувайте про рефлексію та важливість зворотнього зв'язку у всьому. Прислухайтесь до власних емоцій та переживань у відповідь на кожен подію [27].

Рекомендація № 13. Не соромтесь перепитувати інших про те, чи правильно ви їх зрозуміли та чи добре зрозуміли вони вас. Розуміти інших – це важлива складова ефективної міжособистісної взаємодії.

Рекомендація № 14. Навчіться спостерігати за емоційними виявами інших людей. Робіть це кожного дня, не забуваючи також про власний емоційний стан. Можна використовувати наступну тренувальну вправу. Співрозмовник розповідає про певну подію із свого життя, а ви намагаєтесь відповісти на такі питання:

- які емоції у нього викликала ця подія?
- Що спричинило такі емоції?

- Що було наслідком переживання відповідних емоцій?

Рекомендація № 15. Навчіться слухати співрозмовника, не перебиваючи його історії, а потім навчіться задавати уточнюючі запитання.

Рекомендація № 16. Навчіться ставити себе на місце іншої особи, лише так ви зможете зрозуміти її емоції та почуття. Також такий метод допоможе вам підвищити рівень розвитку власної емпатійності.

Таким чином, дані рекомендації сформовані з метою підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості та можуть бути використанні практичними психологами різноманітних установ для психологічної консультації чи корекційної роботи.

Висновок до РОЗДІЛУ II

Відтак, в даному розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у арт-терапевтів на основі дослідження компонентів емоційного інтелекту, рівня розвитку емпатії та індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних. Для реалізації мети дослідження були застосовані такі психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойка, методика «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла.

Здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих показників на основі проведення кореляційного аналізу та порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних арт-терапевтів (1-ша група віком від 28-ми до 40-ка років та 2-га група віком від 41-го року до 52-ох років). За отриманими результатами дослідження гіпотези підтвердились, а саме: індивідуально-психологічні характеристики особистості такі як: прямолінійність, емоційна стабільність, сміливість та експресивність є детермінантами формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів; існує відмінність щодо рівня розвитку емпатії, як структурного компоненту емоційного інтелекту в арт-терапевтів різного віку.

З метою підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості розроблено ряд методичних рекомендацій, котрі можуть бути застосовані в контексті психологічного консультування чи психологічної корекції.

ВИСНОВОК

1. Емоційний інтелект - це певний показник вміння до конструктивного спілкування з іншими, а також здатність до усвідомлення власних емоційних станів та розуміння емоцій і почуттів інших осіб. Д. Люсін був першим вченим, котрий займався вивченням особливостей емоційного інтелекту.

2. На сьогоднішній день немає єдиної думки науковців, котра б інтерпретувала поняття емоційного інтелекту в одному ракурсі. Із самим початком заснування психології як наукового вчення, з'явився інтерес до змістовного вивчення емоцій та почуттів людини. Беручи до уваги історію дослідження феномену емоційного інтелекту, можна зазначити те, що дослідники загалом єдиногласно підкреслювали взаємозалежність емоцій та інтелектуального розвитку людини. В контексті гуманістичної психології емоційний інтелект розглядається як основна умова успішної самореалізації особистості.

3. Вагомий вплив на формування та розвиток емоційного інтелекту чинять біологічні передумови формування емоційності та здатності до розуміння власних емоцій та емоційних виявів інших осіб. Когнітивні здібності та якості темпераменту займають провідне місце в структурі таких біологічних передумов. Вікові особливості розвитку особистості, а також проходження нею закономірних вікових криз в розвитку сприяє відповідному рівню формування емоційного інтелекту.

4. Емпатія є однією із структурних складових цілої системи емоційного інтелекту особистості та професійної компетентності психолога. Вона забезпечує розуміння емоцій іншого та співпереживання цих емоцій з іншою особистістю.

4. В результаті емпіричного дослідження проведене вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту у арт-терапевтів на основі дослідження компонентів емоційного інтелекту, рівня розвитку емпатії та індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних. В дослідженні

використані наступні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойка, методика «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла. Здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

На основі кореляційного аналізу встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки між шкалою емоційного інтелекту та шкалами: емоційної стабільності, експресивності, сміливості, довірливості, самоконтролю, прямолінійності. Обернені кореляційні взаємозв'язки встановлені між шкалою емоційного інтелекту та шкалами: незалежності, розслабленості та практичності. Згідно отриманих статистично значущих кореляційних зв'язків визначені можливі детермінанти формування емоційного інтелекту у арт-терапевтів: емоційна стабільність, експресивність, сміливість, довірливість, самоконтроль, прямолінійність.

На основі порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних арт-терапевтів (1-ша група віком від 28-ми до 40-ка років та 2-га група віком від 41-го року до 52-ох років). Встановлено, що в арт-терапевтів, вік яких від 28-ми до 40-ка років наявний нижчий показник щодо самомотивації та емпатії, ніж в арт-терапевтів, вік котрих від 41-го до 52-ох років. Також діагностовано відмінності щодо рівня розвитку індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних арт-терапевтів: для арт-терапевтів 1-ої групи, котрі є молодшими за віком притаманними є такі характеристики: емоційна стабільність, експресивність, сміливість, чутливість, довірливість, високий самоконтроль та напруженість; для арт-терапевтів, що є старшими притаманні: відкритість, емоційна стабільність, експресивність, сміливість, чутливість, підозрілість, самостійність.

Згідно отриманих даних проведеного якісного та кількісного аналізу, гіпотези дослідження підтвердились, а саме: 1. Індивідуально-психологічні характеристики особистості такі як: прямолінійність, емоційна стабільність, сміливість та експресивність є детермінантами формування емоційного

інтелекту у арт-терапевтів; 2. Існує відмінність щодо рівня розвитку емпатії, як структурного компонента емоційного інтелекту в арт-терапевтів різного віку.

5. З метою підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в особистості розроблено ряд методичних рекомендацій, котрі можуть бути застосовані в контексті психологічного консультування чи психологічної корекції.

Отже, в перспективі подальшого вивчення залишається проблематика особливостей впливу різноманітних факторів на формування емпатії як основного структурного компонента емоційного інтелекту особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.
2. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83-95.
3. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах : монографія [Текст] / Л. В. Буркова. – Київ : Інформаційні системи, 2010. – 278 с.
4. Волков Б. С. Младший школьник. Как помочь ему учиться / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2005. – 144 с.
5. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 64-76.
6. Гоулман Д. С чего начинается лидер / Д. Гоулман. – Альпина Бизнес Букс, 2006. – 174 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ; АСТ Москва; Хранитель – 2008. – С. 10-14.
8. Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва, Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – С. 57-59.
9. Дружиніна І. А. (2015). Емпатія у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів. Психологія: реальність і перспективи. (4), С. 78 – 81.
10. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – Москва : Политиздат, 1978. – 272 с.
11. Ельконін Д. Б. Психологія гри / Д. Б. Ельконін. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
12. Емоційний інтелект // Вікіпедія. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www: uk.wikipedia.org](http://www.uk.wikipedia.org). – (дата звернення 07.04.2017).

13. Закон України «Про освіту» //Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380.

14. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю. Спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»: дис. докт. псих. наук / Валентина Василівна Зарицька – Запоріжжя, 2012. – 513 с.

15. Кочерга О. В. Психофізіологія учнів початкової школи : прикладні аспекти / О. В. Кочерга. Початкова школа, 2009. – № 2. – С. 55-59.

16. Кіреєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції / У. В. Кіреєва. Психологія і суспільство, – 2010. – № 4. – С. 111-119.

17. Казанская К. О. Детская и возрастная психология / К. О. Казанская. – Москва : А-Приор, – 2010. – 160 с.

18. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования. – Москва, 2004. – С. 29-39.

19. Мудрик А. В. Социализация человека / А. В. Мудрик // Учебное пособие. – Москва, – 2006. – 304 с.

20. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. Концепція нової української школи. Документ пройшов громадські обговорення і ухвалений рішенням колегії МОН 27/10/2016. [Електрон ресурс]. – 35 с. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html>.

21. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія [Текст] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ : Вища школа, 2003. – С. 67-69.

22. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці [текст] / І. В. Огаренко // Сучасна психологія : актуальність проблеми й тенденцій розвитку. Матеріали міжрегіон. наук практ. конф., 28 січня 2011. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 15-17.

23. Павленко А. І. Розвиток освітніх особистісних результатів учнів сучасної початкової школи: компетентності і парадигми / А. І. Павленко // Молодь і ринок. – 2017. – № 2. – С.13-16.

24. Перетятко Л.Г., Юдіна, Н. О. (2017). Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. Психологія і особистість. 1 (11). С. 146 – 154

25. Поліщук С. А. Вольовий розвиток дітей молодшого шкільного віку : навч. посібник / С. А. Поліщук. – Суми : ВДТ «Університетська книга», – 2005. – 158 с.

26. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд. – Санкт-Петербург. : Питер, 2002. – 272 с.

27. Практичні завдання [Електронний ресурс] – 2016. – Режим доступу до ресурсу : <https://childdevelop.com.ua/worksheets/2771/>

28. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/994_975.

29. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 1973. – 424 с.

30. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика. – Т. 2. – 1989. – 328 с.

31. Сердюк Н. М. (2016). Емпатія як компонент конкурентноспроможності майбутніх психологів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (5). С. 95 – 99.

32. У Країні Емоцій // Джміль. – 2016. – № 2. – С. 27-31.

33. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [учеб. пос.] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Ин-т Психотерапии, 2005. – С. 49-59

34. Холмовская А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмовская, Н. Г. Гаранян. // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61-74.
35. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Санкт-Петербург. : Питер, 2002. – 272 с.
36. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості / А. Г. Четверик-Бурчак // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, серія «Психологія». – № 47 – 2011. – С.47-54.
37. Юркевич В. С. Проблема эмоционального интеллекта /В. С. Юркевич //Вестник практической психологии образования. – 2005. – № 3. – С. 4-10.
38. Юсупов И.М. (2001). Психология эмпатии. (Теоретические и прикладные аспекты) (автореф. дис. ... доктора психол. наук). Санкт-Петербург. Россия. С. 121
39. <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>
40. <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/01/17/243676/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А (Бланк дослідження)

Шановні арт-терапевти! Просимо Вас взяти участь в психологічному дослідженні та відповісти на декілька запитань. Дякуємо за співпрацю!

Стать _____ Вік _____

№ 1

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 почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей 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.

№ 2

Інструкція: Якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні - знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати особи і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчувати його поведінку і стану.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неувважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би 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 простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти його, «розклавши по поличках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого-небудь з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

№ 3

Інструкція: Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати широко і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,

- а) так;
- в) важко відповісти;
- с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:

- а) бандитом;
- в) святим;
- с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:

- а) засинаю швидко;
- в) засинаю не дуже швидко;
- с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:

- а) пропустити вперед більшість машин;
- в) не знаю;
- с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.

6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:

- а) фехтуванням і танцями;
- в) важко сказати;
- с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,

- a) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагруб'янить, я можу швидко забути про це.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.

- a) вірно;
- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- a) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- a) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- a) моїм хорошим друзям;
- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- a) недбалый;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- a) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- a) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- a) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- a) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- a) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

28. Мені подобається товариш:

- a) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
- в) не знаю;
- с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

- a) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

- a) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

- a) грі в шахи;
- в) важко сказати;
- с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

- a) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

- a) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

- a) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
- в) важко сказати;
- с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

- a) кішка;
- в) близько;
- с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

- a) дратує мене;
- в) трохи непокоїть;
- с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

- a) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
- в) не знаю;
- с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

- a) важка робота;

- в) не знаю;
- с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

- а) спокійним і любив залишатися один;
- в) не знаю;
- с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

- а) маршами у виконанні військових оркестрів;
- в) не знаю;
- с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

- а) у селі з одним або двома товаришами;
- в) важко сказати;
- с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

- а) ніколи не зайві;
- в) важко сказати;

с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
- в) важко відповісти;
- с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.

56. В більшості справ я:

- а) надаю перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,

- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

- а) майстерність та витонченість;
- в) важко сказати;
- с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

- а) так;
- в) інколи;
- с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

63. Я волію:

- а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
- в) важко відповісти;
- с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримувал знання:

- а) на уроках;
- в) важко сказати;
- с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

- а) зайнятися іншим питанням;
- в) важко відповісти;
- с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- a) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- a) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- a) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- a) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- a) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- a) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

- а) часто;
- в) іноді;
- с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

- а) відстає;
- в) іде правильно;
- с) спішить.

89. Мені буває нудно:

- а) часто;
- в) іноді;
- с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- а) розмовляю і відпочиваю;
- в) важко відповісти;
- с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- а) так;
- в) важко сказати;

с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- а) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

Дякуємо за відповіді !

ДОДАТОК В (дані дослідження та кореляційна матриця)

№ досліджуваного	Вік	Стать	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія-емоц.інтелект	Розпізнавання емоцій	Емоційний інтелект	Емпатія	Відкритість-замкнутість	Розв'язк мислення	Емоційна стабільність-нестаб.	Незалежність-залежність	Експресивність-стриманність	Усвідомленість	Сміливість-боязкість	Чутливість-жорсткість	Підозрілість-довіра	Мрійливість-практичність	Прямолінійність-дипломатичність	Впевненість-тривожність	Радикалізм-консерватизм	Самостійність-несамостійність	Самоконтроль	Напруженість-розслабленість
1	28	Ч	7	12	7	6	14	61	23	6	6	10	7	10	6	11	11	9	7	2	8	8	7	2	9
2	28	Ч	8	12	6	7	15	65	32	5	7	11	8	12	5	12	12	6	8	5	7	6	6	3	7
3	40	Ж	7	11	7	6	12	63	22	6	8	2	9	9	6	12	11	7	5	6	6	7	7	5	8
4	33	Ж	8	10	8	7	11	65	23	7	7	8	8	9	5	12	8	8	6	12	2	5	8	6	7
5	33	Ж	9	9	7	8	11	35	21	6	6	9	7	9	3	11	9	9	7	3	12	12	12	7	8
6	35	Ж	8	5	6	7	12	23	22	5	7	12	6	8	4	5	10	11	6	2	1	3	6	8	12
7	36	Ж	7	6	7	6	13	56	23	6	8	11	3	7	5	6	12	11	3	1	12	5	5	1	6
8	37	Ж	8	7	8	7	13	77	25	7	9	11	5	6	6	3	12	7	6	3	8	6	6	3	7
9	38	Ж	8	12	9	6	14	55	26	6	8	11	6	3	7	2	5	8	7	5	7	7	7	5	8
10	28	Ж	9	1	8	7	15	65	27	5	7	10	7	5	6	11	7	9	8	6	8	8	8	3	9
11	29	Ж	8	2	7	6	15	63	27	6	8	9	8	6	5	11	8	2	11	8	9	9	7	2	8
12	35	Ж	7	1	6	7	15	61	12	7	9	8	9	7	12	12	7	11	6	12	12	8	6	1	5
13	40	Ж	9	2	7	11	15	65	23	6	8	9	8	8	5	10	8	12	7	3	11	7	7	1	6
14	39	Ж	8	12	6	8	12	68	25	5	7	8	7	7	6	11	7	3	8	4	9	8	8	1	7
15	37	Ж	7	12	6	9	10	69	21	6	8	7	6	10	5	10	11	12	7	5	8	8	12	2	6
16	36	Ж	8	12	5	8	11	51	23	1	7	8	6	12	3	3	2	11	6	6	9	9	3	3	7
17	37	Ж	8	12	6	7	12	61	22	2	6	7	7	12	5	7	11	11	7	2	8	8	5	1	8
18	36	Ж	7	15	7	6	14	76	22	3	7	8	8	7	6	8	11	12	6	2	12	7	7	2	12
19	37	Ж	8	15	6	6	14	45	21	2	8	7	7	8	7	11	12	9	12	1	6	8	6	2	8
20	37	Ж	8	12	6	6	15	34	22	7	9	10	9	12	12	3	12	8	6	1	7	6	5	12	8
21	35	Ж	8	8	5	7	15	33	23	3	8	8	8	7	6	6	8	9	7	11	8	12	6	3	9
22	28	Ж	11	15	9	6	15	33	43	2	7	7	9	8	7	7	9	2	8	2	9	6	10	3	8
23	52	Ж	10	12	8	16	15	45	34	8	9	6	8	9	6	11	7	3	7	4	12	7	11	5	5
24	50	Ж	12	15	10	15	6	76	33	8	8	7	5	8	7	12	8	4	7	5	7	8	12	3	6

25	44	Ж	11	13	11	15	7	78	32	9	7	8	3	7	8	12	9	5	8	6	6	1	10	2	7
26	45	Ж	11	14	12	15	8	78	31	9	8	12	5	12	9	10	7	6	12	5	7	7	9	1	8
27	47	Ж	11	14	12	16	7	78	33	10	7	12	6	11	12	8	10	12	12	6	6	8	8	2	9
28	45	Ж	11	14	11	15	6	76	33	9	8	11	5	12	7	12	7	4	7	7	5	9	3	5	5
29	46	Ж	10	15	8	13	7	75	33	8	9	12	4	11	6	12	8	3	8	8	6	8	5	6	3
30	47	Ж	7	15	9	14	13	23	35	9	8	11	5	9	7	12	7	3	6	12	7	11	6	7	2
31	45	Ж	8	14	8	15	13	67	36	8	7	7	5	8	8	11	10	2	5	6	6	2	7	5	1
32	45	Ж	6	14	9	15	14	78	23	9	8	8	5	7	12	8	9	3	3	7	5	5	10	3	12
33	51	Ж	5	15	12	15	15	89	21	8	8	9	3	8	7	9	8	5	5	5	6	6	11	5	5
34	50	Ж	7	13	1	15	14	76	43	7	7	11	4	9	8	10	7	6	6	6	7	7	6	6	6
35	44	Ж	11	13	12	16	15	72	33	2	6	7	2	12	6	9	8	3	11	7	6	8	7	3	5
36	44	Ж	11	10	11	14	15	67	32	8	7	8	9	12	11	8	5	2	10	6	5	7	8	2	5
37	43	Ж	11	11	11	14	13	89	34	9	8	9	5	12	7	11	6	2	8	5	8	8	6	1	6
38	44	Ж	10	12	8	11	14	76	35	11	9	11	11	11	8	11	10	1	7	6	12	7	5	1	7
39	46	Ж	12	14	9	11	14	71	32	7	8	12	5	10	6	11	10	1	6	5	11	5	12	5	8
40	47	Ж	7	14	9	12	15	66	34	8	7	12	6	9	8	12	10	2	7	5	11	6	12	6	7
41	43	Ж	8	15	9	11	14	56	34	9	6	11	7	11	5	11	10	6	7	3	6	7	8	12	6
42	44	Ж	9	15	9	12	12	77	35	8	7	2	5	2	6	8	8	8	6	8	7	8	9	5	7

Експресивність	Корреляція Пирсона	-0,186	-,620**	,617**	,642**	5,11**	-,588**	-0,19	-,620**	,611**	-,359**	-,487**
	Знч.(2-сторон)	0	0,005	0	0	0,01	0	0	0	0	0,005	0
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Усвідомленість	Корреляція Пирсона	-,620**	,617**	,642**	-,588**	-,451	-,588**	-,743**	-0,19	-,620**	,617**	,642**
	Знч.(2-сторон)	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Сміливість	Корреляція Пирсона	,573**	-,419**	-,673**	-,588**	2,13**	-,513**	-0,12	-0,12	,573**	-,419**	-,673**
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0	0	0,01	0	0	0	0	0,001	0
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Чуйливість	Корреляція Пирсона	-0,056	-0,178	-,367**	-,367**	6,27**	-0,06	-,367**	6,27**	-0,1	-0,18	-,367**
	Знч.(2-сторон)	0,67	0,175	0	0,67	0,67	0,18	0,67	0,67	0,67	0,175	0,004
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Підозрілість	Корреляція Пирсона	-0,056	-0,178	-,367**	-0,18	4,11**	-0,06	-0,12	5,11**	-0,1	-0,18	-,367**
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0	0	0,01	0	0	0	0	0,001	0,001
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Мрійливість	Корреляція Пирсона	-0,186	-,620**	-,451	,642**	-2,23**	-,588**	-0,19	-0,06	-,580**	-,409**	-,580**
	Знч.(2-сторон)	0,001	0,001	0	0	0,01	0	0	0,67	0,67	0,001	0

	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Прямолінійність	Корреляція Пирсона	-,409**	,409**	,409**	-,359**	4,32**	,617**	-,419**	-0,18	-,409**	-,487**	,409**	
	Знч.(2-сторон)	0,001		0	0,005	0,01	0	0,001	0,18	0	0,001	0,001	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Впевненість	Корреляція Пирсона	-,580**	,409**	-,487**	-,487**	-,451	,642**	-,323**	-,367**	-,580**	,409**	-,487**	
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0,001	0,001	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Радикалізм	Корреляція Пирсона	-0,186	-,620**	,617**	,642**	6,27**	-,588**	-0,19	-,620**	,611**	-,359**	-,487**	
	Знч.(2-сторон)	0	0,005	0	0	0,67	0	0	0	0	0,005	0	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Самостійність	Корреляція Пирсона	-,620**	,617**	,642**	-,588**	-,451	-,588**	-,743**	-0,19	-,620**	,617**	,642**	
	Знч.(2-сторон)	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0	0
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Самоконтроль	Корреляція Пирсона	,573**	-,419**	-,673**	-,588**	2,12**	-,513**	-0,12	-0,12	,573**	-,419**	-,673**	
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0		0,01	0	0	0	0	0,001	0	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Напруженість	Корреляція Пирсона	-0,056	-0,178	-,367**	-,367**	-6,13**	-0,06	-,367**	6,27**	-0,1	-0,18	-,367**	
	Знч.(2-сторон)	0,67	0,175	0	0,67	0,01	0,18	0,67	0,67	0,67	0,175	0,004	

