

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОДІЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ ОСОБИСТОСТІ
З ЇЇ ПОТРЕБАМИ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
ЯВОРСЬКОЇ Вікторії Романівни
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук, доцент
Петро КОЗИРА

Рецензент:

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » « _____ » 2024 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів-2024

Яворська Вікторія Романівна. Кваліфікаційна робота. Взаємодія емоцій та почуттів особистості з її потребами

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємодії емоцій та почуттів із потребами особистості. Проаналізовано теоретико-методологічні аспекти дослідження особливостей взаємозв'язку емоційної сфери з потребами особистості. Виокремлено особливості емоційного інтелекту особистості та розглянуто специфіку взаємозв'язку емпатії із потребою особистості у спілкуванні. Емпірично досліджено специфіку емоцій та почуттів особистості, а саме особливості емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентської молоді. Виявлено, що загалом значна кількість студентів у досліджених групах мають низькі показники компонентів емоційного інтелекту та його загального рівня.

Ключові слова: емоції, почуття, потреби, особистість, емпатія, емоційний інтелект, студенти.

Qualification work. The interaction of emotions and feelings with the needs of the individual

The qualification work is devoted to the study of the interaction of emotions and feelings with the needs of the individual. The theoretical and methodological aspects of the study of the features of the relationship between the emotional sphere and the needs of the individual are analyzed. The features of the individual's emotional intelligence are singled out and the specifics of the relationship between empathy and the individual's need for communication are considered. The specifics of emotions and personal feelings are empirically researched, namely the specifics of emotional intelligence and empathic abilities of student youth. It was found that, in general, a significant number of students in the studied groups have low indicators of the components of emotional intelligence and its general level.

Keywords: emotions, feelings, needs, personality, empathy, emotional intelligence, students.

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми взаємодії емоцій та почуттів із потребами особистості	
1.1. Методологічні аспекти дослідження особливостей взаємозв'язку емоційної сфери з потребами особистості.....	7
1.2. Особливості емоційного інтелекту особистості.....	13
1.3. Взаємозв'язок емпатії з потребою особистості в спілкуванні.....	15
Висновки до першого розділу	19
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоцій та почуттів майбутніх психологів	
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	24
Висновки до другого розділу.....	40
Висновки.....	42
Список використаних джерел.....	45
Додатки.....	49

ВСТУП

У психологічних наукових колах як за кордоном, так і в Україні, наразі відзначається зростаючий інтерес до вивчення емоційної сфери людської особистості. Розглядання взаємозв'язку емоцій та почуттів з особистісними потребами вважається однією з ключових тем у сучасній науковій громаді. Особливо в контексті військових конфліктів ця проблема набуває ще більшої актуальності. Серед останніх наукових дискусій учених все більше висувається питання про вплив емоційних виявів на становлення та розвиток особистості, а також на її соціальну адаптацію та функціонування у суспільстві. Проте аналіз наукової літератури свідчить про різноманітність тлумачень емоційних переживань і відсутність загальноприйнятих підходів до їхнього розуміння у дослідженнях.

Вчені, такі як І. Бех, О. Бреусенко, Ф. Василюк, С. Гуд, В. Зливков, О. Кононко, К. Ізард, Е. Даффі, Д. Ліндслі, С. Максименко, Д. Гоулдмен, Дж. Майер, Д. Слайтер, Т. Яценко та інші, досліджували наукові концепції, що стосуються почуттів, емоцій та їх виявів.

Вони розуміють емоції як суб'єктивний вияв потреб (мотивації), які впливають на значущість об'єкта та направляють діяльність суб'єкта. Аналізуючи емоції як категорію, вони підкреслюють, що емоції є результатом діяльності, а не її підпорядкованою частиною. Цікаво, що емоції відображають взаємозв'язок між мотивами (потребами) й можливістю реалізації певної відповідної діяльності суб'єкта.

Ефективність міжособистісної взаємодії значною мірою залежить від емоційних характеристик особистості, таких як її емоційний інтелект та емпатія. Дослідження емпатійних здібностей особистості набуває все більшої популярності в психології, оскільки емпатія відіграє ключову роль у міжособистісній взаємодії. Вона допомагає передбачати дії інших, розуміти їхні думки та почуття, а також розуміти причини їхніх дій.

У зв'язку з цим визначення ролі емоційного інтелекту та емпатійних здібностей надзвичайно важливе, особливо в контексті їхнього розвитку у

майбутніх психологів. Розуміння емпатійних здібностей особистості стає все більш важливим у наукових дослідженнях у психології. Це пояснюється тим, що емпатія стає ключовим аспектом міжособистісної взаємодії, допомагаючи передбачати їхні дії, розуміти їхні думки та висловлювання, а також розуміти причини їхніх дій. Дослідження проблеми емпатії має велике значення для психологів і залишається надзвичайно актуальним. Розвиток достатнього рівня емпатії має важливе значення для психологів, враховуючи її роль у професійних якостях, але не переоцінюючи її важливість. Це стимулює розвиток цього аспекту у майбутніх фахівців.

Поняття емпатії та емоційного інтелекту тісно пов'язані, але не зводяться між собою. Професія психолога вимагає високого рівня особистісних та комунікативних якостей, здатності розуміти людей і розвитку емоційного інтелекту та емпатії. Особистісні риси психолога мають важливе значення для результативної взаємодії з клієнтами. Таким чином, розвиток не лише знань та навичок, необхідних для професійної діяльності, але й особистісних якостей, сприятиме досягненню максимальних професійних успіхів у майбутньому.

Об'єкт дослідження: емоційна та мотиваційна сфери особистості.

Предмет дослідження: взаємодія емоцій та почуттів особистості з її потребами.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати особливості емоційної та мотиваційної сфери особистості та емпірично дослідити специфіку емоцій та почуттів особистості, а саме особливості емоційного інтелекту, емпатійних здібностей студентської молоді відповідно до їх професійної спрямованості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати методологічні аспекти дослідження особливостей взаємозв'язку емоційної сфери з потребами особистості.
2. Виокремити особливості емоційного інтелекту особистості.
3. Розглянути специфіку взаємозв'язку емпатії із потребою особистості у спілкуванні.

4. Емпірично дослідити специфіку емоцій та почуттів особистості, а саме особливості емоційного інтелекту та емпатійних здібностей студентської молоді.

Теоретико-методологічні основи дослідження: наукові положення про емоції та форми їх переживань з'ясовували І. Бех, О. Бреусенко, С. Гуд, В. Зливков, О. Запорожець, К. Ізард, Е. Даффі, Д. Ліндслі, О. Кононко, С. Кузікова, Г. Костюк, С. Максименко, Г. Спенсер, Т. Яценко та ін.; концепції емпатії особистості (А. Сміт, Г. Спенсер, А. Шопенгауер) та емоційного інтелекту (П. Саловей, Д. Гоулдмен, Дж. Майер, Д. Слайтер, Дж. Меттьюс, П. Лопес, Р. Стернберг).

Методи дослідження: узагальнення, аналіз, класифікація та систематизація; тестування, бесіди, методи математично-статистичної обробки даних.

Емпіричною базою дослідження обрано емпіричне дослідження базою якого обрано університет «Львівська політехніка». У дослідженні прийняло участь 50 осіб (студентів-психологів 1 - 6 курсу) та 20 осіб (студентів фізико-математичного факультету 1 курсу).

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні знань що до емоцій та почуттів особистості та зв'язку їх з потребою сферою особистості, завдяки одержанню нових емпіричних даних щодо особливостей емоційного інтелекту й емпатії у студентської молоді.

Практична значимість роботи визначається тим, що результати проведеного нами дослідження можуть використовуватись психологами ЗВО з метою розвитку емоційної сфери студентської молоді.

Розділ 1.

Теоретичні основи дослідження проблеми взаємодії емоцій та почуттів з потребами особистості

1.1. Методологічні аспекти дослідження особливостей взаємозв'язку емоційної сфери з потребами особистості

Проблема дослідження емоційних переживань й почуттів особистості, що виражають її духовні потреби й устремління, а також її ставлення до самої себе й довкілля, майже завжди була об'єктом уваги науковців. Вчені дискутують про вплив емоційних форм на формування й розвиток особистості, забезпечення її вільного функціонування і успішне життя в соціумі. Проте аналіз наукової літератури показує, що сучасний стан досліджень емоційної сфери відзначається обмеженістю проблематики у плані тлумачень емоційних переживань на рівні теоретико-методологічного дослідження, оскільки відсутні єдині параметри для їх тлумачення у науковому обігу [6; 23; 31;42].

Наукові дослідження щодо емоцій та способів їх вираження проводили І. Бех, О. Бреусенко, Ф. Василюк, С. Гуд, В. Зливков, О. Запорожець, О. Кононко, С. Кузікова, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Яценко та інші. У психології поняття «емоційні переживання», «емоції», «почуття», «емоційні стани» описуються із різними відтінками або збігаються [28] .

Більшість вчених розглядає емоції як характеристики людини, у яких виявляється позитивне чи негативне ставлення до певних сфер діяльності, об'єктів, до інших чи до самого себе [1; 7]. Ці реакції можуть бути виражені у формі радості, задоволення, незадоволення, страху, гніву [7]. Емоції є особливими психічними станами, що відображають ставлення людини до світу, до інших людей, до себе та до результатів своєї діяльності. Вони також є проявом психічних станів і процесів у живих організмах, у яких реалізуються ситуативні їх переживання [29].

Емоції класифікують за такими компонентами як: переживання, відношення та відображення [13].

Переживання є загальним поняттям для опису психічного досвіду людини; є психофізіологічним станом, у якому проявляється зацікавлене ставлення людини до чогось або до когось. Переживання це універсальна психічна здатність людини, що супроводжує усі види її діяльності й процеси спілкування [20].

Переживання - це не лише якийсь емоційно забарвлений стан або явище дійсності, що безпосередньо відображається у свідомості людини, але й стан, що відображає події її власного життя [26].

Вчені Г. Костюк і Л. Проколієнко доводять, що особливості вияву емоційних переживань обумовлені рівнями розвитку особистості та її віковими особливостями. Їх унікальність полягає у способі, яким вони переживають явища та відносини [21]. Хоча не кожна емоція може бути визначена як переживання у строго визначеному розумінні цього терміну, але кожне переживання, яке є психічним явищем і відзначається виразно особистісним характером, обов'язково входить у сферу емоцій [21].

Варто відзначити, що термін «відношення» має свої коріння в античній філософії, зокрема у вченні Арістотеля, який використовував його для опису ставлення людини до різних аспектів буття і процесу пізнання навколишньої дійсності та самої себе. У сучасних наукових тлумаченнях поняття «відношення» отримало інші акценти і визначається як свідомий, активний, інтегральний та вибірковий зв'язок особистості із різними аспектами дійсності, який базований на особистому досвіді [13].

У структурі відношень, вчені виділяють «емоційний», «оцінювальний» (когнітивний) і «конативний» (поведінковий) компоненти. Кожен з цих компонентів визначається способом, яким особистість взаємодіє з оточуючим середовищем. Емоційний компонент відображається через прояви любові, симпатії та протилежних почуттів, таких як антипатія, агресія, злість, ненависть тощо [19].

Людина не лише відтворює об'єктивну реальність, але й активно спілкується з навколишнім середовищем, відчуючи своє ставлення до об'єктів та явищ реального світу. Відображення, за вченими, є властивістю матерії, яка проявляється у здатності матеріальних об'єктів реагувати на впливи. Коли об'єкти оточення відображаються у свідомості особистості, вона відчуває емоції (почуття) на основі взаємодії із ними, що залежить від характеру їх впливу й спонукань, що вони викликають [6].

Підкреслюючи роль когнітивної складової у структурі емоцій, дослідники визначають й види емоційних переживань, серед яких важливу роль відіграють провідні, що стають мотивами поведінки суб'єкта [10]. Ці мотиви відображають ставлення особистості до умов, що виникають у процесі її діяльності, і відображають його відношення як до себе, так і до навколишньої дійсності [10].

Підтвердження цього зв'язку можна знайти у працях вітчизняних вчених, які розглядають «емоції як суб'єктивну форму існування потреб (мотивів), що визначають значущість об'єкта й спрямовують на них діяльність» [18]. Аналізуючи емоції як категорію, дослідники наголошують, що емоції не підпорядковують діяльність, а є їх результатом та механізмом руху. Особливістю емоцій є те, що вони відображають стосунки між потребами й можливістю реалізації певної діяльності суб'єкта [6; 10].

Т. Кириленко підкреслює важливість особливостей емоційних переживань як форми контролю за сферами (напрямами) діяльності, виділяючи серед них явища, події, ситуації та інших суб'єктів, що особливо є значущими для особистості [19].

Більшість вчених розглядають емоційні процеси як різновиди психологічної регуляції діяльності, компонентами яких є емоційне збудження, сила і тривалість [1; 6; 28]. Вважають, що емоційні процеси викликають зміни в перебігу інших психічних процесів й діяльності суб'єкта загалом. Вони можуть бути короткочасними (хвилювання, афективні стани) або більш тривалими, наприклад, стійкими настроями [1].

У контексті нашого дослідження цікавою є теорія К. Ізарда, який виділяє психодинамічний, дименсійний, когнітивний, соціально-когнітивний і когнітивно-фізіологічний підходи, що комплексно розкривають вчення про емоції й їх різновиди. Психодинамічний підхід базується на психоаналітичній теорії афекту, розробленій М. Кляйном, З. Фройдом і Г. Холлом. За цим підходом, емоції, особливо негативні, виникають внаслідок конфліктних потягів й проявляються у вигляді афектів [40].

Когнітивна матриця афекту, розроблена М. Клейном, є важливою складовою мотивації, що визначає основи поведінки [32]. Розширюючи теорію афекту й мотивації, К. Ізард наголошує на значенні зовнішнього стимулу й перцептивно-когнітивних процесів [34].

Г. Спенсер підкреслював біологічне походження емоцій людини від афективних та інстинктивних реакцій тварин [24]. Е. Даффі стверджував, що термін «емоція» повинен визначати певні специфічні форми поведінки, які не можуть бути пояснені. Він пропонував відмовитись від дослідження емоцій, оскільки вони заважають проведенню процедур [29].

З розвитком фізіології, зокрема електроенцефалографії, було розірвано бар'єри в дослідженні емоційного феномена. Крім того, з'явилася ще одна концепція - активаційний підхід, сформульований Д. Ліндслі та Д. Хебб [45]. Згідно з їхніми дослідженнями, емоційні стани виникають в результаті впливу ретикулярної формації нижньої складової стовбура головного мозку, відомого як «комплекс активації» [45]. Цей комплекс виникає, коли порушується робота ретикулярної формації і фізіологічно відображає емоції, які можна виявити за допомогою електроенцефалограми [45].

К. Ізард узагальнюючи різні підходи до емоцій наголошував, що усі теорії «Я» мають у центрі поняття образу «Я» («Я-концепція») яке є інтегрованим феноменом, що визначає сприйняття й розуміння особистістю самої себе (згідно К. Роджерса) [23].

Підтримуючи теорію зв'язку пізнання з концепцією «Я», можна відзначити, що страх може виникати, коли образ «Я» піддається загрозі, а підтвердження

цього образу може викликати радість. Згідно з пізнавальною теорією, інтуїтивна оцінка об'єкта є провідною детермінантою, після якої виникають емоції, як результат послідовності певних подій [14].

Ситуація чи подія спершу викликає фізіологічне збудження та когнітивну оцінку, після чого це збудження кваліфікується як емоція. За словами С. Шехтера, емоції людини залежать від того, як індивід оцінює ситуацію, а не від самого фізіологічного збудження [14].

Як відзначає Д. Хант, для того, щоб виникли позитивні емоції, необхідний певний рівень розбіжності між установками й сигналами, який відповідає певному «оптимальному рівню розбіжності» [35]. Ця новизна, незвичайність або невідповідність можуть створювати певний інтерес і задоволення. Але якщо сигнали не відрізняються достатньо, то він може сприйматися як нудний, тоді як занадто велика розбіжність може спонукати негативні емоції, оцінюватися як небезпечні або неприємні [35].

Взаємодія між когнітивною та емоційною сферами є важливим елементом нашої поведінки і сприйняття світу. Ця взаємодія допомагає досягати кінцевої мети діяльності - задоволення потреб [30]. Багато досліджень підкреслюють важливість емоцій у комунікативній сфері, виокремлюючи емоційний компонент у спілкуванні [2; 11; 24; 35].

Спілкування включає соціальне відображення, поведінковий компонент й соціальне відображення та емоційне відношення [24]. У процесі взаємодії емоційної й комунікативної сфер відбувається активне сприйняття дійсності, формування емоційного ставлення до неї, до інших й до себе [24]. Таким чином, емоції грають ключову роль у спілкуванні, формуючи наші стосунки та сприйняття оточуючого світу.

Справді, невербальні засоби комунікації, такі як інтонація голосу, жести, міміка, пантоміміка, відіграють важливу роль у вираженні емоцій та передачі інформації. Ці невербальні елементи доповнюють інформацію, що міститься у словах, та можуть надати більше відтінків та глибини в сприйнятті повідомлення [11].

К. Ізард відзначає значення мімічних комплексів у вираженні емоцій та виділяє три компоненти: активність мозку і центральної нервової системи, яка стимулює емоційні реакції; активність м'язів обличчя та тіла, що виражається у міміці та пантоміміці; та суб'єктивне переживання емоцій. Ці компоненти допомагають розуміти інтенсивність та сутність емоційного досвіду людини [24].

Такий підхід дає можливість глибше зрозуміти емоційні стани людини через аналіз її міміки та невербальних виразів. Виявлення та розуміння цих емоційних виразів є важливим для покращення комунікації та міжособистісних відносин.

Дослідження також показують, що люди, розпізнаючи емоції у мовленні, переважно орієнтуються й на обмежену кількість експресивних одиниць, таких як певні слова, інтонація, темп мовлення тощо. Це допомагає їм у виявленні емоційних відтінків у спілкуванні [4; 11; 24].

Щодо теорій емоцій, дійсно, існує багато різних підходів, кожен з яких розглядає лише певні аспекти емоційного досвіду. Важливо розуміти, що емоції складні та мають багато вимірів, тому немає єдиної загальноприйнятої теорії, яка б описувала всі аспекти емоцій. Взаємодія різних підходів може допомогти краще розуміти цей складний феномен [6].

Розходження в термінах, що використовуються для опису емоцій, також свідчить про складність їх розуміння та інтерпретації. Проте, розмаїття підходів та термінології дозволяє отримати різні погляди на емоції та їх функціонування, що збагачує наше розуміння цього явища [6].

Таким чином, емоції та почуття особливі тим, що відображають взаємозв'язок між потребами та здатністю суб'єкта здійснювати відповідну діяльність. Емоції є суб'єктивним способом вираження потреб (мотивації), які надають значущість об'єктам та направляють дії суб'єкта. Науковці, підкреслюючи роль когнітивного компонента у емоціях, виділяють різновиди емоційних переживань, серед яких провідну роль відіграють ті, що виражають мотиви поведінки суб'єкта. Ці мотиви відображають ставлення суб'єкта до умов, які виникають у процесі діяльності, і відображають його відношення до себе та

оточення. Здатність розпізнавати, розрізняти та розуміти емоційні стани є важливою потребою для особистості, яка існує у суспільстві. Хоча така здатність характерна для будь-якої здорової особистості, вона може бути різноманітно розвиненою. Емоційний інтелект став конструктом, що дозволяє науковцям порівнювати ці здібності, тому далі ми розглянемо особливості емоційного інтелекту особистості

1.2 Особливості емоційного інтелекту особистості

Вивчення емоційного інтелекту розпочалося ще на початку 1990-х років завдяки науковим дослідженням таких зарубіжних вчених, як П. Саловей, Д. Гоулдмен, Дж. Майєр, Д. Слайтер, Дж. Меттьюс, П. Лопес, Р. Стернберг та інші [37]. Цей явище набуло значної популярності і привертає увагу дослідників. З'явлення поняття «емоційний інтелект» у психології пов'язане з роботами Г. Гарднера, у яких вчений визначив концепцію емоційного інтелекту та описав його двокомпонентну структуру - міжособистісний та внутрішньо-особистісний емоційний інтелект [37].

У психології термін «інтелект» відноситься до певної когнітивної характеристики, що пов'язана з обробкою інформації [32]. Однак, якщо розглядати «емоційний інтелект» як виключно особистісну рису, використання терміну «інтелект» стає необґрунтованим. Р. Бар-Он вперше ввів поняття EQ - коефіцієнт емоційності, порівнюючи його з коефіцієнтом інтелекту – IQ [42].

Дж. Майєр та П. Саловейем створено у 1990 році одну із основних моделей цього поняття. Вони визначають емоційний інтелект (EI) набором навичок, які пов'язані із правильною оцінкою власних й чужих емоцій та вираженням власних емоцій, управлінням емоціями та ефективним регулюванням власних й чужих емоцій [28]. За думкою вчених, EI три категорії адаптивних навичок: регуляція емоцій, оцінка й вираз емоцій, використання емоцій в мисленні й діяльності [28].

У 1997 р. Дж. Мейер й П. Саловей розширили свою модель ЕІ й визначення це поняття як здатність людиною переробляти інформацію, що міститься в емоціях: вміння розпізнавати значення емоцій, їх взаємозв'язки, використання емоційної інформації як базової для мислення й прийняття рішень [28]. Вчені виокремили ; складові емоційного інтелекту:

- Оцінка, сприйняття, вираження або ідентифікація емоцій;
- Використання емоцій з метою підвищення ефективності особливостей мислення й діяльності;
- Розуміння й аналіз емоцій;
- Свідоме керівництво емоціями у розвитку особистості й покращення її міжособистісних стосунків [28].

Д. Гоулдман визначає ЕІ як здатність зрозуміти власні емоції й емоції інших, уміння мотивувати себе й інших, та керування емоціями [31]. Опираючись на наукові дослідження та результати опитувань, дослідник прийшов до висновку, що успіх в житті не залежить тільки від рівня інтелекту - IQ, але у значній мірі від навичок управління почуттями, тобто від рівня розвинутої ЕІ [31]. Д. Гоулдман розробив власну модель ЕІ та його структуру, яка включає:

- ідентифікація й здатність називати емоцію, розуміння взаємопов'язаності мислення, емоцій та діяльності;
- вміння управляти емоціями, здатність змінити небажані емоції на прийнятні;
- вміння викликати емоційні стани, які сприяють успіху;
- вміння розуміти і управляти емоціями інших людей;
- здатність налагоджувати й підтримувати міжособистісні відносини [31].

К. Петрідес й Е. Форнхем запропонували розрізняти концепції емоційного інтелекту: ЕІ як здатність й ЕІ як рису [36]. Якщо розглядати ЕІ як рису, то для його вимірювання варто застосувати опитувальники. У разі, якщо вивчти ЕІ із точки зору здатності, то означений підхід є традиційним, і тому слід використовувати завдання, які подібні до тестів інтелекту [36].

Вітчизняні дослідники (І. Андрєєва, Т. Березовська, Є. Карпенко, Е. Носенко, Д. Люсін, В. Юркевич та ін.) також досліджували тему емоційного інтелекту.

Д. Люсін визначає «емоційний інтелект» як набір навичок, які включають у себе розуміння та керування власними емоціями, а також емоціями інших людей [17]. Здатність розуміти емоції передбачає здатність розпізнати наявність емоційного переживання й ідентифікувати саму емоцію, а також вміння висловлювати її вербально, визначити причини й наслідки цих емоцій [17].

Учений розрізняє внутрішньо-особистісний та міжособистісний ЕІ. Ці варіанти передбачають використання різних когнітивних процесів і методів, але вони повинні взаємодіяти між собою. За словами Люсіна, здатність розуміти й управляти емоціями тісно пов'язують із загальною спрямованістю особистості на свою емоційну сферу, інтересом до внутрішнього світу інших (включаючи свій), схильність до психологічного аналізу поведінки й цінностями, що приділяють увагу емоційним переживанням. Отже, ЕІ можна описати як конструкт, який поєднує в собі когнітивні здатності й особистісні характеристики [17].

Отже, ЕІ виражається у здатності розуміти й керувати емоціями як своїми, так і чужими, що є основою для розвитку емпатії. Це вміння розуміти емоції та управляти ними, використовувати їх для вирішення життєвих завдань й задоволення потреб. Далі розглянемо взаємозв'язок емпатії із потребою особистості в спілкуванні.

1.3 Взаємозв'язок емпатії з потребою особистості в спілкуванні

Взаємодія між людьми завжди була природною здатністю, оскільки потреба у спілкуванні є однією з важливих соціальних потреб особистості. Міжособистісне спілкування допомагає людині розширювати свій кругозір, розвивати інтелект, набувати комунікативні навички, знання та вміння, необхідні для успішного життя. Відомо, що ключовими якостями в спілкуванні є

співпереживання, співчуття, співучасть, які можна узагальнити під поняттям емпатії [8].

Давно перед введенням терміна «емпатія» класична філософія використовувала етичне поняття «симпатія» (Адам Сміт, Герберт Спенсер, Артур Шопенгауер) та естетичний термін «вчуття» (Теодор Ліппс) [10]. Згідно із сучасними поглядами філософа Ганни Бояндіної, емпатія є складовою стратегії для досягнення взаєморозуміння: вона дозволяє зробити власну позицію менш очевидною або навіть приховати, щоб краще зрозуміти погляди іншої людини та адаптуватися до них. Це уявне відчуття зближення може впливати на поведінку іншої людини відносно себе або сторонніх осіб. При цьому інша людина розглядається як самостійна особистість з власними відносинами з третіми особами. Феномен емпатії має різні тлумачення в сучасній психології [10].

Проблема емпатії досліджували Альфред Бен, Уільям Мак-Дугалл, Гаррі Олпорт, Грета Райк, Карл Роджерс, Гаррі Салівен, Герберт Спенсер, Зігмунд Фрейд, Еріх Фромм та інші. Із одного боку, емпатію розглядають як емоційний відгук людини на переживання чи знаки експресії обличчя співрозмовника. Із іншого боку, емпатія вбачається дослідниками як аспект «розуміння» чи як емоційний компонент цього розуміння [19].

З точки зору структуралізму емпатія розглядається як інтрапсихічне явище, внутрішня активність, що призводить до інтуїтивного розуміння почуттів іншої людини, тоді як з точки зору представників біхевіоризму емпатія є специфічною емоційною реакцією на вплив зовнішнього середовища [16].

Важливу роль у розвитку концепції емпатії відіграла теорія Теодора Ліппса про переживання – пізнання об'єкта або предмета [34]. Він стверджував, що, пізнавши іншого, ми пізнаємо себе. Процес переживання ґрунтується на бажанні відчувати ті ж самі відчуття у іншої людини, які є у нас самих. Спостерігаючи за мімікою іншої особи, суб'єкт неусвідомлено наслідує її, що викликає у нього відповідну емоційну реакцію. Можна сказати, що переживання це імітація почуттів і настрою, які зазнає інша особа [19].

Термін «емпатія» (від грец. «Empatheia» - співпереживання) уперше використано Едвардом Тітченер, поєднуючи поняття симпатії і переживання в одне, взявши німецьке слово «Einführung», яке використовував сам Теодор Ліппс для опису впливу мистецтва [28].

Згідно Вільгельма Дільтей, поняття «переживання» є надто широким й може виявитися у будь-якій сфері життєдіяльності людини, у той же час як «повторне переживання» чи «співпереживання» - це творчий процес, що дозволяє фантазувати. Саме «повторне переживання» має творчий характер та допомагає краще розуміти людині емоції інших [35].

У психоаналітичному підході емпатія розглядають як взаємозв'язок між процесами афективних й когнітивних [29]. Співпереживання пацієнту Зігмундом Фрейдом розглядається як необхідне для розуміння його внутрішнього життя [29]. Він розглядає ідентифікацію як первинний емоційний зв'язок особистості із іншим, тому й ідентифікація є важливим компонентом соціалізації [29].

Загалом термін «емпатія» визначається вченими як глибоке розуміння однієї людини іншою, сприйняття її внутрішнього стану, і на цій основ здійснюється осмислення її внутрішнього стану [11; 28; 29; 35].

Справді, явище емпатії є складним процесом, і наразі немає єдиного бачення цього поняття. Дослідники розглядають емпатію із різних точок зору, виділяючи різні аспекти.

Деякі вчені стверджують, що емпатія сприяє розвитку у людини альтруїстичної поведінки. Це означає, що людина із високим рівнем емпатії скоріше буде демонструвати допоміжну поведінку у певних ситуаціях, ніж ті, у кого рівень емпатії нижчий [14]. Дослідники розрізняють ситуаційну емпатію (яка проявляється у залежності від конкретної ситуації) й диспозиційну емпатію (яка є стійкою рисою особистості і проявляється у широкому спектрі ситуацій) [14].

Вчені розглядають емпатію як інтегральне та складне психологічне явище, що об'єднує поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти. Емпатія включає у себе емоційне співпереживання й співчуття, розуміння емоційних

станів інших на основі аналізу без змін свого власного стану, а також підтримку інших людей та надання їм допомоги. Ці взаємопов'язані елементи відображають певну ієрархічну структуру емпатії, що включає: співпереживання, споглядання, переживання із приводу почуттів іншої людини й сприяння [14].

Виділяють види емпатії:

- Емотивна емпатія: включає емоційне зараження й здатність відчувати емоційне благополуччя або неблагополуччя інших.
- Пізнавальна емпатія: передбачає розуміння емоційних переживань й усвідомлення внутрішнього стану інших.
- Предикативна емпатія: включає здатність передбачити емоційні реакції іншої особистості.
- Поведінкова емпатія: передбачає сприяння, емоційну підтримку й надання допомоги іншій особі [14].

Емпатія та емоційний інтелект є взаємопов'язаними, але вони не можуть бути зведені між собою, оскільки вони мають відмінні функціональні аспекти. Емпатія спрямована на відображення та «читання» емоцій інших людей, тоді як емоційний інтелект охоплює розуміння емоцій, управління ними та використання їх у сфері спілкування чи діяльності.

Професія психолога вимагає наявності не лише знань і навичок, але і певних особистісних якостей, що є ключовими для успішної професійної діяльності. Особистісні якості психолога визначають результат взаємодії його із іншими [20]. Таке формування у майбутніх психологів сприятиме досягненню високих результатів у навчанні та допоможе забезпечити їм максимальні професійні досягнення у майбутньому [20]. Вивчення й розвиток емоційного інтелекту й емпатійних здібностей стають важливими компонентами професійної підготовки. Крім того, вміння правильно визначити емоційний стан інших, виявляти співчуття, співпереживати й надавати допомогу в нинішній час воєнного стану є особливо актуальними навичками.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури показав, що сучасний стан досліджень емоційної сфери відзначається обмеженістю проблематики у плані тлумачень емоційних переживань на рівні теоретико-методологічного дослідження, оскільки відсутні єдині параметри для їх тлумачення у науковому обігу.

Особистість не лише відтворює об'єктивну реальність, але й активно спілкується з навколишнім середовищем, відчуваючи своє ставлення до об'єктів та явищ реального світу. Відображення, за вченими, є властивістю матерії, яка проявляється у здатності матеріальних об'єктів реагувати на впливи. Коли об'єкти оточення відображаються у свідомості особистості, вона відчуває емоції (почуття) на основі взаємодії із ними, що залежить від характеру їх впливу й спонукань, що вони викликають.

Емоції та почуття особливі тим, що відображають взаємозв'язок між потребами та здатністю суб'єкта здійснювати відповідну діяльність. Емоції є суб'єктивним способом вираження потреб (мотивації), які надають значущість об'єктам та направляють дії суб'єкта. Науковці, підкреслюючи роль когнітивного компонента у емоціях, виділяють різновиди емоційних переживань, серед яких провідну роль відіграють ті, що виражають мотиви поведінки суб'єкта. Ці мотиви відображають ставлення суб'єкта до умов, які виникають у процесі діяльності, і відображають його відношення до себе та оточення. Здатність розпізнавати, розрізняти та розуміти емоційні стани є важливою потребою для особистості, яка існує у суспільстві. Хоча така здатність характерна для будь-якої здорової особистості, вона може бути різноманітно розвиненою. Емоційний інтелект став конструктом, що дозволяє науковцям порівнювати ці здібності. ЕІ виражається у здатності розуміти й керувати емоціями як своїми, так і чужими, що є основою для розвитку емпатії. Це вміння розуміти емоції та управляти ними, використовувати їх для вирішення життєвих завдань й задоволення потреб.

Взаємодія між людьми завжди була природною здатністю, оскільки потреба у спілкуванні є однією з важливих соціальних потреб особистості. Міжособистісне спілкування допомагає людині розширювати свій кругозір, розвивати інтелект, набувати комунікативні навички, знання та вміння, необхідні для успішного життя. Відомо, що ключовими якостями в спілкуванні є співпереживання, співчуття, співучасть, які можна узагальнити під поняттям емпатії.

Емпатія та емоційний інтелект є взаємопов'язаними, але вони не можуть бути зведені між собою, оскільки вони мають відмінні функціональні аспекти. Емпатія спрямована на відображення та «читання» емоцій інших людей, тоді як емоційний інтелект охоплює розуміння емоцій, управління ними та використання їх у сфері спілкування чи діяльності.

Професія психолога вимагає наявності не лише знань і навичок, але і певних особистісних якостей, що є ключовими для успішної професійної діяльності. Особистісні якості психолога визначають результат взаємодії його із іншими. Вивчення й розвиток емоційного інтелекту й емпатійних здібностей стають важливими компонентами професійної підготовки. Крім того, вміння правильно визначити емоційний стан інших, виявляти співчуття, співпереживати й надавати допомогу в нинішній час воєнного стану є особливо актуальними навичками.

Розділ 2.

Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоцій та почуттів у майбутніх психологів

2.1 Методи дослідження

Для вивчення характеристик розвитку емоцій та почуттів у майбутніх психологів необхідно спочатку визначити їх емоційний інтелект й рівень емпатії. Ми провели емпіричне дослідження, в якому використали базу університету «Львівська політехніка». Дослідження включало групи студентів-психологів денної форми навчання (50 осіб), розділені на дві групи: перші три курси (24 особи) та наступні три курси (26 осіб), а також студентів фізико-математичного факультету першого курсу (20 осіб). Вік опитуваних 17 - 25 років.

Ми спрямували дослідження на порівняння результатів дослідження груп студентів-психологів перших трьох курсів з результатами випускників останніх трьох курсів. А також на порівняння цих результатів із результатами студентів фізико-математичного факультету першого курсу. Наша мета - виявити можливі відмінності в показниках емоційного інтелекту і емпатії, які можуть бути зумовлені професійною спрямованістю, потребами особистості.

Отримані експериментальні результати були оброблені відповідно до вимог статистичного аналізу, із якісною інтерпретацією й змістовним узагальненням. Для цього у нашій роботі використовувалися такі методи: комп'ютерна обробка експериментальних даних за допомогою програми SPSS Statistics 22.0, зокрема кореляція Пірсона, а також методи якісної інтерпретації результатів дослідження.

Для дослідження були обрані наступні методики:

- Опитувальник емоційного інтелекту за «ЕМІн» Д. Люсіна [26];

- Тест емоційного інтелекту за Н. Холлом [23];
- Тест діагностики рівня емпатійних здібностей за В. Бойко [12];
- Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) А. Мехрабіана та Н. Епштейна [26].

Далі розглянемо більш детально обрані методики.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна складається із 46 тверджень, кожне із яких має 4 можливих відповіді: «повністю не згідний», «в основному не згідний», «в основному згідний» та «повністю згідний».

Цей опитувальник базується на тлумаченні емоційного інтелекту (ЕІ) як здатності розуміти свої й чужі емоції та керувати ними. Він складається з двох компонентів: міжособистісного ЕІ (МЕІ), що передбачає розуміння та управління чужими емоціями, та внутрішньо-особистісного ЕІ (ВЕІ), що включає у себе розуміння та керування власними емоціями.

Перше, визначається оцінка згідно кожної із шкал за відповідним ключем. Отримані бали розподіляються за 2 субшкалами, якф дозволяють виміряти різні аспекти МЕІ, і за 3 субшкалами, які вимірюють особливості ВЕІ [26]. Інтегральні показники загального емоційного інтелекту - (ЗЕІ) обчислюються як сума показників всіх шкал, і може мати різні рівні: дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький.

Вирізняють внутрішньо-особистісний і міжособистісний ЕІ, що можуть відображати активацію різних когнітивних процесів й навичок, проте, ймовірно, пов'язані між собою. Це дає основу для чотирьох типів ЕІ.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла призначена для оцінки здатності розуміти міжособистісні відносини особистості, що виявляються у вираженні емоцій. У ній міститься 30 тверджень, які можуть мати такі відповіді: «зовсім не згідний» (-3 бали), «в основному не згідний» (-2 бали), «частково не згідний» (-1 б), «частково згідний» (+1 б), «в основному згідний» (+2 б), «повністю згідний» (+3 б) [23].

Методика включає такі шкал як:

- Емоційна обізнаність (ЕО);

- Управління своїми емоціями (UE).
- Самомотивація - довільне управління емоціями;
- Емпатія (E) - співпереживання;
- Розпізнавання емоцій інших людей (PE) [23].

Загальний рівень EI (інтегративний рівень) визначають як суму показників за всіма шкалами і він може бути високим, середнім чи низьким.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко розроблена для вивчення емпатії як «форми раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення інших», що дозволяє зрозуміти її поведінку та впливати на неї [12]. Тест містить 36 тверджень, які респондент оцінює за допомогою дихотомічної шкали.

Автор пропонує наступні шкали для вивчення різних аспектів емпатії:

1. Емоційний компонент:

- Шкала «Емоційний канал» (співчуття)

2. Шкала «Ідентифікація» Когнітивний компонент:

- Шкала «Раціональний канал»
- Шкала «Інтуїція» (інтуїтивне сприйняття іншої особи).
- Шкала «Установки, що сприяють емпатії» .

3. Поведінковий компонент:

Шкала «Проникаюча здатність у емпатії» [12].

Обчислюється й загальний рівень розвитку емпатії, що може бути -- дуже низьким, заниженим, середнім, дуже високим. Загальний рівень визначається на основі сумування балів за усіма шкалами. Такий підхід дозволяє встановити зв'язок між різними аспектами емпатії та їх особливості впливу на загальний рівень.

Методика «Шкала емоційного відгуку» (BEES) розроблена А. Мехрабіаном і Н. Епштейном для визначення загальних емпатійних тенденцій у досліджуваних. В цьому методі об'єктом співпереживання є різноманітні соціальні ситуації й люди, із якими респондент може співпереживати в повсякденному житті. Методика включає 25 тверджень, які можуть бути як

прямими, так і зворотними. Шкала відповідей охоплює від «повністю згоден» до «повністю не згоден».

Процедура дослідження включала проведення опитування студентів-психологів від першого до шостого курсу, а також студентів фізико-математичного факультету першого курсу за допомогою методик, описаних вище.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На початковому етапі ми провели аналіз ЕІ студентів за допомогою методики «ЕмІн» від Д. Люсіна. У опитуванні прийняло участь 50 студентів-психологів й 20 - фізико-математичного факультету, яких було розділено на 3 групи. Група №1 складалася зі студентів-психологів перших трьох курсів (у загальній складності 24 особи), група №2 об'єднала випускників четвертого, п'ятого та шостого курсів (у загальній складності 26 осіб), а група №3 включала студентів фізиків та математиків першого курсу навчання (у загальній складності 20 студентів).

Для зручності проведення аналізу отриманих результатів ми розрахували середні значення показників та занесемо ці дані до таблиці 2.1. За даними таблиці 2.1 можна зазначити, що середній рівень розвитку ЕІ - загального та його показників переважає серед студентів. Щодо шкали «Міжособистісний емоційний інтелект», результати у майбутніх груп психологів такі: у групі № 1 – 42,08 б, в групі № 2 – 42,15 б. Між ними не виявлено достовірних відмінностей, що засвідчує середній рівень (40 – 46 б) у прояві здатності розуміти емоції через міміку, жести, співчуття до внутрішнього стану іншої особи, уміння керувати чужими емоціями, зменшувати інтенсивність небажаних емоційних виявів, а також можливу маніпуляцію.

У середньому груповому значенні для студентів фізмату за цією шкалою нами зафіксовано 39,15 б, що перебуває на межі середнього й низького рівнів (35 – 39 б), але близьке до нижчого рівня вияву компетенцій ЕІ.

По шкалі «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект» виявлено, що середній показник в групі № 2 був вищим (42,08 балів) порівняно з групою № 1 (39,46 балів) і групою № 3 (40,10 балів). Достовірних відмінностей між ними не виявлено. Загальні результати всіх трьох груп свідчать про середній рівень здатності розпізнавати й розуміти власні емоційні прояви й їх усвідомлювати, вміти словесно описати емоційний стан, а також здатності управляти емоціями, стримувати небажані прояви емоцій і викликати необхідні емоції.

Таблиця 2.1

Показники ЕІ студентів (за «ЕІн» Д. Люсіна)

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

Щодо шкали «Розуміння емоцій», виявлено, що середній показник в групі № 2 був вищим (43,00 бали) в порівнянні із групою № 1 (41,17 б). Достовірних відмінностей між цими нами групами не встановлено.

Такі результати можуть засвідчувати середній рівень уміння розуміти свої емоції та емоції інших, й про здатність розпізнавання та розуміння причин, усвідомлення, виникнення власних емоційних проявів, вміння описати свій

емоційний стан словами, а також розуміти емоції іншої особи через міміку, жести та виявляти чуйність до її внутрішнього стану.

Середнє значення шкали «Розуміння емоцій» серед студентів фізмату - 38,05 б, що свідчить про низький рівень прояву вміння розуміти власні та чужі емоції. Виявлено достовірну відмінність у показнику на рівні ($p < 0,01$) між групами студентів-психологів 4, 5, 6 курсів й студентами фізмату 1 курсу.

На шкалі «Управління емоціями» виявлено, що середній показник у групі - № 2 був вищим (42,00 б) порівняно із групою - № 1 (40,79 б) та групою-№ 3 (40,90 б). Достовірних відмінностей між ними не зафіксовано. Результати усіх груп свідчать про середній рівень здатності до управління емоціями. Це означає, що студентам притаманні вміння контролювати емоції і стримувати їх, викликати й підтримувати потрібні емоції, а також управляти зовнішнім проявом емоцій та маніпулювати ними.

Аналіз результатів вивчення рівня ЕІ згідно методики «ЕмІн» Д. Люсіна дозволив нам отримати середні показники «Загального рівня ЕІ». В групі - № 2 вищий рівень показника було зафіксовано (84,30 б), ніж в групі № - 1 (81,54 б), однак обидва результати вказують на середній рівень розвитку ЕІ у студентів. Достовірних відмінностей між результатами не виявлено. В студентів фізико-математичного факультету середнє значення загального ЕІ складає 78,75 б, що знаходиться на межі між середнім та низьким рівнем показника, однак більше наближене до середнього рівня.

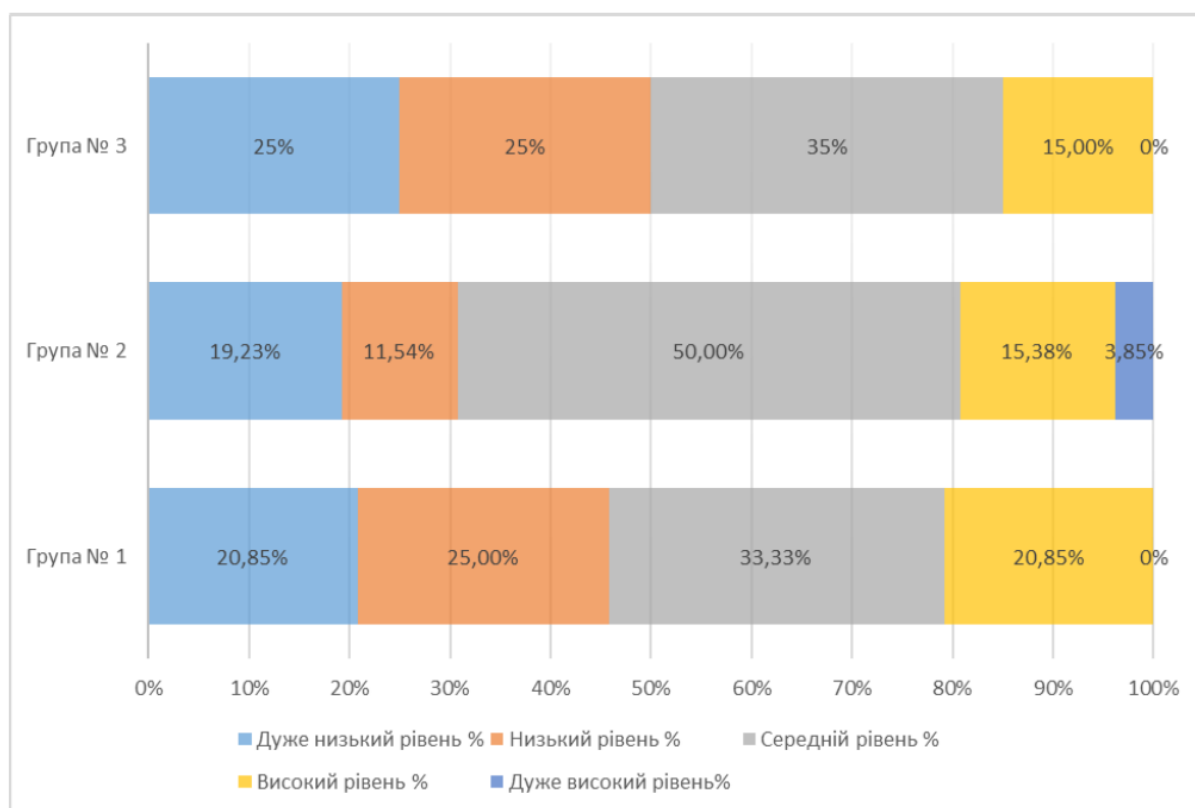


Рис. 2.1 Показники ЕІ студентів (за «ЕмІн» Д. Люсіна)

Згідно із результатами дослідження ЕІ за «ЕмІн», у групі - №2 фіксується високий рівень показника у 15,38%, а дуже високий рівень -- у 3,85%. У групі №1 високий рівень ЕІ було виявлено в 20,85% студентів, а у групі - №3 – у 15,00%. Однак дуже високий рівень ЕІ не було виявлено у групах -№1 та - №3.

Щодо середнього рівня показника у групі №2 його спостерігали ми у 50%, у групі - №1 – у 33,33%, а у групі - №3 – у 35% студентів. Дуже низький рівень ЕІ був виявлений у групі - №2 в 19,23%, у групі - №1 – в 20,85%, і у групі №3 – в 25% студентів.

Отже, серед майбутніх психологів 4, 5, 6 курсів навчання нами було помічено студенти із дуже високим рівнем показника, а також більше осіб із високим й середнім рівнями ЕІ у порівнянні зі майбутніми психологами 1, 2, 3 курсів й студентами фізмату 1 курсу.

Це може бути пояснено тим, що уже на етапі вибору професії психолога майбутній студент виявляє зацікавленість у пізнанні інших, у тому числі і їхніх емоційних переживань.

Після цього ми проведемо аналіз результатів дослідження ЕІ студентів за тестом Н. Холла. З метою зручності обробки отриманих даних ми розрахували середні значення показників і занесли їх до табл. 2.2

Аналізуючи дані з таблиці 2.2, можна помітити, що показники ЕІ у групах майбутніх психологів й студентів фізмату майже не відрізняються. Однак у розділі «Емоційна обізнаність» зафіксовано показники у групі № 2 трохи вищі, ніж у груп № 1 і № 3, що може вказувати на середній рівень знань про власний емоційний стан. Результати «Управління своїми емоціями» у група-№ 3 мають трохи вищі показники, але загалом всі групи продемонстрували низький рівень здатності управляти власними емоціями. Щодо «Самомотивації», виявлено результати середнього рівня показників групи № 2, а у групах № 1 і № 3 - низький, що відповідають за управління поведінкою шляхом свідомого контролю над своїми емоціями.

В блоці «Емпатії» результати свідчать про середній рівень її розвитку серед студентів, що говорить про їх здатність розуміти емоційний стан інших за їхніми мімікою, жестами, тоном. В «Управлінні емоціями інших людей» також спостерігається середній рівень розвитку здатності студентів впливати на емоційний стан інших.

При аналізі отриманих результатів загального рівня ЕІ за Н. Холлом, були отримані такі середні показники: в групі № 1 – 43,38 б, в групі № 2 – 41,35 б, в групі № 3 – 42,75 б. Виявлено, що немає значних відмінностей між групами, що говорить про середній рівень розвитку ЕІ у майбутніх-психологів й студентів фізмату.

Показники ЕІ студентів (за Н. Холлом)

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

Для кращого уявлення результатів, представимо їх у вигляді діаграми на рис. 2.2. Порівнюючи відсоткові значення рівня загального ЕІ, ми виявили, що в групі-№ 2 високий рівень показника спостерігався у 15,38% досліджуваних, що перевищує результат у групі-№ 1 (12,5%), але не було виявлено студентів з високим рівнем ЕІ в групі-№ 3. Середній рівень склав в групі-№ 2 53,85%, у групі

№ 1 – 41,67%, в групі № 3 – 60%. Низький рівень ЕІ було нами виявлено в 34,62% студентів групи - № 2, в групі -№ 1 – у 45,85%, в групі - № 3 – в 40%.

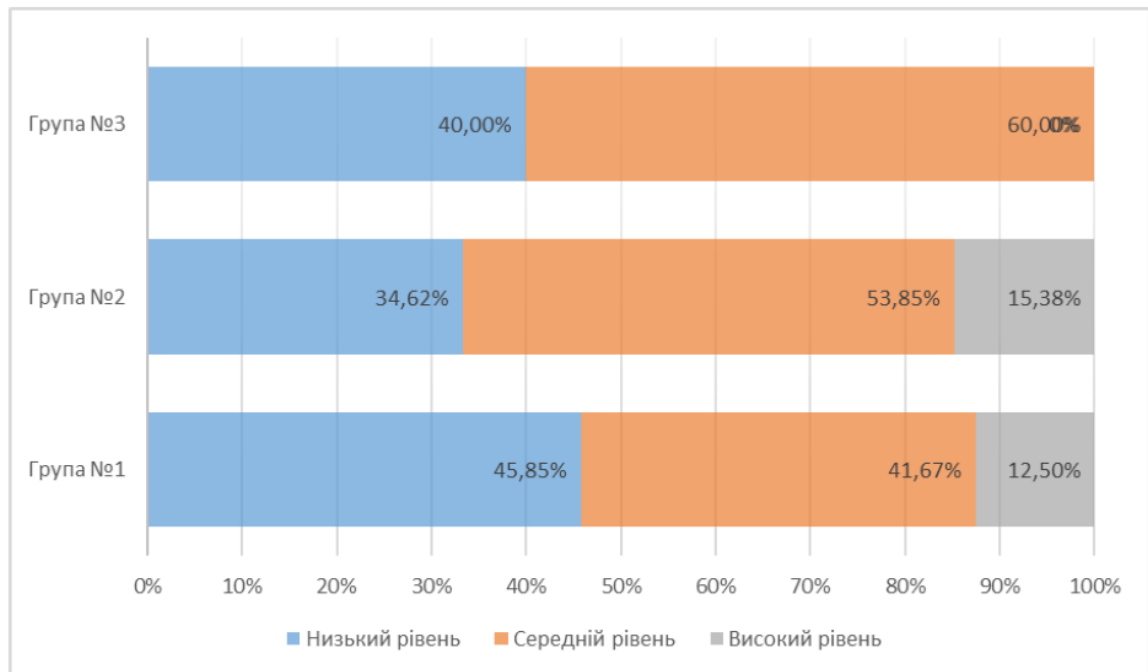


Рис. 2.2 Показники ЕІ студентів (за Н. Холлом)

За даними рис. 2.2., можна помітити, що в групі-№ 2 виявлено вищий відсоток осіб із високим ЕІ (15,38%), ніж в групі-№ 1 (12,5%), а у групі - № 3 студентів із високим ЕІ не було виявлено. Середній рівень у групі-№ 2 встановлено в 53,85% студентів, у групі-№ 1 – 41,67%, а у групі-№ 3 – 60%. Низький рівень ЕІ виявлено в 34,62% студентів групи-№ 2, у групі-№ 1 – у 45,85%, у групі-№ 3 – 40%.

Отже, серед майбутніх психологів 4, 5, 6 курсів зафіксовано більше осіб із високим рівнем ЕІ та менше - із низьким рівнем показника, у порівнянні із майбутніми психологами 1, 2, 3 курсів і студентами фізмату, які навчаються на 1 курсі.

Під час дослідження рівня ЕІ за тестом Н. Холла нами було встановлено середній рівень розвитку цього показника серед досліджуваних студентів. Це свідчить загалом про їхню здатність розуміти й управляти емоціями, власними й інших. На жаль, нами зафіксовано низькі показники «Управління своїми

емоціями», що може свідчити про неуміння студентів керувати емоціями і вказує на важливість розвитку цієї здібності.

Далі був проведений аналіз результатів опитування майбутніх психологів за тестом «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко (табл. 2.3). Середні значення див. у табл. 2.3

Таблиця 2.3

Рівень емпатійних здібностей студентів (за В. Бойко)

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

На основі даних, представлених в таблиці 2.3, можемо зауважити, що результати опитування виявляють певні різниці. Зокрема, за шкалою «Раціональний канал емпатії» між групами-№ 1 і № 2 студентів-психологів 1-6 курсів й студентами фізико-математичних спеціальностей 1 курсу маємо статистично значимі відмінності ($p < 0,01$). У групах № 1 і № 2 спостерігається кращий розвиток раціонального каналу емпатії, вказуючи на середній рівень його розвитку, тоді як у групі № 3 цей показник знижений, що вказує на неспрямованість уваги, сприйняття та когнітивну активність для розуміння стану, проблем та поведінки інших осіб.

Показники розвитку «Емоційного каналу емпатії» також демонструють статистично значимі відмінності ($p < 0,01$) між студентами-психологами 4-6 курсів та студентами фізико-математичних спеціальностей 1 курсу, при цьому в групах-психологів цей канал вище, а в групі № 3 його розвиток низький, що

свідчить про обмежену здатність співпереживати та брати участь у ситуаціях емпатії.

«Інтуїтивний канал емпатії» у всіх досліджених групах має тенденцію до низького рівня здатності прогнозувати поведінку партнера в ситуаціях, коли інформація про нього обмежена.

«Установки, що сприяють емпатії», найбільш розвинений у студентів, де також виявлені статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між групами, результати свідчать про середній рівень бажаності міжособистісних контактів та інтересу до життєвих ситуацій інших.

«Проникаюча здатність у емпатії» також виявила статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між групами психологів 4-6 курсів й студентами фізико-математичних спеціальностей 1 курсу, при цьому в групах-№ 1 і № 2 цей показник середній, а у групі-№ 3 - низький, що є важливою комунікативною якістю особистості, яка сприяє довірливій атмосфері.

«Ідентифікація в емпатії» в усіх групах, які ми вивчали, має середній рівень здатності розуміти інших на основі співпереживання й уміння ставити себе на їхнє місце.

При аналізі результатів діагностики розвитку емпатійних здібностей нами також виявлено середній показник загального рівня емпатії у студентів: групи-№ 1 цей показник становить 19,50 б, групи- № 2 - 20,61 б, групи- № 3 це 16,90 б.

Такі результати засвідчують занижений рівень емпатійних здібностей у групах (15 - 21 б). Ми також виявили статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) між групами майбутніх психологів 4-6 курсів та студентами фізико-математичних спеціальностей, а також між групами студентів-психологів 1-3 курсів та студентами фізико-математичних спеціальностей 1 курсу.

Отже, під час аналізу середніх значень нами встановлено, що більшість із них знаходиться у середньому діапазоні. Найкраще розвиненим з компонентів емпатії є «Установки, що сприяють чи заважають емпатії», що означає потребу, бажаність міжособистісних контактів студентів та прояв інтересу до життєвих ситуацій інших. Нами також зафіксовано, що майбутнім

психологам притаманні децю вищі показники шкал раціонального й емоціонального каналів емпатії, «установок, які сприяють емпатії» та «проникаючої здатності в емпатії», а також показників загальних емпатійних здібностей у порівнянні зі студентами фіз.-мату 1 курсу. Проте, незважаючи на це, результати вказують на знижений рівень емпатійних здібностей у групах студентів.

Згідно результатів дослідження емпатії за методикою В. Бойка, нами виявлено, що у студентів групи -№ 2 у 3,85% є дуже високий рівень емпатії, у той час як такий рівень емпатії у студентів груп - №1 й № 3 не було виявлено. Середній рівень становить: у групі № 2 - 50%, в групі № 1 - в 20,83%, в групі 3 - 25% студентів. Детальніше результати див. на рис. 2.3.

Таблиця 2.4

Рівень інтегрального показника емпатії студентів (за В. Бойко)

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

Отже, результати показують, що серед майбутніх психологів 4, 5, 6 курсу є досліджувані із дуже високим рівнем емпатії, на відміну від груп №1 і №3, де більше осіб мають середній рівень емпатійних здібностей, та менше із низьким й дуже низьким рівнем показника, у порівнянні зі майбутніми психологами 1, 2, 3 курсу й студентами фіз.-мату. 1 курсу.

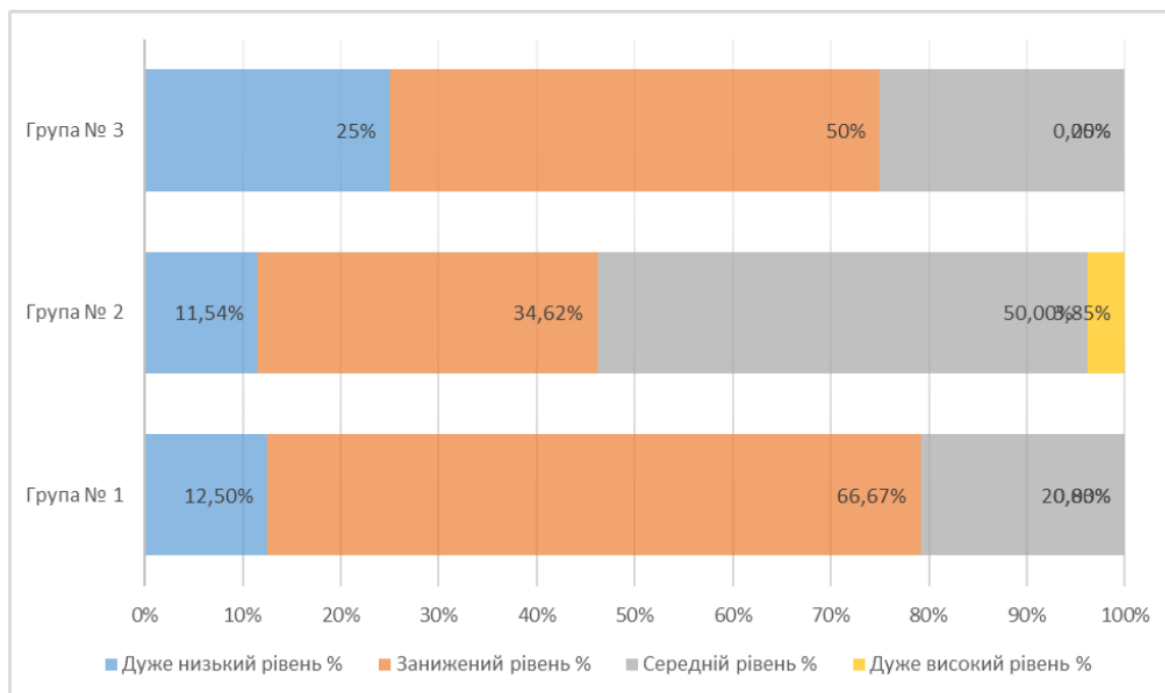


Рис. 2.3 Рівень інтегрального показника емпатії студентів за В. Бойко

Далі розглянемо результати вивчення рівня розвитку емпатії за методикою «Шкала емоційного відгуку» (BEES) А. Меграбяна та Н. Епштейна. Середні показники нами презентовано у табл. 2.5 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.5

**Здатність до емоційного відгуку студентів
(за А. Меграбяна та Н. Епштейна)**

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

Під час аналізу нами було виявлено статистично значущу відмінність показників на рівні ($p < 0,01$) між групами майбутніх психологів 4, 5, 6 курсу та студентами фізмату, а також достовірні відмінності на рівні ($p < 0,05$) між групами майбутніх психологів 1, 2, 3 курсу навчання й студентами фізикоматематичних спеціальностей 1 курсу. Середнє групове значення ступеню вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини є дещо вищим у групі-№ 2 (72,65 б), ніж в групі- № 1 (70,04 б), а у групі-№ 3 - (65,15 балів) найнижче. Однак, результати усіх груп вказують на високий рівень (63 – 81 б) готовності до співпереживання іншим й здатності відчувати те, що вони відчувають.

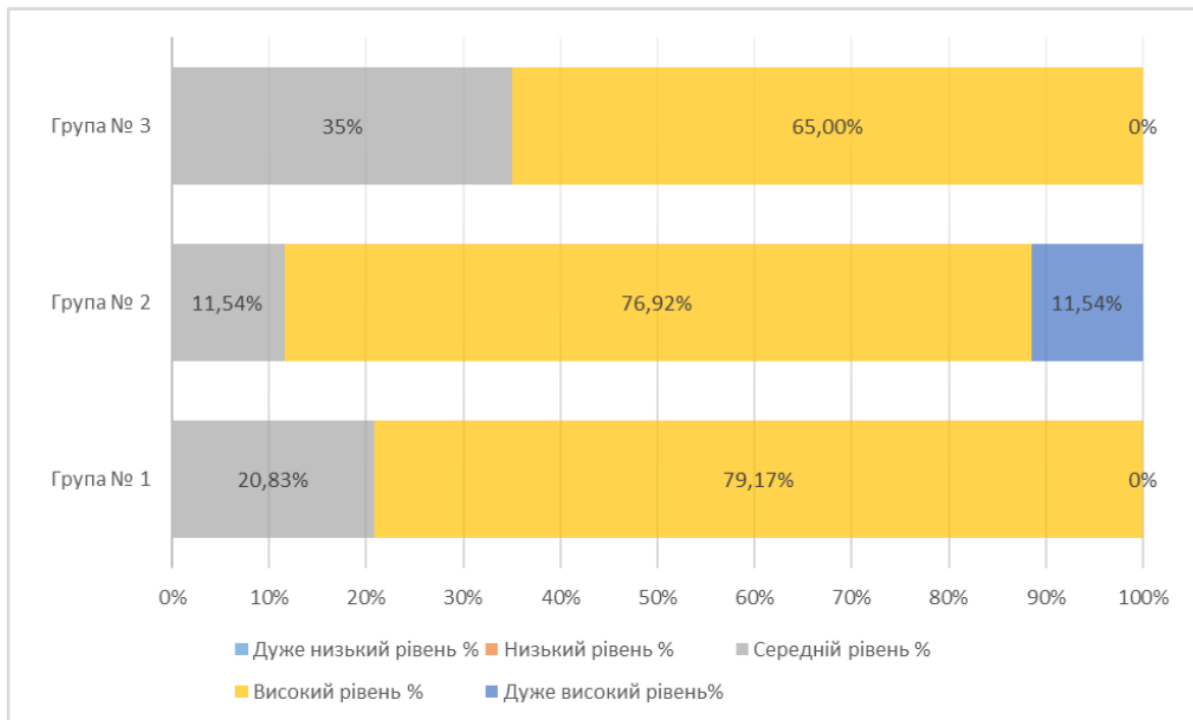


Рис. 2.4 Здатність до емоційного відгуку студентів
(за А. Меграбяном та Н. Епштейном)

Під час аналізу результатів за методикою «Шкала емоційного відгуку» нами було виявлено, що у студентів групи - № 2 дуже високий рівень показників має 11,54% досліджуваних, в той час як дуже високий рівень у студентів групи-№1 та групи-№ 3 не виявлено. Високий рівень вираженості здатності до емоційного

відгуку було виявлено у групі-№ 2 – у 76,92%, та у групі № 1 – 79,17%, в групі № 3 – 65%.

На основі порівняння груп досліджуваних встановлено, що серед майбутніх психологів більше осіб мають високий рівень показників, ніж серед студентів спеціальності фіз.мат. Однак, навіть серед цієї групи досить значній кількості осіб притаманний високий рівень здатності до емоційного відгуку. Особистості високого рівня цього показника виявляють альтруїстичну спрямованість поведінки, є менш агресивними, більш емоційніші та зорієнтовані на моральні оцінки, а також важливими для них є позитивні соціальні риси.

Особи із середнім рівнем здатності до емоційного відгуку зазвичай раціонально оцінюють людину за її вчинками, а не за власними враженнями, та добре вміють контролювати власні емоції. Середній рівень був виявлений у такому відсотку досліджуваних: у групі 2 – 11,54%, у групі 1 – 20,83%, у групі 3 – 35%.

Особи із низьким рівнем переважно відчують труднощі у міжособистісних стосунках й встановленні контактів, можуть не зрозуміти вчинків й емоційних проявів у інших, відчувати складнощі у груповій роботі й оцінювати людей за раціональними якостями, а не за її чуйністю. Низького й дуже низького рівнів серед нами досліджених не виявлено.

У майбутніх психологів 4, 5, 6 курсу 11,54% осіб встановлено дуже високий рівень вираженості здібності до емоційного відгуку, на відміну від групи-№1 і №3. Однак, серед майбутніх психологів 1, 2, 3 курсу, а також студентів фізмату 1 курсу є значний відсоток осіб із показником високого рівня.

Отже, результати усіх груп свідчать про досить високий рівень готовності до співпереживання іншим.

Далі проаналізуємо встановлені нами взаємозв'язки між досліджуваними змінними з допомогою кореляційного аналізу (Пірсона).

Виявлено прямі кореляційні зв'язки на рівні ($p < 0,01$) між загальним рівнем ЕІ (виміряним згідно двох показників, за «ЕІн» Д. Люсіна та методикою Н. Холла) та між усіма окремими показниками-шкалами.

Отже, зафіксовано існування тісного взаємозв'язку між цими шкалами. Підвищення будь-якої із шкал ЕІ приводить до збільшення загального рівня ЕІ та його окремих компонентів.

Наприклад, «Управління емоціями інших», «Міжособистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», а також шкала загального рівня ЕІ, виявили значущий прямий кореляційно зв'язок із «Проникаючою здатністю в емпатії», «Ідентифікацією в емпатії», та загальним рівнем емпатії (за В. Бойко). Це може свідчити про те, що при підвищенні загального показника ЕІ й МЕІ сприятиме зростанню здатності до створення атмосфери відкритості й ідентифікації, що є важливим для успіху у міжособистісньому спілкуванні.

«Проникаюча здатність у емпатії», шкала яка відображає поведінковий аспект емпатії, демонструє значну кореляцію із загальним рівнем ЕІ та майже усіма його показниками, окрім шкали «Емоційної обізнаності». Це означає, що підвищення ЕІ сприяє розвитку комунікативних навичок й дозволяє створювати атмосферу відкритості та довіри, зменшуючи напругу у спілкуванні та сприяючи емоційному обміну між співрозмовниками.

Шкала «Шкала емоційного відгуку» корелює із загальним рівнем емпатії, «Емоційний канал емпатії», «Емоційна обізнаність», «Установки, що сприяють емпатії», й «Ідентифікацією в емпатії». Це може засвідчувати те, що підвищення здатності емоційного реагування на переживання інших сприяє розвитку емоційного каналу емпатії, емоційної обізнаності й позитивних установок до емпатії.

Між шкалою «Управління власними емоціями» і загальним рівнем ЕІ та майже усіма окремими показниками-шкалами ЕІ, крім «Емоційної обізнаності» виявлено кореляції. Це може свідчити про те, що підвищення рівня цих показників ЕІ сприятиме покращенню навичок управління своїми емоціями.

Шкала «Загальний рівень емпатії» (за В. Бойко) корелює ($p < 0,01$) із шкалами «Міжособистісного емоційного інтелекту», «Емоційної обізнаності», «Управлінням емоціями інших», «Загальний рівень ЕІ», «Емоційний каналом емпатії», «Інтуїтивний канал емпатії», «Установки, що сприяють емпатії»,

«Проникаюча здатність у емпатії», «Ідентифікація в емпатії» та «Шкалою емоційного відгуку». Також спостерігається кореляція ($p < 0,05$) зі шкалами «Розуміння емоцій» й «Раціональний канал емпатії», що свідчить про тісний зв'язок між ними, і підвищення значень цих шкал сприятиме розвитку емпатії.

Також виявлено зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «Самомотивація» та «Емоційний канал емпатії» ($p < 0,05$). Це означає, що високий рівень емпатії, який проявляється у здатності співпереживати з оточуючими, може призводити до емоційного зараження та утруднювати управління власними емоціями, викликати необхідні реакції або зменшувати інтенсивність небажаних емоцій.

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

Після аналізу результатів дослідження студентів за усіма методиками виявлено, що їм притаманний середній рівень розвитку емоційного інтелекту, однак емпатія є заниженою, хоч готовність до емоційного відгуку на переживання інших досить висока. Тобто, студенти виявляють схильність до емоційного співпереживання, однак не мають достатньо сформованих практичних знань управління емоціями. Також встановлено, що середня групова динаміка дозволяє свідчити про низький рівень вмінь керувати власними емоціями й занижену емпатію.

Таким чином, виявлено, що загалом значна кількість студентів у досліджених групах мають низькі показники компонентів ЕІ та його загального рівня. Такі дані свідчать про необхідність розроблення психологічної програми для розвитку емпатії й ЕІ у студентів, особливо із фокусом на практичні навички із управління власними емоціями.

Висновки до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження нами були обрані із урахуванням їхньої наукової обґрунтованості та спроможності вимірювати рівень ЕІ та емпатії у студентів. Кожна із них має свої переваги та допомагає в здійсненні комплексної оцінки відповідних характеристик.

Отримані результати дослідження свідчать, що більшість студентів, що були об'єктом нашого дослідження, володіють середнім рівнем емоційного інтелекту за результатами опитувальника «ЕІn» Д. Люсіна та тесту Н. Холла. Проте, вони мають занижений рівень емпатії за результатами методики «В. Бойка. Незважаючи на це, вони виявили високий рівень готовності до емоційного відгуку та співпереживання за допомогою «Шкали емоційного відгуку» (BEES) А. Мехрабіана та Н. Епштейна.

З цих результатів можемо зробити висновок, що студенти виявляють схильність до емоційного співпереживання, але не мають достатньо розвинутих навичок управління емоціями власними й емоціями інших. Такий дисонанс між готовністю до співпереживання та здатністю керувати емоціями може вказувати на необхідність подальшої психологічної роботи із розвитку ЕІ та емпатії серед студентів.

Отримані результати дослідження засвідчили достовірні відмінності між показниками груп студентів-психологів 1, 2, 3 курсів та студентами фізико-математичних спеціальностей. Серед студентів-психологів спостерігається перевага за такими показниками, як «Раціональний канал емпатії» та «Установки до емпатії», «Загальний рівень емпатії» та «Шкала емоційного відгуку». Це може бути пояснено тим, що вибір професії психолога зазвичай пов'язаний із інтересом до розуміння інших, включаючи їхні емоційні переживання.

Дослідження не показало достовірних відмінностей між групами студентів-психологів старших курсів та студентами-психологами перших курсів. Однак студенти-психологи старших курсів виявили більший відсоток осіб з високим та середнім рівнем емоційного інтелекту та емпатії порівняно з молодшими

колегами. Це може свідчити про підвищення рівня цих характеристик протягом навчання у ЗВО.

Отже, результати дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження психологічної програми розвитку ЕІ й емпатії серед студентів-психологів. Ця програма може допомогти студентам отримати необхідні навички керування власними емоціями та покращити їхню спроможність співпереживати і розуміти емоції інших.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури показав, що сучасний стан досліджень емоційної сфери відзначається обмеженістю проблематики у плані тлумачень емоційних переживань на рівні теоретико-методологічного дослідження, оскільки відсутні єдині параметри для їх тлумачення у науковому обігу.

Особистість не лише відтворює об'єктивну реальність, але й активно спілкується з навколишнім середовищем, відчуючи своє ставлення до об'єктів та явищ реального світу. Відображення, за вченими, є властивістю матерії, яка проявляється у здатності матеріальних об'єктів реагувати на впливи. Коли об'єкти оточення відображаються у свідомості особистості, вона відчуває емоції (почуття) на основі взаємодії із ними, що залежить від характеру їх впливу й спонукань, що вони викликають.

Емоції та почуття особливі тим, що відображають взаємозв'язок між потребами та здатністю суб'єкта здійснювати відповідну діяльність. Емоції є суб'єктивним способом вираження потреб (мотивації), які надають значущість об'єктам та направляють дії суб'єкта. Науковці, підкреслюючи роль когнітивного компонента у емоціях, виділяють різновиди емоційних переживань, серед яких провідну роль відіграють ті, що виражають мотиви поведінки суб'єкта. Ці мотиви відображають ставлення суб'єкта до умов, які виникають у процесі діяльності, і відображають його відношення до себе та оточення. Здатність розпізнавати, розрізняти та розуміти емоційні стани є важливою потребою для особистості, яка існує у суспільстві. Хоча така здатність характерна для будь-якої здорової особистості, вона може бути різноманітно розвиненою. Емоційний інтелект став конструктом, що дозволяє науковцям порівнювати ці здібності. ЕІ виражається у здатності розуміти й керувати емоціями як своїми, так і чужими, що є основою для розвитку емпатії. Це вміння розуміти емоції та управляти ними, використовувати їх для вирішення життєвих завдань й задоволення потреб.

Взаємодія між людьми завжди була природною здатністю, оскільки потреба у спілкуванні є однією з важливих соціальних потреб особистості. Міжособистісне спілкування допомагає людині розширювати свій кругозір, розвивати інтелект, набувати комунікативні навички, знання та вміння, необхідні для успішного життя. Відомо, що ключовими якостями в спілкуванні є співпереживання, співчуття, співучасть, які можна узагальнити під поняттям емпатії.

Емпатія та емоційний інтелект є взаємопов'язаними, але вони не можуть бути зведені між собою, оскільки вони мають відмінні функціональні аспекти. Емпатія спрямована на відображення та «читання» емоцій інших людей, тоді як емоційний інтелект охоплює розуміння емоцій, управління ними та використання їх у сфері спілкування чи діяльності.

Професія психолога вимагає наявності не лише знань і навичок, але і певних особистісних якостей, що є ключовими для успішної професійної діяльності. Особистісні якості психолога визначають результат взаємодії його із іншими. Вивчення й розвиток емоційного інтелекту й емпатійних здібностей стають важливими компонентами професійної підготовки. Крім того, вміння правильно визначити емоційний стан інших, виявляти співчуття, співпереживати й надавати допомогу в нинішній час воєнного стану є особливо актуальними навичками.

Емпіричне дослідження показало, що студенти-психологи мають виражену потребу до емоційного співпереживання, однак часто не володіють практичними навичками управління емоціями. Виявлені рівні ЕІ та емпатії вказують на середній рівень серед студентів-психологів, але низький рівень вміння керувати власними емоціями та емпатії. Такі результати можуть свідчити про необхідність поглибленого навчання й практики в цих областях.

Порівняльний аналіз показав, що студенти-психологи старших курсів мають вищий рівень ЕІ та емпатії порівняно зі студентами молодших курсів та студентами інших спеціальностей. Це може бути наслідком поглиблення знань та навичок протягом навчання в університеті.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість подальшого дослідження та розвитку психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту й емпатії серед майбутніх психологів.

Прямі кореляційні зв'язки між загальним рівнем ЕІ, емпатією та усіма окремими показниками-шкалами свідчать про те, що покращення цих аспектів сприятиме позитивним змінам у відповідних шкалах.

Наголошуємо на актуальності питання розвитку ЕІ й емпатійних здібностей серед студентів-психологів, що є ключовими для виконання професійних обов'язків. Знання, вміння та навички, пов'язані з емоційним інтелектом та емпатією, необхідні студентам-психологам в повсякденній практиці, а також сприяють підвищенню академічних результатів та успішній професійній діяльності. На основі дослідження висвітлено потребу у розробці психологічної програми із розвитку емоційного інтелекту та емпатії серед студентів-психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко І. В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. *Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація*, 2007. С. 26-29.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості [монографія]. Суми, Вид. «Еллада», 2012. 608 с.
3. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності та технології. Київ: Главник, 2007. 160 с.
4. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. ... к. психол. н.: 19.00.07. К.: Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
5. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології: *збірник наукових праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя: КПУ, 2019. № 2. Т. 1. С. 28-31.
6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
7. Вікова психологія / За ред. М. Савчин. К., 2018. С. 338.
8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001.
9. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії / Ю. Віннічук, Г. Опанасюк // Психолог довкілля. – 2001. - №1. – С. 42 – 52. 37.
10. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. - Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
11. Гуд Г. «Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів» дисер. канд. психол. наук: 19.00.07. Інс-т пед. освіти і освіти дорослих ун-т ім. І. Я. Зязюна. Київ, 2021. 286 с.

12. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. – 2010. – №8. – С. 261–271
13. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
14. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с
15. Заброцький М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2012
16. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано Франківськ, 2020. 497 с.
17. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
18. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
19. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
20. Кирилюк І. М. Емпатія та форми її прояву. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: 2002, Т.4, Ч. 6. С. 99-103.
21. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. С. 95–96
22. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. №6 (97). С. 2-15.
23. Носенко Е. Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

24. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
25. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. № 24 С.10-21.
26. Носкова Н. В. Лонгітюдне дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання. *Психологія навчання*. 2009. № 3. С. 65-72.
27. Павелків Р. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2008. 432 с.
28. Панок В.Г. Титаренко Т.М. Чепелева Н.В. та ін. Основи практичної психології. Підручник для студентів вищих закладів освіти. Київ.: Либідь, 1999. 533 с.
29. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2003. №2. С. 21-22.
30. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.
31. Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К.: Рута, 2001. 320 с. с.111.
32. Психологічна енциклопедія / [авт.- упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).
33. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка, К.: В. школа, 1982. 215 с.
34. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 2008. 128 с.
35. Тарасова Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Збірник наукових праць*. 2013. Вип. 4. С. 315-324.
36. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

37. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
38. Шпак М. М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. № 10 (55). С. 125-134.
39. De Mol J., Buysse A. Understandings of children's influence in parent – child relationships: A Q-methodological study. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2008. Vol. 25 (2), pp. 359–379. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407507087963>
40. Dix T., Branca S.H. Parenting as a goal-regulation process. In L. Kuczynski (Ed.). *Handbook of the dynamics in parent-child relations*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003. pp. 167-187
41. Hoffman L. W. The value of children to parents and childrearing patterns. *Social Behavior*. 1987. Vol. 2. pp. 123-141.
42. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Toronto. Canada: Multi-health Systems, 2004.
43. Di Stefano C., Heather D., Schutz P. Identifying patterns of appraising tests in first year college students: implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *Journal of Educational Psychology*, 2008. V.100. P. 942–960.
44. Ekman, P. Darwin and facial expression: Century of research in review. P. Ekman. N.Y.: Academic Press, 1973.
45. Feuerstein R. Rand Y., Hoffman M. B., Miller R. Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability. Baltimore, University Park Press, 2004. – 328 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту Н. Холла

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

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

ІНСТРУКЦІЯ

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

Тестовий матеріал

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

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе 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.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

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

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

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

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

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

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка

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

Інструкція для учасників дослідження:

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

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

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

Обробка даних:

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

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

Інтерпретація результатів:

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

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю 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 емпатичних каналів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих.

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

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

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

За наявними попередніми даними, можна вважати:

30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії;

29—22 середній;

21—15 — заниженні;

менше 14 балів дуже низький.