

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ
ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Захара НЕТЛЮХА

2 курсу, денної форми навчання

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«_____» _____ 2024 р., протокол № _____

Завідувач кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів 2024

Нетлюх Захар. Функції емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

У магістерській роботі досліджено проблему психологічного забезпечення психологічного супроводу військовослужбовців. Проаналізовано фактори, що впливають на ефективність психологічного супроводу, зокрема емоційний інтелект, темперамент та акцентуації характеру. Виявлено, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у соціальній адаптації військовослужбовців, визначаючи їх готовність до швидкої адаптації, вміння відстоювати власну думку та налагоджувати міжособистісні стосунки. Темперамент впливає на спрямованість особистості та швидкість адаптації, тоді як акцентуації характеру можуть як сприяти, так і ускладнювати цей процес. На основі отриманих даних розроблено програму психокорекційного впливу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, зниження конфліктності та агресивності, підвищення згуртованості колективу та ефективну адаптацію до стресових ситуацій. Практична цінність дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації та вправи можуть бути використані для підвищення ефективності психологічного супроводу військовослужбовців та їх успішної соціальної адаптації.

Ключові слова: емоційний інтелект, професійне самовизначення, адаптація, тренінг.

Netliukh Zakhar. Functions of emotional intelligence in the process of professional self-determination of the individual.

The master's thesis investigates the problem of psychological support for military personnel. The factors that influence the effectiveness of psychological support, in particular emotional intelligence, temperament and character accentuation, are analyzed. It has been found that emotional intelligence plays a key role in the social adaptation of military personnel, determining their readiness for rapid adaptation, the ability to defend their own opinion and establish interpersonal relationships. Temperament affects personality orientation and the speed of adaptation, while character accentuations can both facilitate and complicate this

process. Based on the data obtained, a program of psychocorrective influence aimed at developing emotional intelligence, reducing conflict and aggressiveness, increasing team cohesion and effective adaptation to stressful situations has been developed. The practical value of the study lies in the fact that the developed recommendations and exercises can be used to improve the effectiveness of psychological support for military personnel and their successful social adaptation.

Keywords: emotional intelligence, professional self-determination, adaptation, training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Поняття та значення емоційного інтелекту	8
1.2. Значення професійного самовизначення у розвитку особистості.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	27
2.1. Процедура та методики дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	43
3.1. Тренінг розвитку емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.....	43
3.2. Перевірка ефективності тренінгу розвитку емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.....	68
ВИСНОВОК.....	73
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	75
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження через необхідність психологічного пояснення труднощів функціонування українського суспільства в умовах збройного конфлікту. Збройний конфлікт, який триває в Україні, впливає на всі сфери життя людей і змушує їх постійно адаптуватися до соціальних змін, спричинених цим конфліктом, що вимагає нового підходу до проблеми адаптації та розробки психологічних стратегій адаптації не лише конкретної людини, а й різні спільноти до умов і наслідків збройного конфлікту, але наразі існує серйозна нестача соціально-психологічних досліджень на цю тему.

Наше суспільство переживає важкі часи – військова агресія, порушення цілісності країни, значні втрати населення в зоні бойових дій, вимушене переселення людей із зони бойових дій, втрата домівок, близьких, можливості жити і працювати в нормальному житті. Значна частина населення відчуває психічні та фізичні втрати, відчуває постійний страх за себе та своїх близьких, дезорієнтацію, посилення стресових розладів, труднощі в адаптації до нових умов життя. Збройний конфлікт триває, а час і спосіб його закінчення передбачити важко. Це посилює страх, тривогу, розчарування та дезінтеграцію суспільства.

Ступінь розробленості теми дослідження. Існує низка досліджень у різних галузях психології, в яких висвітлено окремі аспекти функцій емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості. Вчені по-різному трактують емоційну саморегуляцію молодих співробітників організацій та її компоненти, які забезпечують гармонійне перебування особистості у новому соціальному світі.

Зокрема, проблема вивчення функцій емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості у дорослому віці відображена у дослідженнях О. О. Бандурка, І. О. Гарна, М. А. Дамірлі, О. М. Джужа, П. Казьмеркевич, М. В. Костицький, С. О. Мосьондз, О. А. Малиновська,

А. П. Мозоль, В. І. Олефір, Ю. І. Римаренко, Н. П. Тиндик, Т. Ю. Цуркан, С. Б. Чехович.

Проте в умовах значної кількості соціологічних, психофізіологічних і загально-психологічних досліджень залишається недостатньо вивченим, зокрема соціально-психологічний контекст і характеристики досвіду емпатії в дорослому віці індивідів і спільнот в умовах і наслідки війни, конфлікту та розвиток психологічних емоційної саморегуляції молодих співробітників організацій.

Об'єкт: професійне самовизначення особистості.

Предмет: функції емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

Мета: визначення функції емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

Відповідно до поставленої мети були обрані наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити умови застосування специфіки емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.
4. Розробити рекомендації у сфері вивчення функції емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають теорії та концепції:

- адаптивних характеристик особистості (Г. Балл, О. Кокун);
- безперервного процесу, пов'язаного із кардинальними змінами діяльності індивіда та його соціального оточення (І. Булах, В. Гриценко);
- процесу поступового перетворення суспільних норм та ідеалів в особистісні установки й цінності (Г. Ковальов, Л. Шпак);

- процесу входження особистості в малу групу, засвоєння норм, відносин, знаходження певного місця в структурі групових відносин (П. Горностай, Л. Чорна, Г. Циганенко);
- посттравматичного зростання особистості в складних життєвих ситуаціях (R. Edeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman);
- альтернативних стратегій поведінки у таких ситуаціях чи умовах, які вимагають зміни взірців, способів поведінки і оцінки зовнішніх подій та критерії визначення цих стратегій (Є. Віттенберг, Р. Лазарус, В. Москаленко, О. Посипанов, М. Ромм, Т. Ронгінська та ін.).

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів удосконалення регулювання функцій емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: бесіда, спостереження, тестування.
- методи статистичної обробки даних - розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010. (програма SPSS 22).

Методики дослідження: опитувальник емоційного інтелекту «EmIn» та методика діагностики рівня емпатії.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі особливостей емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення експериментально-психологічного дослідження можуть бути використані психологами в процесі роботи з питанням вивчення функції емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

Структура та обсяг роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел використаної наукової та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. ПОНЯТТЯ ТА ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Емоційний інтелект (EQ) — складова соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати, усвідомлювати, сприймати та керувати власними емоціями та почуттями, а також емоційними станами інших людей [1].

Спочатку вважалося, що це явище безпосередньо відповідає за обробку емоційної інформації. У контексті досліджень емоційного інтелекту розуміння сутності емоцій, усвідомлення їх причинно-наслідкових зв'язків комплексне використання емоційних переживань призводить до корекції поведінки людини. Емоційний інтелект є основною складовою досягнення успішної самореалізації і, як наслідок, відчуття щастя. EQ допомагає знайти баланс між раціональністю та емоціями. Він не дозволяє стороннім маніпулювати ним. Емоційний інтелект людини можна розвивати без обмежень. EQ - це поєднання емоційного, практичного та творчого інтелекту.

Рівень емоційного інтелекту залежить від зусиль самої людини, на відміну від IQ, де рівень IQ є генетичним фактором [3]. EQ складається з таких структурних елементів:

- когнітивного (Дж. Майер, П. Саловей);
- емоційний (Гоулман);
- міжособистісний або соціальний (Д. Люсин); адаптація (Бар-Он) тощо.

Поняття когнітивних здібностей включає розуміння не тільки власного, а й емоційного стану інших людей:

- правильне сприйняття емоцій дозволяє ідентифікувати власні та чужі емоції шляхом відображення їх внутрішнього стану і зовнішній вигляд;

- ефективність мислення про емоції сприяє управлінню ними та допомагає фільтрувати їх вплив на людину;
- ідентифікація емоцій – усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між словами та емоціями, їх аналіз;
- сприяння мисленню – здатність викликати і проявляти бажану емоцію з особливим контролем над нею [4].

Згідно з баченням К. Роджерса, щоб краще зрозуміти людські емоції, їх суть і причини, необхідно проявити емпатію. Згідно з ним, емпатія - це чутливість до переживань партнера, прийняття їх без осуду і оціночного ставлення. Однак ці дії можна вживати тільки в тому випадку, якщо опонент не має негативних установок і упереджень щодо ситуації клієнта і себе в цілому. У структурному компоненті емоційних здібностей емоційний інтелект визначається як емоційно-інтелектуальна здатність некогнітивного характеру, яка проявляється у підвищеній емоційній чутливості, усвідомленні, контролі та управлінні емоційними станами.

Соціальні компетенції EQ включають:

- інтуїтивне розуміння емоцій інших людей, які проявляються через невербальне спілкування;
- розуміння емоцій завдяки їх експресивним проявам;
- схильність маніпулювати емоціями інших людей.

Адаптивні здібності EQ забезпечують здатність ефективно діяти, справлятися з емоціями в стресових ситуаціях, самоконтроль і мотивацію [5].

Структурні елементи здібностей EQ характеризуються такими функціями: інтерпретаційною; регулятивний; адаптивний; антистресовий; активація. Інтерпретаційною функцією емоційного інтелекту є когнітивна здатність. Це дозволяє людині якісно розшифрувати та інтерпретувати раніше отриману емоційну інформацію, а саме: вираз обличчя, інтонацію, тембр голосу, жести тощо. Накопичення знань та їх правильна організація сприятиме систематичному формуванню особистих емоційних переживань.

Регулююча функція EQ - це сукупність емоційних здібностей, що відповідає за емоційний комфорт індивіда і за відповідне вираження вербальної комунікації у формі емоційних переживань.

Адаптаційна та стресопротекторна функції EQ відносяться до адаптивних здібностей, які передбачають активізацію та розвиток психічних ресурсів людини в складних життєвих обставинах. Функція активації соціальних навичок емоційного інтелекту забезпечує гнучкість узгодження фактичного спілкування з вашим ідеальним я.

Концепція Р. Варона є однією з найвідоміших моделей EQ. Автор виокремив і встановив кілька компетенцій, які чітко описують навички, необхідні для досягнення успіху: вивчення власної особистості (впевненість у собі, самоповага, свобода, самореалізація, спокій); міжособистісне спілкування (стосунки між людьми, соціальна відповідальність, емпатія); адаптивність (вирішення проблем, оцінка реалізму, адаптація); стресостійкість (імпульсивність, контроль); позитивне ставлення (почуття задоволення, оптимізму) [6, с. 259-265].

Теорія, яку досліджує цей науковець, окрім компетенцій, включає також некогнітивні здібності та знання, які дають людині додаткові можливості для самореалізації та здатності легко долати життєві ситуації.

Існує динамічна семантична система, яка являє собою «єдність афективних і інтелектуальних процесів». Така єдність виявляється в їх взаємозв'язку та взаємовпливі на всіх етапах розвитку. Причому цей зв'язок є динамічним, оскільки кожному етапу розвитку мислення відповідає окремий етап розвитку афекту, тобто кожне уявлення містить у собі в обробленому вигляді афективне ставлення людини до дійсності [7].

Функція вираження емоцій полягає в тому, щоб сигналізувати емоційним відгукам про особисту значущість подій, що відбуваються на життєвому шляху індивіда. Слід говорити не тільки про співвідношення емоційного та інтелектуального в житті людини, а й про емоційне, тобто про емоційну та інтелектуальну цілісність у цілому [8].

Співвідношення емоційного та соціального інтелекту, вважаючи, що соціальний інтелект має таке ж значення, як і інші види інтелекту. Разом з ними вона формує здатність до узагальненої та опосередкованої пізнавальної діяльності [8].

Незважаючи на однотипність життєвих цілей, люди проявляють індивідуальні реакції, навіть якщо ситуації мають однакову основу. Враховуючи вищесказане, ми розуміємо, що для розуміння емоцій інших людей необхідно вивчити додаткову інформацію про індивідуальні особливості даної людини, її переконання, погляди, культуру, фізичний і психічний стан [9, с. 38-48].

На точність і повноту ідентифікації емоцій впливають вербальне вираження емоцій: чим більша схильність людини до виявлення дисгармонійних емоційних станів, тим краще вона здатна контролювати їх прояв і спостерігачеві складніше їх ідентифікувати. Проте позитивно налаштовану людину легше впізнати співрозмовникам, оскільки вона менше контролює свої емоції, а отже, і їх прояв [10] власний досвід людей у розпізнаванні переживань: найпростіше визначити стани радості, захвату та ейфорії. Вони мають чіткий прояв емоцій. Стан цікавості більш складний. Проміжне місце займають стани байдужості, тривоги, здивування та образи. Індивідуальні властивості особистості: від рівня розвитку емпатії залежить якість і точність розуміння людських емоцій. Поняття «емпатія» означає бути чуйним, сильним, здатним підтримати, нести відповідальність за свої слова, вчинки, вчинки тощо [11]. Не кожна людина може ідентифікуватись емоційно. Виявлення емоцій може бути важким для людей, які страждають на алекситимічні проблеми.

Під алекситимією розуміють труднощі у вираженні, усвідомленні та визначенні власних емоційних реакцій. Це підвищує ризик психічних і соматичних захворювань. Уміння розрізняти причини конкретних емоцій і вміння справлятися з ними сприяє зміцненню психосоматичного здоров'я

людини. До причин труднощів усвідомлення індивідуальних відмінностей в емоціях інших людей відносяться:

- надмірна концентрація на власній особистості, що в майбутньому може призвести до нездатності помічати й об'єктивно оцінювати емоційні реакції оточуючих людей;
- відчуття особистої переваги над іншими;
- тривога, пов'язана з власними або чужими емоціями;
- будь-які особисті вигоди, отримані в результаті нібито нерозуміння емоцій інших людей [12];
- недостатнє знання іншої людини.

Щоб зрозуміти іншу людину, потрібно спочатку навчитися розуміти себе. Без розуміння власної сутності емоцій, їх причинно-наслідкових зв'язків неможливо об'єктивно оцінити людину, її емоційні переживання і т. д. Важливим елементом розуміння іншої людини є розуміння її власних емоцій і почуттів. Така важливість пояснюється тим, що завдяки тісно взаємопов'язаним мотиваційній і цінніснотворчій сферам особистості емоційні реакції точно відображають її справжнє ставлення до дійсності. Розуміння людських емоцій допомагає полегшити й оптимізувати спілкування в суспільстві. Крім того, це поняття є важливим для сприйняття, усвідомлення та оцінки власних індивідуальних особливостей, особистісних властивостей, дій і вчинків крізь призму прийнятих суспільством цінностей [13].

У контексті сучасних психологічних досліджень емоційного інтелекту розглядається вплив гендерних стереотипів на життя людини в цілому. Психологія чоловіків і жінок істотно відрізняється один від одного, іноді вони мають принципово різні емоційні прояви. Чоловіки відповідають за логічне, раціональне мислення, жінки – за абстрактне. Це допомагає гармонійно формувати міжособистісні стосунки. Чоловіки та жінки по-різному виражають емоції, що безпосередньо залежить від їхніх індивідуальних особливостей,

тобто характеру, темпераменту, виховання, самооцінки, впевненості в собі тощо [14].

Інтенсивність емоційного вираження також може бути різною, що пов'язано з активністю обличчя, яка, як правило, більша у жінок, ніж у чоловіків. Активність м'язів обличчя при зображенні позитивних і негативних моментів життя була більш виражена у жінок, ніж у чоловіків, і ці відмінності були набагато більшими при зображенні обличчя щасливих людей. Жінки, на відміну від чоловіків, мають більшу схильність розуміти емоції інтуїтивно й абстрактно [15].

Чоловіки, у свою чергу, більш стримані у прояві таких емоцій, як співчуття, смуток, а жінки – у проявах сексуальності та агресії. На розвиток емоційного інтелекту впливають:

1. Біологічні причини EQ:

- рівень EQ батьків;
- спадкові схильності до емоційного сприйняття;
- взаємодія лівої та правої півкуль головного мозку;
- властивості темпераменту;

2. Специфіка переробки емоційної інформації [16].

Соціальні передумови EQ:

- синтонія як «емоційне зараження»;
- розвиток самосвідомості;
- віра у власні емоційні компетенції;
- гендерні особливості виховання;
- здорові стосунки з батьками;
- андрогінність;
- емоційні знання, уміння та навички;
- локус контролю [16].

Основою біологічних умов розвитку емоційного інтелекту є вроджені властивості особистості, пов'язані з темпераментними властивостями та

функціональною асиметрією півкуль головного мозку людини. Соціальні детермінанти EQ визначаються рівнем стосунків між подружжям, їх участю в житті дитини, стратегією батьківства, відсутністю жорстких соціальних рамок, установками тощо. Ці компоненти, безсумнівно, впливають на розвиток особистості дитини, її самооцінку. і позитивний образ себе в майбутньому [17].

Таким чином, емоційний інтелект складається з набору когнітивних, емоційних, міжособистісних, соціальних і адаптивних навичок. Аналіз підходів до розуміння емоційного інтелекту дозволяє визначити його як особистісну компетентність людини; здатність сприймати, використовувати, розуміти емоції та керувати ними. Умови його формування залежать від індивідуальних особливостей особистості та середовища, в якому воно відбувається. Усі структурні елементи EQ тісно взаємопов'язані, їх тісна взаємозалежність сприяє ефективному зростанню міжособистісних взаємодій.

Сучасне суспільство характеризується інноваційними змінами в різних сферах життєдіяльності людини. Обов'язковими та необхідними якостями особистості є вміння толерантно спілкуватися, висловлювати та обґрунтовувати свою думку, приймати рішення, професійний розвиток та наполегливість. Між тим, неодмінним супутником життя людини є емоції, які домінують у спілкуванні та професійній діяльності. До речі, ми помічаємо, що стейкхолдери все частіше звертають увагу на те, як кандидат на посаду вчителя розповідає про себе, чи розуміє свої емоції, чи вміє ними керувати, чи вміє правильно оцінювати емоційні стани інших людей тощо.

Сучасний спеціаліст – це той, хто цікавиться, спрямовує, підтримує, мотивує та надихає. До професійно важливих рис належать вміння плідно співпрацювати з усіма учасниками процесу, емоційна врівноваженість, стресостійкість, толерантність, комунікабельність, вміння попереджати та розв'язувати конфлікти, вміння ефективно працювати в колективі, розвинені рефлексія та вміння налагоджувати контакт зі здоров'ям. психоемоційність учнів як цінність (Нова українська школа, 2020).

Отже, умовою успішного становлення кар'єри та професійного становлення майбутніх учителів є високий рівень розвитку соціально-емоційного інтелекту. Актуалізуючи проблему, вбачаємо необхідність охарактеризувати сутність понять «емоційний інтелект» та «соціальний інтелект» у контексті сучасної науки, які становлять самостійний предмет дослідження. Термін «емоційний інтелект» вперше з'явився в зарубіжній психології на початку 1990-х років американськими психологами Джоном Майером і Пітером Саловей для позначення показника розвитку таких якостей людини, як: самосвідомість, самоконтроль, мотивація і здібності. поставити себе на місце інших людей.

Вчені відзначили, що емоційний інтелект — це здатність стежити за своїми та чужими емоціями, розрізняти їх і використовувати цю інформацію в дії (Gardner, 1983).

Зараз термін «емоційний інтелект» використовується часто і набирає популярності. Варто відзначити, що емоційність відображає широкий спектр почуттів, тоді як інтелект пов'язаний з логікою, міркуваннями, мисленням і т. д. Інтелект вважається відносно стійкою структурою розумових здібностей людини. Він включає досвід, набуті знання та вміння швидко та доцільно використовувати їх у нових ситуаціях, а також у процесі вирішення складних завдань. Крім того, інтелект визначається як сукупність когнітивних здібностей індивіда, таких як сприйняття, пам'ять, мислення, уява та відчуття.

На переконання української дослідниці О. Чернявської, емоційний інтелект є запорукою ефективного навчання, динамічним цілісним психологічним утворенням, що визначає успішність міжособистісних взаємодій, відповідну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські здібності, засновані на усвідомленості. важливості емоцій та вміння ними керувати [1, с. 136–139)].

М. Шпак вважає, що емоційний інтелект є невід'ємною властивістю людини, яка забезпечує її психічне благополуччя та успішність соціальних

взаємодій, відображає когнітивну здатність розуміти емоції та керувати ними [1, с. 282–287].

Цікавим є вислів Жанни Кучеренко про те, що емоційний інтелект поєднує інтелект та емоції, що допомагає людині глибоко усвідомлювати, розуміти, оцінювати та регулювати свої та чужі емоції; ставитися до людей з повагою та взаємодіяти з ними на основі довіри та співчуття. Це, у свою чергу, сприятиме взаємодії в колективі, створенню доброзичливої атмосфери та реалізації власних творчих здібностей [3, с. 54–59].

Особливу увагу приділено тезі Н. Діомидової про те, що високий емоційний інтелект студентської молоді та емоційна креативність потребують наявності конструктивних копінг-стратегій та високого рівня соціального інтелекту. Дослідниця зазначає, що емоційний інтелект студентів проявляється у поєднанні чотирьох компонентів: емоційної саморегуляції, емоційної усвідомленості, зовнішньої регуляції емоцій та розуміння емоцій [5, с. 146–151].

Якщо емоційний інтелект вивчає емоції, то соціальний інтелект індивіда (Social Quotient, SQ) - соціальні аспекти, а саме: здатність спілкуватися, встановлювати і підтримувати контакти, знаходити спільну мову з різними людьми, визначати наміри інших людей, прогнозувати їх поведінку (на рівні свідомості та підсвідомості). Соціальний інтелект дозволяє людям жити в суспільстві, співпрацювати (Що таке соціальний та емоційний інтелект людини: що означає це поняття, які його основи та особливості). На нашу думку, емоційний інтелект – це невід’ємна здатність людини розуміти, розрізняти та виражати емоції.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль на шляху до успіху в професійній діяльності та досягнення бажаної мети. Д. Гоулман пропонує змішану модель емоційного інтелекту, елементами якої є: самопізнання; саморегуляція; соціальні навички; емпатія (здатність співчувати та розуміти почуття, емоції та наміри інших людей); мотивація Як бачимо, вчений

відносить ці соціальні навички до емоційного інтелекту. Тому цю модель називають змішаною.

Вітчизняний дослідник Е. Івашкевич визначає три підструктури соціального інтелекту вчителя: когнітивну, мімічну, емпатичну – когнітивна підструктура соціального інтелекту передбачає набір стійких знань, оцінок, правил інтерпретації подій, поведінки людей та їхніх стосунків, це на основі сформованої системи інтерпретацій на мікроструктурному та макроструктурному рівнях.

Ізраїльський психолог Реувен Барон відомий тим, що одним із перших створив власну модель емоційного та соціального інтелекту, яка, на нашу думку, відкриває нові горизонти у розумінні педагогічної діяльності. За визначенням Бар-Она, синтез емоційних і соціальних здібностей створює додаткові можливості для соціального розвитку особистості, що впливає на її здатність розпізнавати, усвідомлювати та відтворювати емоції та почуття; розуміти почуття інших людей і підтримувати з ними стосунки; контролювати власні емоції, тримати їх під контролем; бути менеджером змін, адаптуватися до них, вирішувати особисті та міжособистісні проблеми; генерувати позитивні емоції та мотивувати себе (Bar-On Emotional and Social Intelligence Model [6, с. 13–25]).

Як показує досвід, в університетах студенти активно розвивають соціально-емоційний інтелект, беручи участь у різноманітних заходах, навчальних програмах, обираючи курси, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту. Крім того, під час навчання необхідно посилювати мотивацію студентів ВНЗ до розвитку власного соціально-емоційного інтелекту через усвідомлення його важливості для особистісного та професійного розвитку.

1.2. ЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Емоційний інтелект (EQ) — складова соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати, усвідомлювати, сприймати та керувати власними емоціями та почуттями, а також емоційними станами інших людей [1].

Спочатку вважалося, що це явище безпосередньо відповідає за обробку емоційної інформації. У контексті досліджень емоційного інтелекту розуміння сутності емоцій, усвідомлення їх причинно-наслідкових зв'язків комплексне використання емоційних переживань призводить до корекції поведінки людини. Емоційний інтелект є основною складовою досягнення успішної самореалізації і, як наслідок, відчуття щастя. EQ допомагає знайти баланс між раціональністю та емоціями. Він не дозволяє стороннім маніпулювати ним. Емоційний інтелект людини можна розвивати без обмежень. EQ - це поєднання емоційного, практичного та творчого інтелекту.

Рівень емоційного інтелекту залежить від зусиль самої людини, на відміну від IQ, де рівень IQ є генетичним фактором [3]. EQ складається з таких структурних елементів:

- когнітивного (Дж. Майер, П. Саловей);
- емоційний (Гоулман);
- міжособистісний або соціальний (Д. Люсин); адаптація (Бар-Он) тощо.

Поняття когнітивних здібностей включає розуміння не тільки власного, а й емоційного стану інших людей:

- правильне сприйняття емоцій дозволяє ідентифікувати власні та чужі емоції шляхом відображення їх внутрішнього стану і зовнішній вигляд;
- ефективність мислення про емоції сприяє управлінню ними та допомагає фільтрувати їх вплив на людину;
- ідентифікація емоцій — усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між словами та емоціями, їх аналіз;

- сприяння мисленню – здатність викликати і проявляти бажану емоцію з особливим контролем над нею [4].

Згідно з баченням К. Роджерса, щоб краще зрозуміти людські емоції, їх суть і причини, необхідно проявити емпатію. Згідно з ним, емпатія - це чутливість до переживань партнера, прийняття їх без осуду і оціночного ставлення. Однак ці дії можна вживати тільки в тому випадку, якщо опонент не має негативних установок і упереджень щодо ситуації клієнта і себе в цілому. У структурному компоненті емоційних здібностей емоційний інтелект визначається як емоційно-інтелектуальна здатність некогнітивного характеру, яка проявляється у підвищеній емоційній чутливості, усвідомленні, контролі та управлінні емоційними станами.

Соціальні компетенції EQ включають:

- інтуїтивне розуміння емоцій інших людей, які проявляються через невербальне спілкування;
- розуміння емоцій завдяки їх експресивним проявам;
- схильність маніпулювати емоціями інших людей.

Адаптивні здібності EQ забезпечують здатність ефективно діяти, справлятися з емоціями в стресових ситуаціях, самоконтроль і мотивацію [5].

Структурні елементи здібностей EQ характеризуються такими функціями: інтерпретаційною; регулятивний; адаптивний; антистресовий; активація. Інтерпретаційною функцією емоційного інтелекту є когнітивна здатність. Це дозволяє людині якісно розшифрувати та інтерпретувати раніше отриману емоційну інформацію, а саме: вираз обличчя, інтонацію, тембр голосу, жести тощо. Накопичення знань та їх правильна організація сприятиме систематичному формуванню особистих емоційних переживань.

Регулююча функція EQ - це сукупність емоційних здібностей, що відповідає за емоційний комфорт індивіда і за відповідне вираження вербальної комунікації у формі емоційних переживань.

Адаптаційна та стресопротекторна функції EQ відносяться до адаптивних здібностей, які передбачають активізацію та розвиток психічних

ресурсів людини в складних життєвих обставинах. Функція активації соціальних навичок емоційного інтелекту забезпечує гнучкість узгодження фактичного спілкування з вашим ідеальним я.

Концепція Р. Варона є однією з найвідоміших моделей EQ. Автор виокремив і встановив кілька компетенцій, які чітко описують навички, необхідні для досягнення успіху: вивчення власної особистості (впевненість у собі, самоповага, свобода, самореалізація, спокій); міжособистісне спілкування (стосунки між людьми, соціальна відповідальність, емпатія); адаптивність (вирішення проблем, оцінка реалізму, адаптація); стресостійкість (імпульсивність, контроль); позитивне ставлення (почуття задоволення, оптимізму) [6, с. 259-265].

Теорія, яку досліджує цей науковець, окрім компетенцій, включає також некогнітивні здібності та знання, які дають людині додаткові можливості для самореалізації та здатності легко долати життєві ситуації.

Існує динамічна семантична система, яка являє собою «єдність афективних і інтелектуальних процесів». Така єдність виявляється в їх взаємозв'язку та взаємовпливі на всіх етапах розвитку. Причому цей зв'язок є динамічним, оскільки кожному етапу розвитку мислення відповідає окремий етап розвитку афекту, тобто кожне уявлення містить у собі в обробленому вигляді афективне ставлення людини до дійсності [7].

Функція вираження емоцій полягає в тому, щоб сигналізувати емоційним відгукам про особисту значущість подій, що відбуваються на життєвому шляху індивіда. Слід говорити не тільки про співвідношення емоційного та інтелектуального в житті людини, а й про емоційне, тобто про емоційну та інтелектуальну цілісність у цілому [8].

Співвідношення емоційного та соціального інтелекту, вважаючи, що соціальний інтелект має таке ж значення, як і інші види інтелекту. Разом з ними вона формує здатність до узагальненої та опосередкованої пізнавальної діяльності [8].

Незважаючи на однотипність життєвих цілей, люди проявляють індивідуальні реакції, навіть якщо ситуації мають однакову основу. Враховуючи вищесказане, ми розуміємо, що для розуміння емоцій інших людей необхідно вивчити додаткову інформацію про індивідуальні особливості даної людини, її переконання, погляди, культуру, фізичний і психічний стан [9, с. 38-48].

На точність і повноту ідентифікації емоцій впливають вербальне вираження емоцій: чим більша схильність людини до виявлення дисгармонійних емоційних станів, тим краще вона здатна контролювати їх прояв і спостерігачеві складніше їх ідентифікувати. Проте позитивно налаштовану людину легше впізнати співрозмовникам, оскільки вона менше контролює свої емоції, а отже, і їх прояв [10] власний досвід людей у розпізнаванні переживань: найпростіше визначити стани радості, захвату та ейфорії. Вони мають чіткий прояв емоцій. Стан цікавості більш складний. Проміжне місце займають стани байдужості, тривоги, здивування та образи. Індивідуальні властивості особистості: від рівня розвитку емпатії залежить якість і точність розуміння людських емоцій. Поняття «емпатія» означає бути чуйним, сильним, здатним підтримати, нести відповідальність за свої слова, вчинки, вчинки тощо [11]. Не кожна людина може ідентифікуватись емоційно. Виявлення емоцій може бути важким для людей, які страждають на алекситимічні проблеми.

Під алекситимією розуміють труднощі у вираженні, усвідомленні та визначенні власних емоційних реакцій. Це підвищує ризик психічних і соматичних захворювань. Уміння розрізняти причини конкретних емоцій і вміння справлятися з ними сприяє зміцненню психосоматичного здоров'я людини. До причин труднощів усвідомлення індивідуальних відмінностей в емоціях інших людей відносяться:

- надмірна концентрація на власній особистості, що в майбутньому може призвести до нездатності помічати й об'єктивно оцінювати емоційні реакції оточуючих людей;

- відчуття особистої переваги над іншими;
- тривога, пов'язана з власними або чужими емоціями;
- будь-які особисті вигоди, отримані в результаті нібито нерозуміння емоцій інших людей [12];
- недостатнє знання іншої людини.

Щоб зрозуміти іншу людину, потрібно спочатку навчитися розуміти себе. Без розуміння власної сутності емоцій, їх причинно-наслідкових зв'язків неможливо об'єктивно оцінити людину, її емоційні переживання.

Важливим елементом розуміння іншої людини є розуміння її власних емоцій і почуттів. Така важливість пояснюється тим, що завдяки тісно взаємопов'язаним мотиваційній і цінніснотворчій сферам особистості емоційні реакції точно відображають її справжнє ставлення до дійсності. Розуміння людських емоцій допомагає полегшити й оптимізувати спілкування в суспільстві. Крім того, це поняття є важливим для сприйняття, усвідомлення та оцінки власних індивідуальних особливостей, особистісних властивостей, дій і вчинків крізь призму прийнятих суспільством цінностей [13].

У контексті сучасних психологічних досліджень емоційного інтелекту розглядається вплив гендерних стереотипів на життя людини в цілому. Психологія чоловіків і жінок істотно відрізняється один від одного, іноді вони мають принципово різні емоційні прояви. Чоловіки відповідають за логічне, раціональне мислення, жінки – за абстрактне. Це допомагає гармонійно формувати міжособистісні стосунки. Чоловіки та жінки по-різному виражають емоції, що безпосередньо залежить від їхніх індивідуальних особливостей, тобто характеру, темпераменту, виховання, самооцінки, впевненості в собі тощо [14].

Інтенсивність емоційного вираження також може бути різною, що пов'язано з активністю обличчя, яка, як правило, більша у жінок, ніж у чоловіків. Активність м'язів обличчя при зображенні позитивних і негативних моментів життя була більш виражена у жінок, ніж у чоловіків, і ці відмінності були набагато більшими при зображенні обличчя щасливих людей. Жінки, на

відміну від чоловіків, мають більшу схильність розуміти емоції інтуїтивно й абстрактно [15].

Чоловіки, у свою чергу, більш стримані у прояві таких емоцій, як співчуття, смуток, а жінки – у проявах сексуальності та агресії. На розвиток емоційного інтелекту впливають:

1. Біологічні причини EQ:

- рівень EQ батьків;
- спадкові схильності до емоційного сприйняття;
- взаємодія лівої та правої півкуль головного мозку;
- властивості темпераменту;

2. Специфіка переробки емоційної інформації [16].

Соціальні передумови EQ:

- синтонія як «емоційне зараження»;
- розвиток самосвідомості;
- віра у власні емоційні компетенції;
- гендерні особливості виховання;
- здорові стосунки з батьками;
- андрогінність;
- емоційні знання, уміння та навички;
- локус контролю [16].

Основою біологічних умов розвитку емоційного інтелекту є вроджені властивості особистості, пов'язані з темпераментними властивостями та функціональною асиметрією півкуль головного мозку людини. Соціальні детермінанти EQ визначаються рівнем стосунків між подружжям, їх участю в житті дитини, стратегією батьківства, відсутністю жорстких соціальних рамок, установками тощо. Ці компоненти, безсумнівно, впливають на розвиток особистості дитини, її самооцінку. і позитивний образ себе в майбутньому [17].

Регуляція особистості — це процес впливу на поведінку, емоції, думки та діяльність людини з метою досягнення поставлених цілей або адаптації до умов середовища.

Психологічна енциклопедія автора-упорядника О. Степанова подає таке визначення поняття психічного стану – «форма прояву психіки індивіда, яка разом із психічними процесами і психічними властивостями умовно виділяє в психіці статичний момент. Психічні процеси підкреслюють динамічні аспекти психіки, а психічні властивості вказують на стійкість проявів психіки індивіда в структурі особистості. Психічний стан є психологічною характеристикою особистості, що відображає її порівняно тривалі переживання» [4, с. 340].

В енциклопедії зазначається, що прикладами психічних станів є «прояви почуттів (настрій, тривога, афект), уваги (зосередженість, розсіяність), мислення (сумніви, впевненість), уяви (мрії) тощо. У психології особливо актуальним є вивчення психічних станів людей в умовах стресу, що виникає в екстремальних ситуаціях (екстрене прийняття рішень в умовах бойових дій» [5, 340].

Автори навчального посібника «Основи психології і педагогіки» О. Степанов і М. Фіцула зазначають, що психічні стани – це «емоційно забарвлені мінливі стани людини, які виникають під впливом різних обставин життя, стану здоров'я та інших факторів» [6, с. 509].

Психологічний тлумачний словник за редакцією В. Шапара визначає емоцію «(від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) як психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

Емоції виникають лише у зв'язку з такими подіями або результатами дій, що пов'язані з мотивами. Якщо людину щось хвилює, значить, це торкається її мотивів. Будучи суб'єктивною формою проявів потреб, вони передують діяльності для їхнього задоволення, спонукаючи і спрямовуючи її» [9, с. 127-128].

Автор словника додає, що емоції «виражають оцінне відношення:

- до окремих умов, що сприяють або перешкоджають виконанню діяльності, – наприклад, страх, гнів;
- до конкретних досягнень у ній – радість, засмучення;
- до сформованих або можливих ситуацій» [7, с. 128].

У посібнику «Основи психології і педагогіки» зазначається, що емоції – це один «із найдавніших за походженням психічних станів і процесів; узагальнена чуттєва реакція, що виникає у відповідь на різні за характером екзогенні (ті, що йдуть з навколишнього середовища) і ендогенні (ті, що виходять із власних органів і тканин) сигнали, які обов'язково викликають певні зміни у фізіологічному стані організму» [4, с. 172].

У Психологічній енциклопедії додається, що емоції «викликають у свідомості не образи предметів і явищ, а переживання, тому не є формою пізнання» [4, с. 120].

Регуляція може здійснюватися як зовнішніми (соціальними, організаційними), так і внутрішніми факторами.

Ключові аспекти регуляції:

1. Зовнішня регуляція: вплив середовища, норм і правил суспільства, взаємодія з іншими людьми.
2. Внутрішня регуляція: контроль власних емоцій, мотивації, поведінки відповідно до особистих цінностей і цілей.
3. Засоби регуляції:
 - о Когнітивні механізми (планування, аналіз, прийняття рішень).
 - о Емоційні механізми (управління стресом, емоційна стійкість).
 - о Поведінкові механізми (навички, звички, моделі поведінки).

Саморегуляція — це здатність людини самотійно контролювати свої думки, емоції, мотивацію та дії без зовнішнього втручання. Вона базується на самосвідомості та волі.

Основні характеристики саморегуляції:

1. Самосвідомість: усвідомлення власних емоцій, станів, цінностей і цілей.
2. Цілеспрямованість: вміння ставити і досягати особистих цілей.
3. Контроль емоцій: здатність стримувати імпульсивні реакції та підтримувати позитивний настрій.
4. Планування: створення і дотримання власного розпорядку, організація часу.
5. Рефлексія: аналіз власних досягнень і помилок.

Взаємозв'язок регуляції та саморегуляції

- Регуляція зазвичай спирається на зовнішні впливи (правила, вимоги, очікування).
- Саморегуляція ґрунтується на внутрішніх мотивах та усвідомленій поведінці.

Разом ці процеси забезпечують адаптацію особистості до середовища, сприяють розвитку та досягненню поставлених цілей.

Значення для розвитку особистості:

1. Формування відповідальності за власні дії.
2. Здатність ефективно діяти в умовах стресу.
3. Підвищення рівня самоконтролю та продуктивності.
4. Адаптація до змін у соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашої роботи було дослідити рівень та особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії у людей з різними професійними орієнтаціями. Процедура складалася з наступних етапів.

На першому етапі було визначено мету дослідження.

На другому етапі ми розглянули сучасні статистичні дані на основі вже проведених методик емоційного інтелекту та емпатії та провели паралелі їх взаємозв'язку як такого; визначали якісні характеристики ЕІ та емпатії в цілому; ми звернули увагу на важливість і необхідність високого/низького рівня емоційного інтелекту щодо емпатії у людей з різними професійними орієнтаціями в сучасному суспільстві.

На третьому етапі ми проводили дослідження за допомогою опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» та методика діагностики рівня емпатії.

Процедура дослідження включала такі методи:

Організаційний – за допомогою якого ми визначили гіпотетичний зв'язок між емпатією та емоційним інтелектом у людей з різними професійними орієнтаціями.

Емпіричні – обов'язковими були спостереження, тестування конкретних методик, інтерв'ю з учасниками дослідження.

Методи обробки інформації - кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Інтерпретаційні методи – складання висновків на основі зібраної інформації.

Для цілей дослідження була створена вибірка з 30 осіб: 19 дівчат і 11 хлопців, які мали абсолютно різні професійні сфери.

Дослідження проводилося в 3 групах по 10 осіб, щоб респонденти відчували себе максимально комфортно під час вивчення методики та могли якомога краще сконцентруватися на завданні.

Ми розділили 30 осіб на 10 осіб у кожній групі, оскільки кожна група особистості має свій професійний напрямок:

- перша вибірка з 10 осіб – це майбутні лікарі, спеціалізація – хірургія.
- друга спроба – психологи/лікарі – психологи.
- третя спроба включає майбутніх інженерів/технологів.

Для дослідження рівня та особливостей емоційного інтелекту людей з різними професійними орієнтаціями було використано тест (опитувальник) «ЕмІн». Використовували опитувальник Люсіна, заснований на самооцінці. Ця методика спрямована на вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних припущень автора.

Описаний опитувальник є психодіагностичною методикою, заснованою на інтерпретації Д. В. Люсіна, згідно з якою емоційний інтелект відіграє роль когнітивної здатності. Автор підкреслює, що в структуру цього феномену не повинні входити особистісні характеристики, які можуть сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій, але водночас не є компонентами емоційного інтелекту [34]. І здатність розуміти, і здатність керувати емоціями можуть бути спрямовані як на власні емоції, так і на емоції інших. Для створення анкети ЕІ розроблено сертифікати для кожного виду ЕІ.

Попередні версії анкети проводилися на кількох сотнях осіб. Серія процедур факторного аналізу показала, що існує п'ять більш-менш стабільних факторів, які відповідають запропонованій структурі.

Остаточна форма анкети складається з 46 тверджень, з якими респондент повинен висловити свою згоду за чотирибальною шкалою (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднані в п'ять субшкал, які, у свою чергу, об'єднані в чотири шкали більш загального порядку:

- Шкала MEI (міжособистісна EI). Здатність розуміти емоції інших людей і справлятися з ними.

- Шкала VEI (інтраперсональний EI). Здатність розуміти власні емоції та справлятися з ними.

- Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність розуміти свої та чужі емоції.

- Шкала ЕС (управління емоціями).

Для перевірки рівня емпатії ми використали наступну методику – це тест для діагностики емпатії, що дозволяє дослідити рівень емпатії у всіх людей з різним рівнем професійного лідерства, в нашому випадку це такі професії, як лікарі, психологи та інженери-техніки.

Тест полягає в діагностиці факторів, що визначають розвиток емпатійного потенціалу суб'єкта:

- 1) здатність приймати роль;
- 2) чутливість;
- 3) переживання цього досвіду в емоційній пам'яті суб'єкта.

Кількісний тест фіксує дії суб'єкта емпатії, представлені у вигляді списку дискретної кількості відкритих змінних, оновлених через словесний опис і пов'язаних з відповідними ситуаціями.

Предметом емпатії є соціальні ситуації та присутні в них персонажі, яким суб'єкт міг би співпереживати в повсякденному житті, накопичуючи емоційний та когнітивний досвід у процесі соціалізації.

З усього можливого спектру емпатійних реакцій діагностується лише 6 векторів емпатії:

- а) з батьками;
- б) з тваринами;
- в) з людьми похилого віку;
- г) з дітьми;
- д) з героями художніх творів;
- д) у міжособистісних стосунках.

Діагностика проводиться у формі сліпого вербального тесту у вигляді закритих суджень.

Стимулюючий матеріал складається з 36 оцінок, стандартизованих за 5-бальною 90-бальною шкалою, з якими випробуваний може погоджуватися або не погоджуватися різними способами, виражаючи таким чином своє ставлення до пропонованих соціальних ситуацій.

Анкета містить 6 діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, персонажів художніх творів, незнайомих і незнайомих людей. 36 тверджень, кожне з 6 варіантами відповідей: «не знаю», «ніколи чи ні», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Кожному варіанту відповіді відповідає числове значення: 0,1,2,3,4,5.

Тест має шкалу нещирості, достовірності та психологічного захисту, що дозволяє достовірно оцінити зафіксовані показники. Цей тест характеризується високою надійністю, валідністю та дискримінацією. Тест спрямований на виявлення інтенсивних характеристик емпатійного потенціалу.

Може бути використаний як діагностичний інструмент для експрес-аналізу при підборі кадрів для комунікаційних професій, а також у навчанні студентів психологічних, медичних і театральних вузів.

Ця дослідницька програма дозволила нам оцінити рівень емпатії та емоційного інтелекту у людей різних орієнтацій, тобто психологів, лікарів та технологів. Крім того, завдяки різним шкалам у цих методиках можна було більш детально розглянути той чи інший рівень, а потім розділити їх на домінантні та, як кажуть, «рецесивні» шкали в окремих професіях.

2.2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вивчення рівня та особливостей емоційного інтелекту у людей з різними професійними орієнтаціями використовувався тест (опитувальник) «ЕМІН».

Під час цієї методики вдалося визначити рівень емоційного інтелекту даної людини в рамках певного типу відносин: «міжособистісний емоційний інтелект», «внутрішньо-особистісний емоційний інтелект», «розуміння власних емоцій» і «контроль власних емоцій». Після проведення даного дослідження отримані кількісні показники можна представити в таблиці (Табл.2.1)

Таблиця 2.1

Кількісні показники рівня емоційного інтелекту у людей зі спеціалізацією психологія/лікар-психолог

	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Міжособистісний емоційний інтелект	50%	10%	10%	30%
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	30%	20%	10%	40%
Розуміння власних емоцій	50%	5%	5%	40%
Керування власними емоціями	40%	10%	30%	20%

Аналізуючи таблицю, можна побачити, що серед людей, які спеціалізуються на міжособистісній психології, емоційний інтелект виявився низьким у 60% чоловіків, середнім у 10% респондентів і високим у 30% чоловіків.

Внутрішньоособистісний ЕІ досить низький у 50% людей і високий у 50% людей, що у співвідношенні показує нам 50%/50%. Розуміння своїх емоцій: 60% чоловіків мають низький рівень розуміння, а 45% чоловіків добре розуміють свої емоції.

Управління власними емоціями виявилось найкращим, 50% зі 100% респондентів змогли керувати своїми емоціями та показали високий рівень.

Підсумовуючи результати даної професійної категорії, можна сказати, що ЕІ в цій професійній сфері має досить низькі показники в шкалах міжособистісного та внутрішньоособистісного каналів, тоді як управління власними емоціями проявляється на досить хорошому рівні, що є досить важливим для цього. професія.

Можливо низький рівень показників у нашому дослідженні пов'язаний з тим, що вікова категорія людей була 21-25 років, тому стаж роботи досить малий. Для більш детального порівняння ми навели наші кількісні показники у вигляді діаграми. (Рис. 2.1)

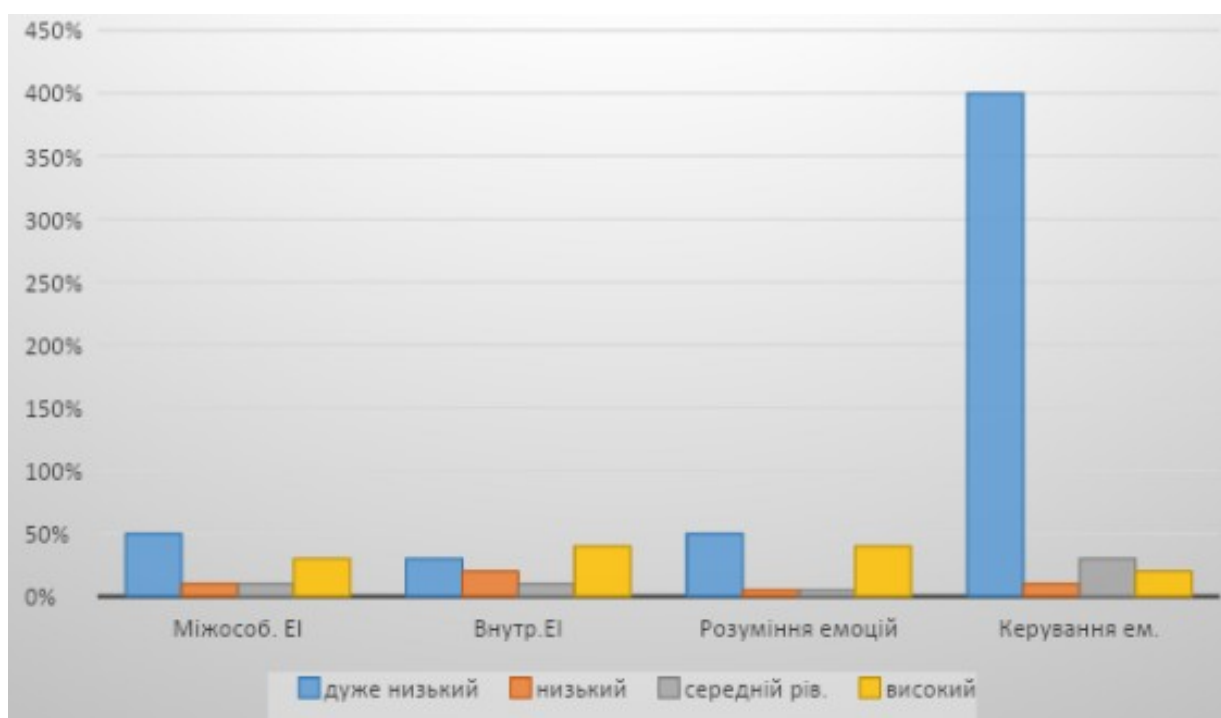


Рис. 2.1 Кількісні показники рівня емоційного інтелекту у психологів (за методикою «ЕмІн»)

На основі отриманих показників можна зробити висновок, що у психологів на найвищому рівні розвинена внутрішня, самодостатня ЕІ та розуміння власних емоцій. Крім того, управління власними емоціями на середньому рівні є одним із головних моментів у цій професійній сфері.

Після проведення опитування професійно орієнтованих осіб – лікарів хірургії отримано кількісні показники, які можна представити у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні показники за професійним спрямуванням лікарі-хірурги

	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Міжособистісний емоційний інтелект	30%	10%	40%	20%
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	30%	10%	60%	0%
Розуміння власних емоцій	10%	30%	50%	10%
Керування власними емоціями	20%	30%	20%	30%

Зводячи цю таблицю, видно, що у лікарів хірургічного відділення у більшості наших пацієнтів міжособистісна ЕІ розвинена на середньому рівні, також на середньому рівні добре виражена внутрішньоособистісна ЕІ та розуміння власних емоцій, ці якості дуже важливі в роботі хірурга, а головне, більшість людей досягли високого рівня контролю над власними емоціями, адже стриманість у прояві почуттів допомагає легше переносити біль, неприємні відчуття та сильну втому.

Для більш детального порівняння ми виразили наші кількісні показники у вигляді діаграми (Рис.2.2).

Порівнюючи з даними на рисунку, можна сказати, що кількісні показники цього показника відрізняються, оскільки хірурги мають майже все, що досягає середнього рівня, за винятком управління власними емоціями вони взяли досить високий рівень.

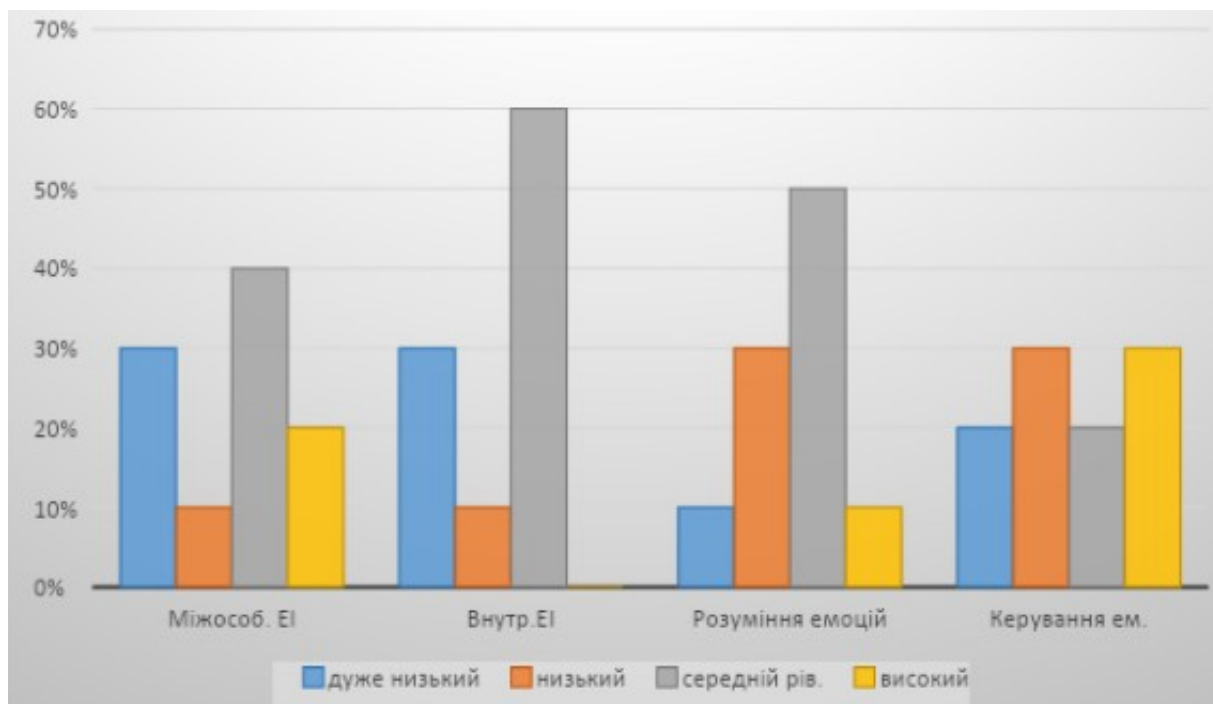


Рис 2.2 Кількісні показники рівня емоційного у лікарів-хірургів (за методикою «ЕМІн»)

Після обробки результатів досліджень осіб професійної категорії: інженер-технолог отримано кількісні показники, які можна відобразити у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кількісні показники за професійним спрямуванням інженер-технологи

	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Міжособистісний емоційний інтелект	10%	20%	50%	20%
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	40%	10%	30%	20%
Розуміння власних емоцій	40%	10%	30%	20%
Керування власними емоціями	10%	30%	30%	30%

Дослідження людей з інженерно-технологічною освітою показало наступні результати: міжособистісний інтелект в більшості випадків знаходиться на середньому рівні, внутрішньоособистісний EI виявлено у 50%

людей на низькому рівні, у 50% - на середньому і високому рівні, розуміння власних емоцій теж 50/50, але управління власними емоціями на досить високому рівні.

Підсумовуючи результати цього дослідження, можна сказати, що в однаковій мірі, на досить високому рівні, у досліджуваних нами людей з усіх 3 типів професійного менеджменту є зв'язок – «управління власними емоціями», що є ще одним підтвердженням того, що справді хороші спеціалісти своєї справи, які не вилиють фонтан свого невдоволення та неприємних відчуттів і, незважаючи на втому, плідно працюють над завданням чи метою, яку все ж таки варто досягти.

Решта розвиваються на абсолютно різних рівнях, в залежності від професійної сфери, а також безпосередньо від професійного досвіду і вікової категорії.

Для більш детального порівняння ми виразили наші кількісні показники у вигляді діаграми (Рис.2.3)

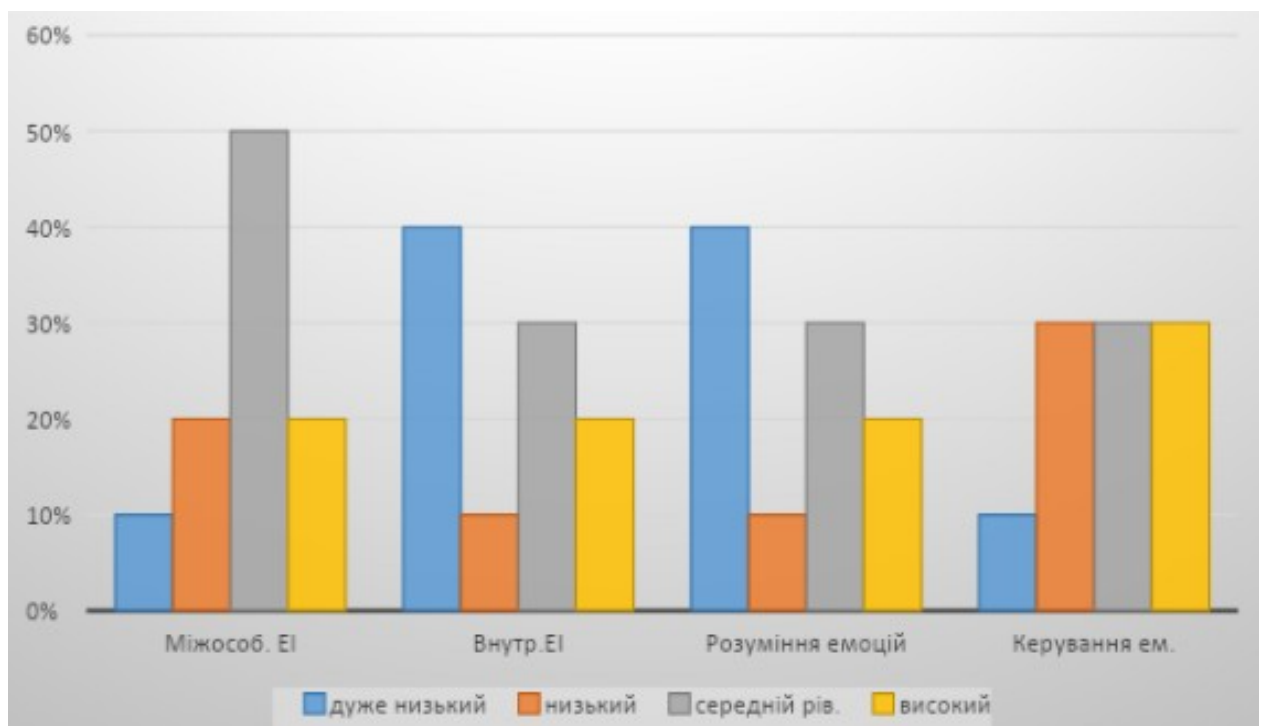


Рис 2.3 Кількісні показники рівня емоційного інтелекту у інженер-технологів (за методикою «ЕмІн»)

Дані, представлені на рисунку, показують, що професія інженера-технолога суттєво відрізняється від професії психолога та лікаря. Тут середнім рівнем вкоріненості є міжособистісна ЕІ та управління власними емоціями, тоді як внутрішньоособистісна ЕІ та розуміння емоцій знаходяться на дуже низькому рівні або взагалі відсутні.

Крім того, для проведення кількісного дослідження діагностики емпатії у людей з різною професійною орієнтацією нами була використана методика дослідження емпатії.

Опитувальник складається з 46 тверджень, за якими можна розрахувати значення шести шкал: «емпатія до батьків», «емпатія до тварин», «емпатія до людей похилого віку», «емпатія до дітей», «емпатія до персонажі художніх оповідань» та «співчуття до незнайомих чи незнайомих осіб». Провівши обрану методику, ми змогли кількісно оцінити рівень емпатії людей за шістьма шкалами у людей з різною професійною сором'язливістю.

Провівши опитування серед психологів, ми отримали показники, представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кількісні показники рівня емпатії у професії психолога за методикою

І.М.Юсупова

	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Емпатія з батьками	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з тваринами	0%	0%	80%	20%	0%
Емпатія з людьми похилого віку	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з дітьми	0%	10%	90%	0%	0%
Емпатія з героями худ. оповідань	0%	0%	90%	10%	0%
Емпатія з незнайомими та малознайомими людьми	0%	0%	90%	10%	0%

Дивлячись на цю таблицю, можна побачити, що більшість фахівців-психологів мають середній рівень емпатії за всіма шкалами опитувальника, і лише дві людини мають низький рівень емпатії за деякими шкалами.

Емпатія є дуже важливим фактором, характерним для людей, чия робота пов'язана зі спілкуванням практично для всіх, тому можна сказати, що рівень емпатії наших дослідників знаходиться на відмінному рівні.

Низький рівень емпатії свідчить про те, що людина відчуває труднощі в спілкуванні, не здатна співчувати та емоційно реагувати на почуття. Не розуміє дій, вчинених під впливом емоційних імпульсів.

Середній рівень – людина контролює свої почуття, думки та емоції, не завжди здатна поділитися болісною психічною проблемою. Він розуміє чужі душевні потрясіння, але вважає, що не варто виставляти свої почуття напоказ.

Високий рівень - відчуває яскраву емоційну реакцію на переживання. Він часто не відокремлює свої емоційні проблеми від проблем інших людей і нарівні співпереживає ситуації близьких і незнайомих людей.

Для більш детального порівняння, наші кількісні показники ми відобразили у вигляді діаграми (Рис.2.4)

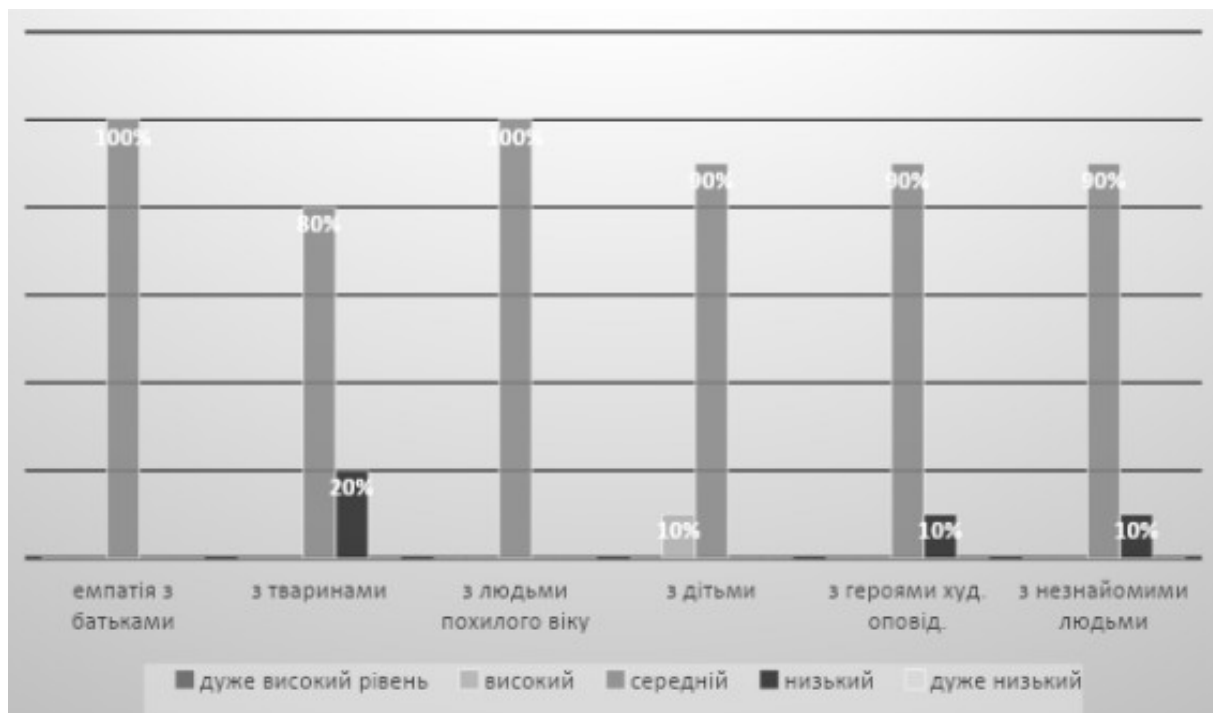


Рис 2.4. Кількісні показники рівня емпатії у психологів

Розробивши ці показники, можна побачити, що середній рівень є найпоширенішим за всіма шкалами, високий рівень емпатії виявлено за шкалою «емпатія до дітей», низький рівень виявлений приблизно у 10% респондентів за шкалою «Емпатія до дітей». шкали «співпереживання по відношенню до тварин», «співпереживання по відношенню до героїв історії» і «співпереживання по відношенню до невідомих тварин».

Це дослідження також було проведено в хірургічному відділенні для кількісної оцінки рівня емпатії за шістьма шкалами. Отримані показники представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кількісні показники рівня емпатії за професійним спрямуванням – хірургія

	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Емпатія з батьками	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з тваринами	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з людьми похилого віку	0%	0%	90%	10%	0%
Емпатія з дітьми	0%	0%	90%	10%	0%
Емпатія з героями худ. оповідань	0%	0%	90%	10%	0%
Емпатія з незнайомими та малознайомими людьми	0%	0%	80%	20%	0%

Наші результати свідчать, що персонал хірургічного відділення також має середній рівень емпатії за всіма шкалами, але 10% пацієнтів мають низький рівень емпатії до людей похилого віку, дітей та малознайомих або малознайомих людей.

На мою думку, на це вплинув невеликий, але повсякденний професійний досвід опитаних. Для більш детального порівняння ми навели наші кількісні показники у вигляді діаграми (Рис.2.5)

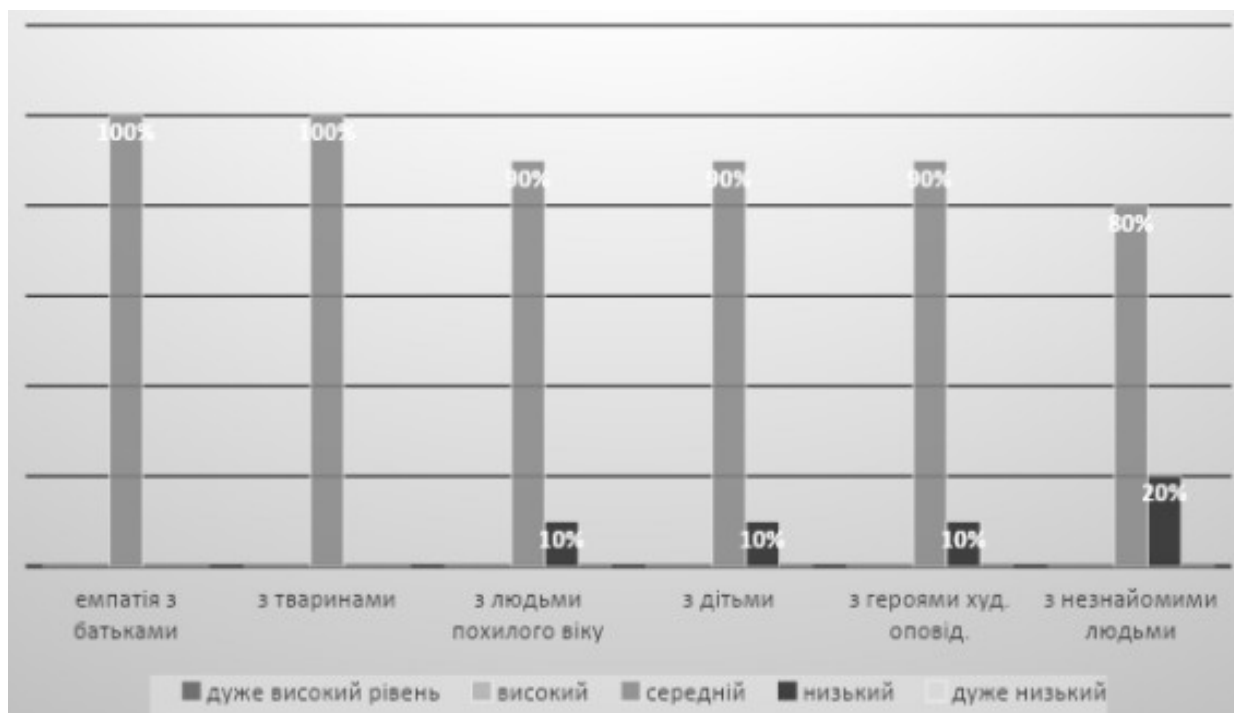


Рис 2.5 Кількісні показники рівня емпатії у лікарів

Відповідно до наведених шкал, результати діаграми показали, що лікарі, а також професії, пов'язаних з психологією, досягли найвищого рівня середнього за всіма вказаними шкалами. Крім того, метод І. Юсупова також використовувався технологіями для кількісної оцінки рівня емпатії.

Після проведення досліджень отримані показники можна побачити в таблиці 2.6.

Отримані нами розрахунки показують, що майже у всіх шкалах ми знову бачимо середній рівень емпатії, хоча досягаємо високих результатів навіть у шкалах «емпатія до батьків» і «емпатія до незнайомих або малознайомих людей». На мою думку, високий рівень емпатії до батьків може бути наслідком того, що ця професія найчастіше характеризується роботою, яку можна виконувати дистанційно, з дому, тому не виключається можливість постійного контакту з батьками.

Кількісні показники рівня емпатії у особистостей з професією –
інженери/технологи

	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Емпатія з батьками	0%	10%	80%	10%	0%
Емпатія з тваринами	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з людьми похилого віку	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з дітьми	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з героями худ. оповідань	0%	0%	100%	0%	0%
Емпатія з незнайомими та малознайомими людьми	0%	10%	90%	0%	0%

Для більш детального порівняння ми навели наші кількісні показники у вигляді діаграми (Рис.2.6)

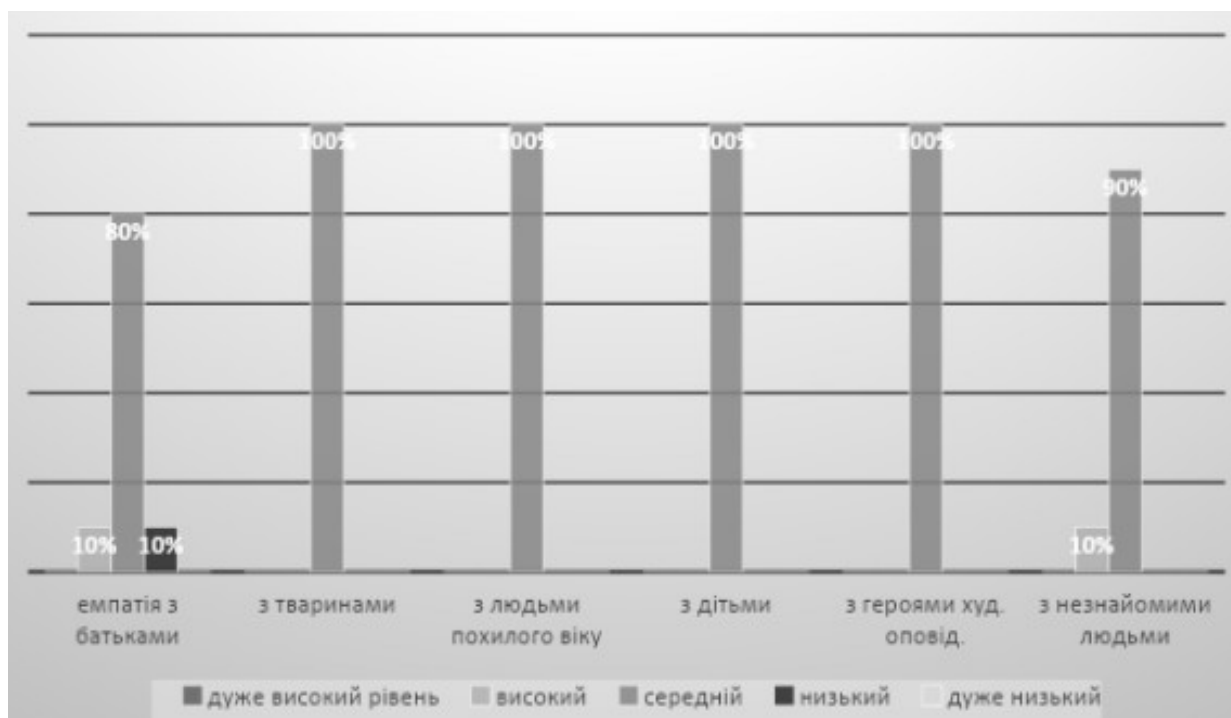


Рис 2.6 Кількісні показники рівня емпатії у інженер технологів

Аналіз даних виявлених зв'язків між показниками емпатії та рівнем розвитку емоційного інтелекту представлено в таблиці 2.7. Таким чином, результати кореляційного аналізу засвідчили, що управління респондентами своїми емоціями знижує загальне переживання емпатії. Достатній рівень розвитку емоційної обізнаності та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту респондентів також призводить до зниження суб'єктивного відчуття емпатії. Низький рівень розвитку вміння розуміти чужі емоції зумовлює зростання загального переживання емпатії. Розуміння власних емоційних станів та вміння управляти ними, знижує прояв залежності від спілкування. Крім того, якщо респонденти розуміють свої емоції, вміють управляти ними, в них більше проявляється позитивне ставлення до емпатії.

Таблиця 2.7.

Результати статистичної обробки даних за критерієм рангової кореляції

Спірмена

ЕмІн Д.В. Люсіна	Шкала Емпатія					
	Емпатія з батьками	Емпатія з тваринами	Емпатія з людьми похилого віку	Емпатія з дітьми	Емпатія з героями художніх оповідань	Емпатія з незнайомими людьми
Розуміння власних емоцій	-0,514 при $p < 0,05$	-	-0,456 при $p \leq 0,05$	-	-0,447 при $p \leq 0,05$	0,560 при $p \leq 0,05$
Управління власними емоціями	-	-0,404 при $p < 0,05$	-	-0,429 при $p \leq 0,05$	-	-0,234 при $p \leq 0,05$
Контроль експресії	-	-	-	-	-	-
Управління емоціями інших	-0,279 при $p \leq 0,05$	-	-0,277 при $p \leq 0,05$	-	-	-
Розуміння емоцій інших	-	-0,210 при $p \leq 0,05$	-0,319 при $p \leq 0,05$	-	-0,304 при $p \leq 0,05$	0,305 при $p \leq 0,05$
BEI	-0,291 при $p \leq 0,05$	-0,201 при $p \leq 0,05$	-0,217 при $p \leq 0,05$	-	0,642 при $p \leq 0,05$	-
MEI	-0,254 при $p \leq 0,05$	-	-	0,270 при $p \leq 0,05$ –	--	

Таким чином, отримані в ході дослідження дані підтверджують те, що емоційний інтелект є вагомим чинником емпатії у осіб 49 юнацького віку. Зв'язок емоційного інтелекту та емпатії обумовлений тим, що високі показники емоційного інтелекту дозволяють людині розпізнавати і регулювати як позитивні так і негативні почуття та емоції.

Людина з високим емоційним інтелектом здатна до самоаналізу, розпізнавання своїх почуттів та їх причин, ефективно взаємодіє з навколишнім світом.

І навпаки, якщо у людини виявляється недостатній рівень таких навичок вона перестає розуміти себе, що призводить до самокопання, звинувачення як себе так і інших. Як наслідок, це провокує поступове віддаління від інших, стан відчуження стає глибшим і людина втрачає зв'язок як з оточуючими її людьми так і з самою собою. Все це виявляється у проблемному, негативному переживанні емпатії.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Процес трансформації ідентифікаційних структур учасників в ході навчання не є монотонним і поступальним. Він має періоди піків (стрибків) і періоди накопичення інформації. Спираючись на результати емпіричного дослідження були проаналізовані зміни психологічної ідентичності в зв'язку з ціннісно-смысловими і мотиваційними особливостями учасників.

При розробці тренінгових програм ми спиралися на критерії сформованості психологічної ідентичності:

- когнітивний (усвідомлена самоідентифікація, уявлення про групових нормах і власному відповідно груповим вимогам);
- емоційний (позитивне ставлення до свого групового членства, а також до представників своєї спільності);
- смисловий (усвідомлення цінностей групового членства, прагнення їм слідувати і їх розвивати) [2, с. 5].

Тренінгова програма складалася із 10 занять тривалістю 1,5 год. кожне. Тренінг тривав для кожної групи близько трьох місяців, при частоті занять 1 раз на тиждень.

Тренінгова програма складалася із 10 занять тривалістю по одній годині кожне. Тренінг складався з пов'язаних між собою блоків. Зміст тренінгу формування умов розвитку позитивної ідентичності учасників бойвих дій представлений у таблиці [25; 26; 27].

Однак можливо «зменшення» або «укрупнення» смислових блоків. Ведучий може вибрати підходящі для групи вправи з кожного заняття.

Заняття «Знайомство» і «Завершення» має бути присутнім в кожному тренінгу. Його необхідно модифікувати відповідно до цілей і завдань конкретної тренінгової групи.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 1. «СТРЕС»

Мета заняття: визначення поняття «стрес», формування понять про причини та способи боротьби зі стресорами; підвищення рівня стресостійкості учасників; розвиток навичок концентрації уваги в складних ситуаціях; знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 1 [22; 27; с.267-302; 60]

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Тривалість: до 2 годин 40 хвилин

Перша вправа, яку ми пропонуємо учасникам тренінгу: вправа-загадка (до 5 хвилин) [22, с. 1-2]

Відгадайте загадку: «Вона не має ціни. Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває одну мить, пам'ять про неї залишається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в будинку, атмосферу доброзичливості в справах і служить паролем для друзів. Разом із тим її не можна купити, випросити, позичити або вкрати, бо вона являє собою цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо не буде йти від чистого серця».

- Посміхніться, будь ласка, один одному. Чудово. Сьогодні у нас практичне заняття з елементами тренінгу.

Наступна вправа - знайомство «Історії з мішечка» (10 хвилин), [22, с. 1-2]

Мета: налаштувати учасників на роботу з теми, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з мішечка, не заглядаючи в нього, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, шпилька, цукерка тощо). Після того, як всі отримали якусь річ, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я», представляється.

Наприклад: «Я - цукерка, солодка, смачна, мене всі люблять».

- Ось і познайомилися, налаштувалися на майбутню роботу.

Дана вправа направлена на зменшення напруження серед незнайомих учасників, та налаштування на подальшу роботу.

Вправа «Стаканчик» (15-20 хвилин), [22, с. 1-2]

Мета: зниження рівня стресу

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і каже учасникам: «Уявіть собі, що ця склянка - посудина для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього можна покласти те, що для вас дійсно важливо і цінно, те, що любите і цінуєте». (Протягом декількох секунд в кімнаті тиша. І несподівано психолог мене цей стаканчик.

Обговорення: Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Постановка мети.

- Сьогодні ми постараємося відповісти на питання:

- Що таке стрес? Як він впливає на організм? Чи небезпечний стрес для здоров'я?

- З'ясуємо причини виникнення стресів у школярів.

- Дізнаємося, як в напруженій обстановці бути стійкими до стресу і задіяти приховані в нас резерви, сили і можливості, щоб подолати стрес і повернути його собі на благо.

- Я сподіваюся, що всі ви станете активними учасниками нашої розмови.

Введення в тему

- Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін. Все частіше нам доводиться чути слова про те, що колосальний вплив на нас мають стресові ситуації.

Міні-опитування [22, с. 2]: Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу? (Урок, спілкування з друзями, майбутню розмову з батьками або вчителем, правила або позначки, покупка нового плаття і т.)

Всі учасники по колу висловлюють припущення про ситуації, які, на їхню думку є стресовими. Ведучий записує їх на дошці (ватмані, фліпчарті).

Психолог: «Подивіться на отриманий список. Причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плін життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті двійка або п'ятірка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, виконуючи це завдання, ви мали своє уявлення про те, що таке стрес. Давайте спробуємо сформулювати це поняття (Учасники висловлюють свої визначення стресу).

Мозковий штурм «Асоціації до слова «СТРЕС» (з м'ячем) (до 20 хвилин) [22, с. 3].

- Друзі, на вашу думку, що таке стрес? Які асоціації у вас викликає це поняття? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово?

Учні по черзі називають свої асоціації.

Потім організовується обговорення отриманих результатів даного завдання: як правило, це більшість асоціацій, що несуть негативне забарвлення. Ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому більшість наших асоціацій до слова «Стрес» негативно забарвлені?

- Як для вас виглядає «Стрес» та «Стресор»?

ЗАНЯТТЯ 2

Інформаційно-практичний блок (міні-лекція психолога про поняття стресу, його ознаки і стадії) – до 30 хвилин з обговоренням [22, с. 3-5]

Мета: дати учням уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано.

- Ми з вами майже сформулювали поняття стресу, введеного в наш лексикон канадським лікарем Гансом Сельє. Зміст даного їм визначення полягає в наступному:

Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різних, екстремальних факторів.

Як бачите ці реакції виникають тоді, коли зовнішній вплив за силою набагвійни більше, ніж зазвичай

Причому ці подразники необов'язково можуть існувати в реальності. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Дані реакції організму виявляються як в психологічних, так і в фізіологічних змінах, що відбуваються з людиною.

Симптоми стресу:

- постійне почуття роздривності, пригніченості, причому часом без особливих на те причин;

- поганий, неспокійний сон;

- депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання щось робити;

- зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу.

Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу;

- відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей;

- постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, іноді переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханого;

- зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі;

- нерідко з'являються нервові тики і нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті тощо. З'являється метушливість, недовіра до всіх і до кожного.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу.

У своєму розвитку стрес проходить три стадії. Тривалість кожної фази розвитку стресу індивідуальна.

Давайте розглянемо їх. *Наприклад*, вам повідомили про те, що зараз ви будете писати контрольну роботу. Ви відчуваєте тривогу, напругу. Деякі губляться, не можуть зібратися, іноді навіть не можуть зрозуміти суть контрольної роботи або зовсім не можуть почати писати. Це перша стадія - стадія тривоги. На цій стадії в кров надходять особливі речовини, що підвищують стійкість до травмуючого фактору, і організм готується діяти. Але ось перша тривога пройшла, і ви приступаєте до роботи. Ситуація продовжує залишатися напруженою, складною, а ви вже здатні діяти досить ефективно, іноді навіть більш ефективно, ніж у звичайній ситуації. Ваш організм мобілізував внутрішні резерви і отримав можливість чинити опір стресу. Це друга стадія – стадія опору. Однак на цій стадії через те, що організм працює дуже напружено, на межі своїх можливостей, його ресурси швидко витрачаються.

Якщо стресова ситуація продовжує залишатися напруженою, настає третя стадія - стадія виснаження. Уявіть собі ситуацію, що контрольні роботи ви пишете на кожному занятті цілий день. Вже до кінця цього дня ви відчуєте сильну втому, ваша працездатність знизиться, увага і пам'ять почнуть змінювати вам. Результат роботи може стати байдужий. Організм використав всі ресурси, і тепер може настати його руйнування. На цій стадії у людини значно погіршується самопочуття, може порушуватися сон і апетит, зростає схильність його до різних захворювань, і як підсумок - настає хвороба. У крайніх випадках може наступити смерть.

Стресові стани суттєво впливають на життя людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакові психологічні навантаження. У одних людей спостерігається підвищення активності, мобілізація сил, підвищення ефективності діяльності. Це так званий «еустрес». Небезпека як би підстобує людину, змушує її діяти сміливо і мужньо. У інших людей стрес може викликати дезорганізацію діяльності, різке падіння її ефективності, пасивність і загальне гальмування. Це «дистрес».

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Стресостійкість та навички управління стресом забезпечують людині здатність до здійснення ефективної діяльності в стані стресу. Для цього необхідно розвивати концентрацію нашої уваги.

Вправа «Рахунок по колу» - до 20 хвилин [22, с. 3]

Мета: Сприяти мобілізації уваги, дати можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси, створити умови для їх тренування.

Учасники сідають по колу. «Зараз ми будемо з вами рахувати, просто рахувати: один, два, тощо. Хтось із нас почне рахунок, а той, хто сидить поруч (за годинниковою стрілкою) продовжить і так далі. Постараємося рахувати якомога швидше. В процесі рахунку треба буде дотримуватися однієї умови: якщо вам випаде назвати число, в яке входить цифра 6 (наприклад 16), то, вимовляючи це число, ви повинні будете встати.

Якщо хтось із нас помилиться, то він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. І ми всі повинні бути дуже уважними і пам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати «.

Висновок: стресу не потрібно боятися; необхідно розвивати у себе здібності і компетентності, які допомагають долати труднощі, досягаючи високої життєвої ефективності, зберігаючи здоров'я.

Робота в групах «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?» - до 30 хвилин [22, с. 4-5]

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов, але, перш за все - від психологічної підготовки людини, що включає вміння швидко оцінювати обстановку, навички миттєвого орієнтування в несподіваних обставинах, вольову зібраність і рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях. Я впевнена, що такий досвід є у кожного з вас. Він обумовлений вашою життєвою практикою, і, потрапляючи в напружені ситуації, кожен з вас реалізує його, намагаючись впоратися зі стресом. Пропоную об'єднатися в 3 групи за принципом: троянда, ромашка, волошка для того щоб виробити поради - пам'ятки «Як подолати стрес». У кожній групі для цього є 10 хвилин. Визначте по учаснику який представлятиме ваші напрацювання. Відбувається обговорення. (Попити чаю, слухати спокійну музику, зробити прибирання, поспати, погуляти на природі, поспілкуватися з тваринами, займатися улюбленою справою (хобі): в'язати, шити, розглянути свою колекцію, ремонтувати свою машину тощо).

Після вправи, всім учасникам роздають пам'ятки «Поради щодо подолання стресу»

Вправа «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями» - до 20 хвилин [22, с. 4-5]

Мета: Допомогти учням оволодіти способами релаксації і зняти стресову напругу. Можливість виплеснути накопичену напругу. Навчання декільком способам релаксації.

1. *«Вгору по веселці»*. Встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих. І уявіть, що разом з цим вдихом ви піднімаєтеся вгору по веселці, а видихаючи - з'їжджаєте з неї, як з гірки.

2. Сядемо зручніше, спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо глибокий повільний вдих і повільно видихніть.

3. Інший спосіб розслабитися можна було б назвати «Чарівне слово». Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуваємо себе трохи впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні

слова: «тиша», «зупинись», «ніжна прохолода». Для вас будь-які інші, головне, щоб вони допомагали вам.

Психолог: Я пропоную вам включити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційну напругу, змінювати власне ставлення до різних ситуацій.

Правила боротьби зі стресовою ситуацією:

- Не панікуйте, не будьте безпорадними. Немає нічого гіршого, ніж опустити руки і змиритися. Намагайтеся бути активними в будь-яких, що викликають стрес.
- Вам необхідно зрозуміти, що зміни, в тому числі і негативні, - невід'ємна частина життя.
- Пам'ятайте, що зі стресовими ситуаціями краще впораються ті, хто володіє методами релаксації.
- Активний здоровий спосіб життя сприяє утворенню в організмі захисного фону проти стресу.
- Послабити негативний вплив стресу допомагають близькі люди (надійне оточення), які забезпечують моральну підтримку і додають вам впевненості в собі.

Вправа на завершення «Сьогодні я...» - до 10 хвилин [22, с. 5]

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають в широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів, дізнався, відкрив для себе, здивувався т.д.)», і вся група робить крок вперед. Після проголошення всіх досягнень коло повинен стати щільним. (Або стікери на мішечок).

ТЕМА 2. «ТРИВОЖНІСТЬ»

Мета: поінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння

формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

ЗАНЯТТЯ 3 [26, 27 с. 307-352, 32]

Заняття розраховане на 1 годину 40 хвилин, з однією або 2 перервами в залежності від побажань учасників.

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, бейджі, стікери, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Тривалість: до 1 години 40 хвилин

Вправа – знайомство «Історії з торбинки» (до 20 хвилин) [32, с.1-2]

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

Вступ.

Тренер звертається до учасників: «Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання, що ж таке тривожність, як ми її переживаємо, і як її подолати. У цьому нам допоможуть сьогоднішня зустріч».

Ознайомлення учасників з основними питаннями заняття. Тренер розповідає про зміст тренінгового заняття, зазначає, чому сьогодні необхідно говорити про тривожність та навички саморегуляції.

Вправа «Пісочний годинник» (до 10 хвилин) [32, с.1-2]

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника.

Тренер звертається до учасників: «Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування на пісочний годинник».

Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (до 20 хвилин) [32, с.2]

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточуючих.

Хід вправи: слід продовжити речення: «Я переживаю стрес, коли...»

Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Обговорення: тривожність, яка виникає у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Обговорення малюнків по колу.

ЗАНЯТТЯ 4

Інформаційне повідомлення «Стрес» (до 30 хвилин)

[26;27 с.307-352; 32]

Тренер вивішує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам.

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє. Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. Друга фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. Третя фаза - виснаження - настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Вправа «Стаканчик» (до 20 хвилин) [32, с.3]

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення тривожних переживань.

Хід вправи: ведучий тренінгу кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик - посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те. Що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша.

І несподівано ведучий тренінгу мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Вправа «Самопізнання» - до 20 хвилин [32, с.3-4]

Інструкція: людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння хвалити самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самопохвала - дуже корисні методи формування самоповаги. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті. Поміркуйте й запишіть, як ви може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Мої сильні сторони

№	Сильні сторони	Як допомагають	Де і як ними можна скористатися
1			
2			
3			
4			

Завдання прописуються і вивішують на плакат.

Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього» (до 30 хвилин) [32, с. 4].

Мета:самоаналіз, рефлексія

Інструкція:

1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.
3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.

Вправа «Ти молодець тому, що...» - до 10 хвилин [32, с.4-5]

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Інструкція: зоорганізуйтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожную з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

Обговорення. Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

Вправа на завершення «Крок - раз!» - 5 хвилин [32, с.4-5]

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

ТЕМА 3: «САМООЦІНКА»

Мета: формування адекватного рівня самооцінки учнів з метою профілактики суїцидальної поведінки та формування успішної особистості у майбутньому.

ЗАНЯТТЯ 5

[25; 26; 27 с. 345-368; 33]

Заняття розраховане на 1 годину 40 хвилин, з однією або 2 перервами в залежності від побажань учасників.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (сюжетні або портретні колоди), аркуші паперу, кулькові ручки, тканини (різного розміру, типу і кольору), м'яка іграшка.

Тривалість: до 1 години 40 хвилин

Вправа на знайомство «Хто я?» (20-30 хвилин) [33, с.1]

Мета: розвиток навичок самоусвідомлення та самопрезентації, створення доброзичливої атмосфери.

Інструментарій: метафоричні асоціативні карти (рекомендовані колоди: «Persona», «Personita», «Family album», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «Saga».

З колоди метафоричних карт учасники обирають карту, яка відображає емоційний стан учасника на теперішній час. Потім кожен учасник тренінгу розповідає про асоціації, які він бачить на картинці та шукає в ній щось схоже із собою.

Психолог задає кожному учаснику питання щодо картинки:

- Хто зображений на цій карті?
- Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?
- Опишіть його характер та емоційний стан?
- Що є спільного між вами та обраним персонажем?

Вправа «Я-реальна (-ий), Я-ідеальний» (15 хвилин) [33, с.1]

Мета: сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки, розвиток метафоричного мислення та творчого підходу до самопізнання.

Інструментарій: різні види тканин, які відрізняються за своєю текстурою, кольором та довжиною.

Кожен учасник тренінгу обирає по 2 тканини. Потім кожен учасник створює окремо дві картини-образи із тканини вільно використовуючи свою уяву, поклавшись на свої внутрішні відчуття. На першому етапі учасники створюють образ, який символізує їх на теперішній час, а на другому етапі учасники створюють образ, на який вони хочуть бути схожими.

Після того, як учасники створили свої картини, психолог обговорює з кожним учасником його картини:

- Яку ти обрав тканину для першої та другої картини, що вона тобі нагадує? Чим обумовлений цей вибір?

- Чим відрізняється твоя перша картина від другої?
- Якими якостями відрізняються ці тканини? Що є у першій картині, а чого немає у другій картині і навпаки. Як це пов'язано з тобою?
- Що тобі потрібно зробити, щоб отримати ті якості, які характерні для образу, на який ти хочеш бути схожим або прийняти себе таким, який ти є?

ЗАНЯТТЯ 6

[25;26;27 с.345-368; 33]

Заняття розраховане на 1 годину, з однією перервою.

Мета: формування адекватного рівня самооцінки учнів з метою профілактики суїцидальної поведінки та формування успішної особистості у майбутньому.

Вправа «За що я ціную себе та інших людей» (20-30 хвилин) [33, с.1-2]

Мета: сформувати у дітей почуття власної значимості та значимості оточуючих людей, виховання самоповаги та доброзичливості.

Обладнання: аркуш паперу, кулькова ручка.

Запропонувати учасникам розділити аркуш паперу на 2 колонки. У першій колонці записати твердження «За що я ціную себе», а в другій колонці записати «За що я ціную рідних та близьких людей». Потім психолог обговорює написане з кожним учасником.

Вправа «Масаж по колу» (10 хвилин) [33, с.1-2]

Мета: покращення настрою учасників через фізичну активність, навчання навичкам турботи про іншого.

Психолог пропонує учасникам стати у коло один за одним, покласти руки на плечі іншому учаснику при цьому повільно йти роблячи масаж спини, голови і плечей послідовно.

Вправа «Подаруй комплімент товаришу» - (15 хвилин) [33, с.2]

Мета: поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня самооцінки, формування навичок робити компліменти та помічати кращі сторони один одного.

Інструментарій: м'яка іграшка.

Учасники передають по колу іграшку при цьому говорячи комплімент сусіду.

Вправа «Рефлексія» (15-20 хвилин) [33, с.2]

Мета: підведення підсумків тренінгу, обговорення вражень.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгу, розповісти про те, що найбільше сподобалось і що нового вони дізналися про себе.

ТЕМА 4: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ»

Мета: отримання уявлення про життєві навички, події і проблеми; практичне відпрацювання навичок подолання труднощів; формування життєвих цінностей.

ЗАНЯТТЯ 7

[28 с.36-39; 29; 55; 59]

Заняття розраховане 1 годину.

Вправа «Дискусія» (15-20 хвилин) [29, с.178-179]

Учасники дискутують про те, як кожен долає складні життєві труднощі. Учасників просять пригадати основні проблеми, які виникали у них протягом шести місяців і про те, як вони поводити себе у цих ситуаціях.

- Які, на ваш погляд, стратегії є більш ефективними, а які – менш?

Рольові ігри, в яких учасникам пропонується продемонструвати той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або телефон для полегшення обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Вправа «Подолання стресових ситуацій» (10 хвилин) [29, с.178-179]

Учасникам пропонується написати у «робочому листку» ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій, після чого визначалися провідні копінг-стратегії у цих прикладах.

Вправа «Повітряне звернення» (10 хвилин) [29, с.179]

Мета: тренування візуальної уваги.

Інструкція: тренер об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожній підгрупі дається по дві картки, в яких написані різноманітні речення з однаковою кількістю слів у кожному. Наприклад: «Все добре», «О сьомій вечора», «Бережись, небезпека», «Пістолет у руці» тощо.

Завдання учасників полягає в тому, щоб якнайкраще сконцентрувати свою увагу та швидко прочитати речення, написане у повітрі представником іншої команди. Тренер фіксує час, який знадобився членам підгрупи, щоб прочитати запропоноване речення.

Вправа «Хаос» (20 хвилин) [29, с.179-180]

Мета: тренування вміння концентрувати увагу в екстремальних і складних обставинах.

Інструкція: усім учасникам по черзі пропонується зайняти місце спостерігача, місія якого – спробувати охопити своєю увагою якомога більше об'єктів. Об'єктами ж є всі інші учасники, які у цей час в довільному хаотичному порядку (разом) зображують різноманітні слідчі дії. Після спостереження за «хаосом» протягом 30 секунд кожний спостерігач за командою тренера: «Стоп!» – починає відтворювати картину «хаосу», описуючи по черзі дії всіх тих, кого він запам'ятав. Кількість таких учасників «хаосу» – визначає рівень вміння утримувати свою увагу на декількох об'єктах одночасно.

ЗАНЯТТЯ 8 [28 с.36-39; 29]

Заняття розраховане на 1 годину.

Мета: отримання уявлення про життєві навички, події і проблеми; практичне відпрацювання навичок подолання труднощів; формування життєвих цінностей.

Вправа «Важлива деталь» (до 30 хвилин) [29, с.178-179]

Мета: перевірка особистої уваги, тренування можливості концентрації її у необхідний момент.

Інструкція: усі учасники об'єднуються у дві підгрупи. Тренер пояснює, що членам команди необхідно по черзі щось змінювати у своєму зовнішньому вигляді, а також свої дії, місце розташування предметів та своє власне тощо. У той час перед іншою підгрупою ставиться завдання – встановити, які саме й у кого відбулися зміни. Вправа триває стільки, скільки буде цікаво учасникам.

Вправа завершується обговоренням членами групи своїх особистих вражень від вправи.

Вправа «Фокусування» (до 30 хвилин) [29, с.179]

Мета: навчитися фокусувати увагу на заданих об'єктах.

Учасники зручно розташовуються в кріслах з чистим аркушем паперу та ручкою в руках. За командою ведучого «Предмети на літеру «С» учасники зосереджують увагу на вказаних об'єктах і протягом 30-ти секунд записують їх. За таким же принципом гра продовжується й далі. Так за командою: «Рука!» – учасникам необхідно записати предмети, які можна взяти у руки. Лунають команди: «М'яка річ!», «З гладкою поверхнею», «Менша, ніж книга». Команди подаються з інтервалом у 30 секунд. Після закінчення гри, кожний учасник кількісного порівняльного аналізу визначає можливість фокусувати свою увагу на заданих об'єктах.

Якщо після закінчення гри спонтанно не розпочинається обговорення, то варто розпитати учасників про те, чи справився кожен з них із завданням, яким чином і з якими труднощами він зіштовхнувся при цьому.

Обговорення:

- Що найбільше сподобалося на занятті?

ТЕМА 5: «РОЗВИТОК НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ»

Мета: вивчення різних стилів спілкування; оволодіння досвідом спілкування з невербальними компонентами; розвиток культури спілкування.

ЗАНЯТТЯ 9 [28 с.60-64; 35]

Тривалість: 1 година

Обладнання: аркуші паперу А-4; олівці, маркери, карточки з ролями.

Вправа »Привітання» (10-15 хвилин)

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери в групі; сприяння згуртованості та довіри членів групи; розвиток навичок адаптації.

Інструкція: »Почніть ходити по кімнаті. Привітайтеся з кожним учасником за руку і при цьому скажіть: «Привіт, як твої справи?» Говоріть тільки ці прості слова і більш нічого. Під час вітання з ким-небудь із учасників, Ви можете звільнити свою руку після того, як другою рукою почнете вітатися з іншим учасником. Іншими словами, Ви повинні безперервно бути в контакті з ким-небудь із учасників групи».

Учасники повинні всі привітатися один з одним.

Вправа «Письмо на руці» (10-15 хвилин) [35, с.2-3]

Мета: перетворення тактильних подразників у візуальну інформацію.

Учасники сидять попарно в колі. Один з учасників — «Ніч» закриває очі. Другий партнер — «День» з відкритими очима бере праву руку «Ночі» в свою ліву руку, долонею вверху. На долоні «День» буде писати друковані букви. А гравець «Ніч» повинен їх прочитати. Перш ніж писати нову букву, необхідно «стерти» з долоні попередню. Виконання необхідно починати з простих букв, поступово переходячи до складів та слів. На завершення на долоні партнера необхідно написати щось приємне.

Учасники міняються ролями.

Інформаційне повідомлення.

Як навчитися говорити? Як виробити відчуття слова? Як зробити, щоб вміння говорити допомогло тобі у житті?

Щоб добре говорити, ми повинні дбати про свою мову і своє вміння висловлюватися. Французький письменник-мораліст Ларошфуко говорив, що істинне красномовство полягає в тому, щоб сказати все, що треба, але не більше. Виходить, багвійни говорити і багвійни сказати — не тотожні поняття.

Красномовність — це дар, від якого залежить популярність і успіх людини. Але, щоб гарно виступити, треба добре підготуватися, пам'ятаючи три етапи підготовки:

I етап — організація логічної канви;

II етап — пошук форми повідомлення;

III етап — репетиція-перевірка результату.

Користуйтеся порадами:

- Пам'ятай, що говориш;
- Добре знай тему того, про що будеш говорити;
- Сплануй повідомлення;
- Намагайся, щоб виклад був логічно побудованим, чітким, зрозумілим;
- Стеж за своєю мовою;
- Не захоплюйся жестами понад міру;
- Враховуй настрій слухачів;
- Проведи репетиції виступів.

Вправа «День народження» - (20 хвилин) [35, с.3]

Мета: розвиток комунікативних вмінь та навичок спостережливості та здатності розрізняти різні стилі спілкування.

На початку гри учасники записують список ролей:

1. Іменинник — намагається розважати гостей розмовою на загальні теми.
2. Тамада — помічник Іменинника.
3. Всезнайко — намагається втрутитись в будь-яку розмову.
4. Суперечник — з усіма вступає в суперечку.
5. Миротворець — має на меті згладжувати конфлікти.
6. Людина, яка усім і всіма незадоволена.
7. Оригінал — прагне будь-яку бесіду повернути в інше русло.

8. Безтактна людина — людина, в якій відсутнє почуття такту.

Ведучий пропонує учасникам уявити себе присутніми на святкуванні Дня народження. Кожен отримує роль, яку він повинен зіграти на цьому святі. Ведучий роздає ролі таким чином, щоб про неї знав лише той, до кого він звертається. Ролі зберігаються у таємниці до завершення гри, і тільки під час обговорення можна оголосити, хто яку роль зіграв. Учасники гри повинні максимально увійти в заданий образ.

Гра «Бджоли» [1, с.127]. (звуконаслідування, зняття мовних затискачів, мовна розминка). Всі «перетворилися» в бджіл. Ведучий тримає руку горизонтально на рівні грудей – бджоли діловито працюють, спокійно дзижчать. Коли рука піднімається вгору – бджоли зляться, показуючи це голосом, коли вниз – бджоли добрі – добрі, теж виділяють настрій голосом. Основна частина: перевірка домашнього завдання (спостереження, розвиток емоційної сфери і виразних рухів дитини): ходіння по колу або упереміш, зображуючи задану ведучим емоцію. За командою: «замри!» - завмирають на місці і, не змінюючи характеру пози і виразу обличчя, розглядають один одного. Програються 5 вищезазначених емоцій (до 10 хвилин).

Гра «Намалюй ногами» (спостереження, розвиток емоційної сфери і виразних рухів дитини). У колі: ведучий називає емоцію, всі намагаються ногами якомога цю емоцію зобразити. Звертається увага на найцікавіший варіант рішення (до 10 хвилин) [1, с.127].

Гра «Розкажи віршик» (спостереження за інтонаціями, мімікою, розвиток емоційної сфери). Група ділиться на пари. Один учень працює, другий – допомагає. На картках лунають дитячі вірші (4 рядки). Ведучий призначає кожній парі емоцію, з якою та буде працювати. Завдання – розповісти або прочитати вірш з «отриманою» емоцією. Тренуються в парах, потім – розповідають в колі. Коли всі розповіли, «отримують» іншу емоцію, а віршик залишається колишнім, і працюють аналогічно (до 10 хвилин) [1, с.128].

Наприклад:

Мій приятель Валерій Петров
Ніколи не кусав комарів,
Комарі ж про це не знали
І Петрова часто кусали.
Мікроб – жахливо шкідлива тварина,
Підступне, і головне, лоскотно.
Таке ось тварина в живіт
Залізе і прекрасно там живе.
Дама здавала багаж:
Диван, чемодан, саквояж
Картину, кошик, картонку
І маленьку собачку
Їхали ведмеді на велосипеді,
А за ними – кіт задом наперед!
А за ним комарики на повітряній кульці!
Ні, даремно ми вирішили
Прокатати kota в машині!
Кіт кататися не звик –
Перекинув вантажівку.

Бесіда: у кого вийшло передавати емоції? Що виходило легше, в чому були труднощі? Чи легко було «перемикатися» з однієї емоції на іншу?

Гра «хода» [1, с.128].

(аналіз, спостереження, зняття напруги, емоційне розкріпачення). Кожен учень загадує емоцію і володаря емоції (наприклад, глибокий старий, маленький дитина, лев, кошенья, ведмідь тощо). По-черзі ходять в колі, ходою показують загадане, а всі інші – відгадують, що було задумано. Заклучна частина: підведення підсумків заняття, обговорення внутрішніх відчуттів при вираженні тієї чи іншої емоції.

Гра: «Звірята» (до 10 хвилин) [1, с.128-129].

Група ділиться на 4 підгрупи. 1 - поросята, 2 - курчата, 3 - кошенята, 4 - каченята. Подивіться один на одного і закривайте очі. Ви повинні з закритими очима «переміщатися» і по команді ведучої вести пошуки «своїх», видаючи звуки. Перемагає та група, яка в загальному гаморі швидше зорієнтувалася і знайшла «своїх».

Гра «Люблячий погляд». (Усвідомлення свого невербального емпатійно-експресивного арсеналу). Ведучий виходить за двері. Серед учасників вибирається той, хто буде дивитися на ведучого люблячим поглядом, байдужим, зацікавленим, скривдженим, загрозованим тощо. Ведучий повинен по міміці і позі учасників здогадатися хто на нього як дивиться. Після – обговорення: що допомогло здогадатися, як вдалося зобразити погляд. [1, с.128-129].

Рефлексія заняття.

ЗАНЯТТЯ 10 [1; 28 с.60-64; 35]

Заняття розраховане на 2 години, з однією або 2 перервами в залежності від побажань учасників.

Мета: вивчення різних стилів спілкування; оволодіння досвідом спілкування з невербальними компонентами; розвиток культури спілкування у учасників.

Вправа «Надбудова» - (20 хвилин) [35, с.3]

Мета: відпрацювання різних стилів спілкування.

В театральному мистецтві виділяють три надбудови:

— зверху (вся поза людини говорить про те, що він зневажає оточуючих, дивиться зверхньо);

— знизу (його зневажають, його немає за що любити, оточуючі крадуть, розумніші нього, — так думає людина з цією надбудовою);

— рівні (не натянуті, товариські стосунки з оточуючими).

Учасникам необхідно походити по кімнаті відповідно змінюючи три типи надбудови.

Після завершення вправи проводиться обговорення.

Вправа «Приємний співрозмовник» (15 хвилин) [35, с.3-4]

Мета: визначення рис людини, які притаманні хорошому співбесіднику.

Учасники обговорюють, що для них означає вислів «приємний співбесідник», які риси характеру, вміння, навички вкладають в це поняття.

Наприклад, вміння слухати, тактовність, почуття гумору, змістовність і т. д. Учасники складають таблицю «Людина в групі» (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Приклад заповнення таблиці, за вправою «Приємний співрозмовник»

№ п/п	Перелік рис	1	2	3	4	5	...
1	Вміння слухати						
2	Тактовність						
3	Змістовність						
4							
5							
N							
	Ім'я.....						

Кожний учасник оцінює себе за 10-ти бальною системою і записує відповідний бал по кожному пункту в 1 колонку.

Сидячи в загальному колі, учасники передають свої таблиці вправо, сусід оцінює таблицю господаря і записує відповідний бал в 2 колонку, а потім передає її знову вправо і т. д., поки таблиця не повернеться до господаря.

Вправа завершується обговоренням.

Обговорення заняття та вражень за всі дні тренінгу (до 40 хвилин)

Гра «Шпаргалка» [35, с.4]

Ведучий пропонує учасникам підвести підсумки, на зразок дитячої гри «Шпаргалка». По різні боки від себе ведучий пускає по колу 2 аркуші паперу. На одному з них пропонує кожному учаснику написати, що найбільше сподобалося йому сьогодні, а на іншому — що треба додати або змінити в роботі групи. Кожний пише свою відповідь і, згинаючи аркуш передає іншому. Утворюється своєрідна «шпаргалка» зворотнього зв'язку для ведучого.

3.2. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Після виконання програми ми провели перевірку, метою якої була оцінка ефективності реалізованої програми.

Не буде перебільшенням сказати, що емоційний інтелект у тісному зв'язку з емпатією є ключем до ефективного управління собою та іншими людьми. Так, за результатами проведено методики визначення рівня емпатії у осіб різного типу професійного спрямування.

Отримані дані показують, що результати подібні до двох попередніх вибірок, але є високий рівень емпатії за шкалою «емпатія до батьків або близьких». Це можна підтвердити тим, що дистанційна робота (надомна робота) зазвичай можлива.

Отже, після проведення досліджень, спрямованих на визначення рівня емпатії та емоційного інтелекту у людей з різними типами професійного менеджменту, таких як психологи, хірурги та технологи, ми отримали кількісні показники, які свідчать про те, що люди, які щоденно працюють з людьми (пацієнти), тобто емоційний інтелект завжди знаходиться у сфері комунікативного суспільства, тобто міжособистісна ЕІ та управління власними емоціями розвинені на середньому рівні.

Також емпатія, як і ЕІ, відіграє не менш важливу роль у професійному становленні особистості, яка тісно пов'язана зі спілкуванням, тому рівень у всіх згаданих нами професіях досяг середнього, а іноді й високого рівня. Отже, можна зробити висновок, що тип професії суттєво впливає на рівень емпатії та ЕІ особистості.

Як показує наше дослідження рівня емоційного інтелекту, домінуючою психологи вважали шкалу внутрішньоособистісного ЕІ – у 4 осіб вона досягла високого рівня, а у стільки ж осіб – високого рівня за шкалою розуміння власних емоцій.

Виявлено, що шкала міжособистісної ЕІ була низькою у 50% респондентів.

Середній рівень виявлено у хірургів за всіма шкалами, приблизно у 60% респондентів, за винятком шкали контролю над власними емоціями, у 30% людей він досягав високого рівня, а у решти 70% – середнього. і низький рівень.

Професія інженера-технолога вразила результатами: за всіма шкалами середній рівень переважав у 50% респондентів.

Аналізуючи результати тестів рівня емпатії, виявилось, що 90% опитаних людей мали середній рівень емпатії за всіма шкалами. Приблизно 90% хірургів також продемонстрували середній рівень емпатії за всіма вказаними технічними шкалами.

Відповідно до методології, проведеної для людей з професійною сферою навчання в інженерії-технології, результати були подібні до результатів, отриманих у двох попередніх професіях, 90% респондентів характеризуються значно середнім рівнем емпатії за всіма представленими шкалами.

Можна сказати, що за результатами емпатії у професії психолога, за шкалою емпатії до батьків вона знаходиться на середньому рівні у 100% респондентів; 80% мали середній рівень за шкалою – емпатія до тварин, а 20% показали низький рівень; емпатія до літніх людей у 10 опитаних психологів досягла в середньому 100% рівня; емпатія до дітей – 90% респондентів мали середній рівень, а 10% респондентів мали високий рівень емпатії. Середній рівень емпатії до персонажів художніх творів виявили 90% людей, низький – 10%; у випадку невідомих людей 9 опитаних психологів виявили емпатію на середньому рівні, а 1 особа – на низькому.

Таким чином, порівнюючи цю вибірку людей, перевірених на рівень емпатії разом з оцінкою емоційного інтелекту, можна зробити висновок, що за шкалами міжособистісної та інтраперсональної ЕІ близько 55% респондентів мають низький бал, а 45% - досить високі показники; за шкалою розуміння

власних емоцій і боротьби з ними приблизно 50% отримали низький бал, а 50% – високий.

Оцінюючи загальні результати студентів-психологів двома методами та аналізуючи момент збігу між ними, можна зробити висновок, що результати показали досить хороший рівень, для початківців практиків цієї складної сфери розуміння не тільки власних емоцій, але й також чужі.

Добрий рівень ЕІ та емпатії загалом допомагають створити внутрішній стрижень, який допомагає у важкі часи випробувань і стресу.

Як видно з аналізу ще однієї вибірки з 10 осіб, тобто лікарів.

Ми бачимо однакові результати в групі психологів, з похибкою +/- 10% за методикою І.М. Юсупова для визначення рівня емпатії, але за методикою визначення рівня ЕІ, проаналізувавши результати, за всіма шкалами бачимо середній рівень емоційного інтелекту – він близький до 70%, а 30% показали низький рівень ЕІ.

Важливим моментом є розвинена емпатія та емоційний інтелект лікаря: по-перше, розуміння слів, почуттів і жестів пацієнта, по-друге, прояв цього розуміння, при якому пацієнт бачить, що лікар усвідомлює його переживання. Проте я вважаю, що лікар ніколи не зможе продемонструвати стовідсоткову емпатію. Він може лише спробувати відкинути власні упередження і посправжньому вислухати пацієнта, увійти в систему його особистих поглядів. Лікарю бракує емпатії, коли він постійно порівнює ситуацію пацієнта з його зором.

Емпатія передбачає певне «самозабуття», щоб лікар міг краще зрозуміти пацієнта. Третій зразок – інженер-технолог. Аналізуючи їх результати відносно двох методів, можна зробити наступні висновки: за методом І.М. Юсупова для визначення рівня емпатії, 90% людей, з якими ми спілкувалися, мали середній рівень емпатії за всіма шістьма шкалами, в поєднанні з цією інформацією, аналізуючи методику визначення рівня ЕІ, ми побачили, що емоційний інтелект 65 % був на досить хорошому рівні, а 35 % — на низькому.

Емоційний інтелект – це динамічний інтегральний психічний стан, який визначає успішність міжособистісних взаємодій, відповідну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські якості, які базуються на усвідомленні важливості емоцій і здатності керувати ними. Для майбутніх інженерів цінність володіння цією компетенцією полягає в тому, що вона дозволяє комплексно підходити до розвитку найважливіших розумових, емоційних і соціальних навичок і здібностей. Більш детальне порівняння результатів рівня емпатії та емоційного інтелекту у людей різних професійних сфер можна побачити (рис. 3.1).

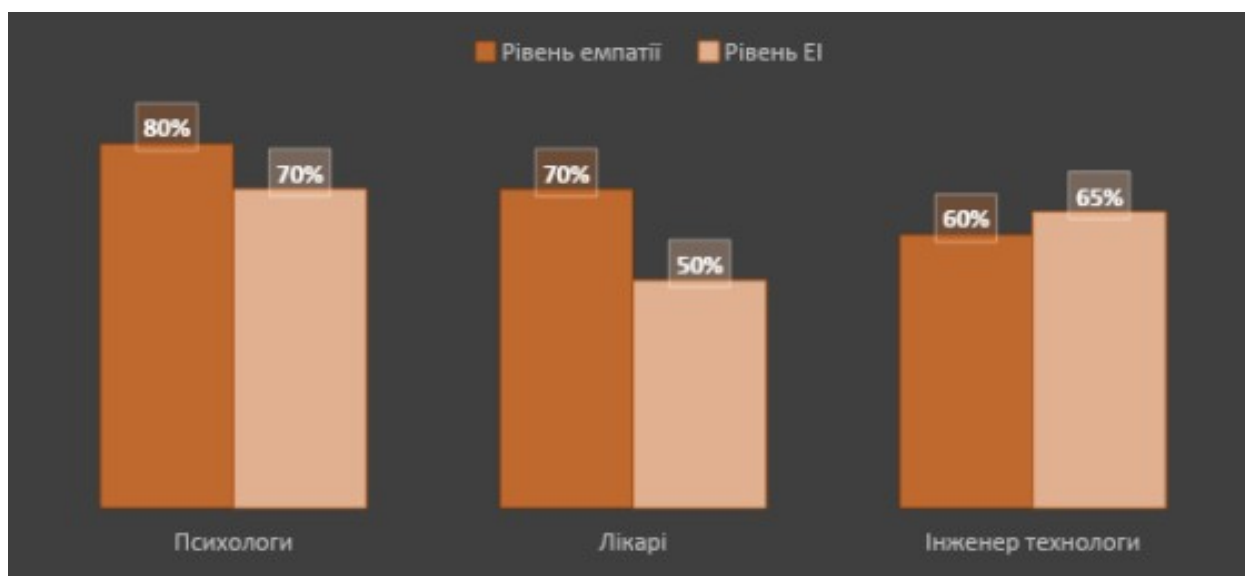


Рис 3.1 Кількісні показники рівнів емпатії та емоційного інтелекту у досліджуваних з різним професійним спрямуванням

Підсумовуючи, можна сказати, що функціональні особливості емоційного інтелекту визначаються системою емоційних ставлень до себе як суб'єкта пізнання, світу та інших людей, які представлені в соціальних взаємодіях і спілкуванні.

EI – складне психічне утворення, яке має водночас когнітивний, емоційний та особистісний характер, високий рівень розвитку якого є основою розвитку емоційної креативності особистості, а одним із основних механізмів її розвитку та актуалізації є емпатія.

З огляду на це можна сказати, що вершиною розвитку емоційного інтелекту та емпатії, як тісно пов'язаних смислів, є екзистенціально-духовний рівень, пов'язаний із досягненням індивідом емоційної зрілості, що сприяє його надчуттєвому проникненню у внутрішній світ, духовної та емоційної єдності з іншими людьми та зі світом загалом, і здійснюються у потребі у високих переживаннях – правді, доброті, красі, любові.

ВИСНОВОК

У магістерській роботі подано теоретичне узагальнення та нове вирішення проблеми психологічного забезпечення психологічного супроводу досліджуваних, що полягає у дослідженні факторів, що впливають на психологічний супровід, визначення етапів психологічної підтримки досліджуваних; експериментальне дослідження зазначеного феномену та створення та затвердження програми психокорекційної вивченням функції емоційного інтелекту в процесі професійного самовизначення особистості.

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що величезний вплив на успішну соціальну адаптацію досліджуваних мають умови, оскільки під час теоретичної та практичної підготовки досліджуваних до виконання бойових завдань відбувається психологічний супровід війна, на яку впливають: емоційні елементи, акцент і темперамент.

2. У ході дослідження було з'ясовано, що зазначені вище елементи емоційного інтелекту мають безпосередній вплив на психологічний супровід особистості.

Психоемоційний компонент психологічного супроводу визначає специфіку психічних станів особистості, яка проявляється в готовності до швидкої адаптації до нових умов існування спільноти, готовності відстоювати власну думку та готовності до міжособистісних взаємодій.

Темпераментний компонент визначається спрямованістю особистості на зовнішні об'єкти, тобто на власний внутрішній світ, який відіграє ключову роль у процесі соціальної адаптації, оскільки визначає швидкість і ефективність адаптації особистості.

Акцентуаційний компонент характеризується надмірним посиленням певних рис характеру, що може негативно вплинути на процес соціальної адаптації, внаслідок помірної фіксації, ініціативності, конфліктності та агресивності, людям з наявним типом циклотимічного та фіксованого акценту.

3. Його рекомендації включають вправи, які можна використовувати у навчанні з досліджуваними для зниження конфліктності, агресивності, систематичності, підвищення згуртованості колективу, рекомендації щодо реалізації розробленої корекційної програми, вправи, які можна використовувати у стресових ситуаціях.

4. Високий рівень емоційного інтелекту може бути корисним людям з високими кар'єрними амбіціями. Хоча б контролювати емоції, які інколи передчасно «переступають межу». Люди з високим рівнем емоційного інтелекту часто характеризуються такими рисами, як самодисципліна, відповідальність і здатність адаптуватися до навколишнього середовища. Безсумнівно, важливо розвивати рівень емоційного інтелекту. Це значно спростить ваше життя та допоможе просунутися кар'єрними сходами.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Борисенко В., Зарицька В. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 241–245.
- 2 Буркова Л. Теоретико–методологічні засади застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців соціономічних професій у вищій школі : автореф. дис. д–ра пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2011. 13 с.
- 3 Вірна Ж., Брагіна К. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка / ред.: С. Максименка, Н. Шевченко, М. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38–43.
- 4 Вітковська О. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2002. 18 с.
- 5 Верітова О.С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Запоріжжя : Класичний приватний у-т. 2019. 235 с.
- 6 Гарскова, Г. Г., Карузо, Д., Люсін, Д. В., Майер, Д. Д., Власова, О. І., Дерев'янка, С. П., & Пов'якель, Н. І. (2017). Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психологія, історія психології психолога. Загальна [українською мовою].
- 7 Грицюк І. Соціальний потенціал особистості: емоційний інтелект у професійному самовизначенні. Вісник Одеського Національного університету. 2009. Т. XIV, Вип. 17. С. 189–195.
- 8 Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2018. 512 с.
- 9 Діомідова Н. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд». 2015. Т.4. Вип.14. С. 17–22.

- 10 Кучеренко Є. В. Інтеграційно–діяльнісний підхід до проблеми структури професійного самовизначення студента. Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання незайнятого населення в умовах фінансово–економічної кризи. 30 жовт. 2023 р. / уклад. Л. Капченко. К., 2009. С. 172–180.
- 11 Кузнецова С. В. Вплив батьківських установок на професійне самовизначення старшокласників. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 159–165.
- 12 Кучеренко Є. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2011.
- 13 Католик, Г. (2021). Деякі особливості формування концепції Я в часопросторовому вимірі у час пандемії [українська мовою]
- 14 Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 35 с.
- 15 Максименко С. Д. Прогнозування розвитку особистості як наукова проблема. Науковий Вісник Миколаївського державного педагогічного ун-ту ім. В. О. Сухомлинського; серія «Психологічні науки». 2010. Т. 2. № 5. С. 3–19.
- 16 Массанов А. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2010. 413 с.
- 17 Назарук Н. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 61–65.
- 18 Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. К, 2003. 159 с.
- 19 Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи. (2020). Тернопіль, Астон. 192 с.
- 20 Оліховська Л. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2016. № 2. С. 161–164. 18. Приходько Ю.

Практична психологія: введення в професію : навч.посібник для студ. вищ. навч. закладів. К : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. 180 с.

21 Радчук Г. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. С. 47–54.

22 Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. Інноватика у вихованні. № 9. 2019/6/11. С. 259–265.

23 Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. докт. філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів, Національний університет імені Івана Франка, 2021. 346 с.

24 Собченко О. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84–87.

25 Фурман, В. В. (2018). Розвиток емоційного інтелекту в професійному становленні студента. Науковий вісник Херсонського державного університету, 4, 155–160.

26 Цюняк, О. П. (2020). Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. Актуальні питання гуманітарних наук, 27, 5, 205–209.

27 Цюняк, О. П. (2022). Формування емоційної культури вчителів початкових класів у період війни. "Імідж сучасного педагога". Тема: "Педагог – носій цінностей суспільства", 3 (204), 48–52.

28 Фурман, О. (2018). Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. Психологія і суспільство, 38-67.

29 APA Dictionary of Psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/emotion>

30 APA Dictionary of Psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/self-determination>

31 Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada : Multi-Health System, 1997.

- 32 Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. TalentSmart, 2009. 280 p.
- 33 Carter S.D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, Colorado, 2015. 131 p.
- 34 Cooper R.K., Sawaf A. Executive IQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset/Putnum, 1997. 372 p.
- 35 Izard C. E. Human Emotions. Springer London, Limited, 2013. 31. Izard C. E. The Psychology of Emotions. Boston, MA : Springer US, 1991. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>
- 36 Izard C.E. Emotional intelligence or adaptive emotions? Emotion. 2001. Vol. 1. P. 249–257.
- 37 Characteristic emotional intelligence and emotional well-being / N. S. Schutte et al. Cognition and emotion. 2002. Vol. 16, no. 6. P. 769–785. URL: <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>
- 38 Charlesworth W. R. The role of surprise in cognitive development // D. Elkind, J.H. Flavell (eds.). Studies in cognitive development. London, Oxford University Press, 1969. P. 257–314.
- 39 Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304p. 29. Holland J. L. Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments. 3rd ed. Odessa, Fla : Psychological Assessment Resources, 1997. 303 p.
- 40 Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 544 p.
- 41 Lievens F., Chan D. Practical intelligence, emotional intelligence, and social intelligence. Handbook of employee selection. Second edition. | New York, NY : Routledge, 2017., 2017. P. 342–364. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315690193-15>
- 42 Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. Intelligence, 1993. V.17. No 4. P.433–442.

- 43 Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 1–11.
- 44 Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*. 2000. P. 396–420. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>
- 45 Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*. 2000. Vol. 29, no. 2. P. 313–320.
- 46 Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotion // R. Plutchik, H. Kellerman (eds.). *Emotion: Theory, research and experience*, v. 1: Theories of emotion. N.–Y., Acad. Press, 1980. P. 3–31. 3
- 47 Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. 9. P.185–211. 3
- 48 Sternberg R. J. The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American psychologist*. 1997. Vol. 52, no. 10. P. 1030–1037. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.52.10.1030>
- 49 Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D., MacCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. Vol. 46. P. 69–96.

ТЕСТ (ОПИТУВАЛЬНИК) «ЕМІН»

<https://vseosvita.ua/test/opytuvalnyk-emin-392949.html>

ТЕСТ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ

https://psycho-test.org/uk/test/empathy_test.html