

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

МАГДИСЮК ДЕНИС ЕДУАРДОВИЧ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЙНОЇ
ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У
МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від 23 жовтня 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Магдисюк Л.І.
ПІБ (підпис)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«__» _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)
СТУДЕНТУ

Магдисюк Денис Едуардович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проєкту) **Психологічні особливості емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів**

Керівник роботи (проєкту) **Дучимінська Тамара Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) _____

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-концептуальне та емпіричне дослідження розвитку особливостей емпатичної готовності майбутнього практичного психолога до професійної діяльності з метою підвищення їхніх професійних навичок та забезпечення якісної психологічної практики, розробка програми з метою розвитку готовності, емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

4. Завдання дослідження:

1. Аналіз теоретичних аспектів емпатії та емоційного інтелекту, їх впливу на професійну діяльність практичних психологів.

2. Визначення особливостей емпатійної готовності та розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

3. Вивчення методів та технік підвищення рівня емпатійної готовності та емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

4. Розробка програми та рекомендацій щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес магістерської підготовки практичних психологів.

5. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	грудень 2023 року	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню понять психологічної готовності студентів-психологів та особливостями професійного їх розвитку.</p> <p>Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем дослідження психологічних особливостей емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів, їх розвитку у зарубіжній та вітчизняній психології.</p> <p>Проаналізовано основні концепції та підходи до розкриття понять емпатійності, професійний розвиток у сучасній психологічній науці.</p> <p>Розглянуто основні теоретико-методологічні аспекти дослідження розвитку психологічних особливостей емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів у контексті практичної діяльності психолога. Було проаналізовано основні погляди науковців на окреслений феномен емпатійності, особливості їх розвитку у майбутніх практичних психологів, окреслені перспективи їх подальшого вивчення.</p> <p>Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування кваліфікаційної роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження,</p>	грудень 2023 - лютий 2024 року	

	вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, аналізу отриманих даних тощо).		
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав у себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. Метою третього етапу дослідження стало вивчення психологічних особливості емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів. Відомості, отримані відповідно до заповнених респондентами анкет, були використані для подальшого їх статистичного аналізу. При цьому статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Excel для Windows (версія 2021 р.). Інтерпретація результатів та висновки за темою дослідження представлені у вигляді таблиць, діаграм та рисунків.	січень-березень 2024 року	
4.	<i>Четвертий етап</i> дослідження передбачав розробку комплексної програми, спрямованої на підвищення рівня емпатійності майбутніх практичних психологів, її проведення та повторного дослідження рівня емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів.	квітень-червень 2024 року	
5.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення.	вересень-жовтень 2024 року	
6.	Остаточне оформлення роботи	листопад 2024 року	

Студент

(підпис)Магдисюк Д. Е.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)Дучимінська Т. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Магдисюк Д. Е. Психологічні особливості емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі кваліфікаційної роботи описано актуальність дослідження, мету та завдання психологічних особливостей емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів. Мета дослідження вивчення та аналіз розвитку відповідальності у системі професійних якостей майбутнього психолога та їх ролі у професійній діяльності практичних психологів.

У першому розділі дослідження розкрито зміст понять емпатійної готовності та емоційної компетентності, їх значення у професійній діяльності психолога, а також особливості розвитку емпатії у студентів-психологів. Приділено увагу впливу цих особистісних якостей на ефективність психологічної практики.

У другому розділі представлено методи, що використовувались для оцінки рівня емпатійної готовності й емоційної компетентності майбутніх практичних психологів. Виявлено поточний стан і рівень розвитку цих характеристик у студентів. Емпіричні дані були проаналізовані для подальшого використання на наступних етапах магістерської роботи.

У третьому розділі магістерської роботи описана програма розвитку відповідальності у системі професійних якостей майбутнього психолога. Також проаналізовано результативність цієї програми. Окремо варто зазначити, що програма також мала суттєвий вплив на розвиток соціальної компетентності учасників. Вона сприяла поліпшенню комунікативних навичок, таких як здатність до активного слухання, розуміння емоційного контексту під час спілкування та вираження підтримки. У результаті, студенти стали більш ефективно працювати у команді, виявляючи емпатію та співчуття, що є

важливими компонентами професійної діяльності психолога, яка вимагає відкритості до різноманітних поглядів і емоційних станів клієнтів.

Висновки магістерської роботи включають чітке викладення теоретичних та практичних результатів дослідження даної проблеми. Перспективою подальшої роботи є вдосконалення програми розвитку відповідальності у системі професійних якостей майбутнього психолога.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у тому, що їхні основні положення та висновки можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, спрямованій на покращення розвитку відповідальності у системі професійних якостей майбутнього психолога.

***Ключові слова:** емоційна готовність, відповідальність, емоційний інтелект, психолог, професійні якості, розвиток, професійна підготовка.*

SUMMARY

Magdysyuk D. E. Psychological features of empathic readiness for professional activity in future practical psychologists – Qualification research paper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The introduction of the qualification work describes the relevance of research, the purpose and task of psychological features of empathic readiness for professional activity in future practical psychologists. The purpose of the study is to study and analyze the development of responsibility in the system of professional qualities of the future psychologist and their role in the professional activity of practical psychologists.

The first chapter of the study reveals the meaning of the concepts of empathic readiness and emotional competence, their importance in the professional activity of a psychologist, as well as the peculiarities of the development of empathy in psychology students. Attention is paid to the influence of these personal qualities on the effectiveness of psychological practice.

The third chapter of the master's thesis describes the responsibility development program in the system of professional qualities of the future psychologist. The effectiveness of this program was also analyzed. It should be noted separately that the program also had a significant impact on the development of social competence of the participants.

It contributed to the improvement of communication skills, such as the ability to listen actively, understand the emotional context during communication and express support. As a result, students began to work more effectively in a team, showing empathy and compassion, which are important components of the professional activity of a psychologist, which requires openness to diverse views and emotional states of clients.

The conclusions of the master's thesis include a clear presentation of the theoretical and practical results of the study of this problem. The perspective of further

work is the improvement of the responsibility development program in the system of professional qualities of the future psychologist.

The practical significance of the obtained research results is that their main provisions and conclusions can be applied in the activities of practical psychologists, aimed at improving the development of responsibility in the system of professional qualities of the future psychologist.

Key words: *emotional readiness, responsibility, emotional intelligence, psychologist, professional qualities, development, professional training.*

ЗМІСТ

7

ВСТУП

РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	11
1.1.	Загальна характеристика емпатії, її структури та функції	11
1.2.	Особливості емпатійності у професії практичного психолога	19
1.3.	Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності практичних психологів	26
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	35
2.1.	Характеристика методів емпіричного дослідження	35
2.2.	Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація	41
РОЗДІЛ 3	ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	53
3.1.	Зміст та напрямки реалізації програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів	53
3.2.	Аналіз результативності програми	61
ВИСНОВКИ		70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		73
ДОДАТКИ		78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ невпинно змінюється, а разом з ним зростають вимоги до професіоналів у сфері психології. Саме тому практичним психологам важливо мати не тільки знання про психологічні процеси, але й розвинену психологічну готовність, емпатійність, емоційну компетентність та емоційний інтелект. Розуміння, виявлення та керування емоціями, які виникають як у самих клієнтів, так і у психолога, стають основними компетенціями, що забезпечують якісну та ефективну психологічну практику, емпатійність та емоційна сфера є невід'ємною складовою психіки людини і має великий вплив на її життя.

Емпатійність, підвищена емоційна компетентність та емоційний інтелект, мають позитивний вплив на міжособистісні відносини, комунікацію, вирішення конфліктів та загальний розвиток особистості. З урахуванням сучасних тенденцій, коли люди все більше втрачають контроль над своїми емоціями, дослідження розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності стає особливо важливим.

Окрім цього, емпатійність, емоційний інтелект та емоційна компетентність є необхідними навичками для успішної практики психології. Психологи працюють з людьми, які часто зіштовхуються зі стресом, емоційними труднощами та психологічними проблемами. Розуміння та вміння ефективно працювати з емоціями клієнтів є важливим аспектом психотерапевтичного процесу та допомагає психологу створити сприятливу та підтримуючу атмосферу для клієнта. Так, емпатійність має суттєвий вплив на міжособистісні взаємини. Комунікація, співпраця та взаємодія з іншими людьми є необхідними компонентами психологічної практики. Розуміння та ефективна робота з власними емоціями, а також з емоціями інших людей, допомагають психологу побудувати довірливі та плідні відносини з клієнтами та колегами.

Також емпатійність та емоційна компетентність можуть допомогти психологам більш ефективно працювати з емоційними розладами, такими як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо. Розуміння

емоційних процесів, вміння регулювати свої власні емоції та допомагати іншим людям регулювати їхні емоції є ключовими компонентами успішної терапії.

Наукові дослідження в галузі емпатійної готовності, емоційного інтелекту також дають можливість розробляти та вдосконалювати методи та підходи в роботі з клієнтами. Це може включати розробку нових психотерапевтичних технік, тренінгів та програм для покращення емоційної компетентності, а також створення нових інструментів для вимірювання та оцінки емоційного інтелекту.

Для того, щоб ефективно працювати в освітньому просторі, практичному психологу необхідна не лише професійна компетентність, але й емпатична готовність. Емпатія – це здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Її розвиток є важливим фактором, який сприяє налагодженню контакту з дітьми з особливими потребами, побудові довірчих стосунків з ними та наданню їм якісної психологічної допомоги.

Отже, дослідження емпатійної готовності та емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів мають велике значення для розвитку професійних навичок та покращення якості психологічної практики. Це вивчення дозволить проаналізувати розуміння, розвиток і використання емоційних аспектів та те, як вони допомагають психологам більш ефективно працювати з клієнтами, покращувати міжособистісні взаємини та сприяти загальному психологічному благополуччю.

Об'єктом дослідження є емпатійна готовність у системі професійних якостей майбутнього психолога.

Предметом дослідження психологічні особливості емпатійної готовності до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів.

Метою дослідження є вивчення особливостей емпатичної готовності майбутнього практичного психолога до професійної діяльності з метою підвищення їхніх професійних навичок та забезпечення якісної психологічної практики.

Основні завдання дослідження:

наліз теоретичних аспектів емпатії та емоційного інтелекту, їх впливу на професійну діяльність практичних психологів.

изначення особливостей емпатійної готовності та розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

ивчення методів та технік підвищення рівня емпатійної готовності та емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів.

озробка програми та рекомендацій щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес магістерської підготовки практичних психологів.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідженням емпатійної готовності до роботи Л. Журавльова (Виговська), В. Бондар, М. Буйняк, І. Демченко, В. Коваленко, О. Мартинчук, Л. Савенко, В. Синьов, Н. Софій, В. Кротенко, Л. Маліцька, О. Орищенко, А. Орлов, Л. Божович, С. Борисенко, Т. Василишина, О. Валантинас, О. Кайріс, , О. Коваленко, І. Коган, Т. Коннікова, В. Петровський, К. Роджерс, А. Сичевський, А. Соломатіна, А. Сопіков, Е. Стотленд та ін. Вивченням емоційного інтелекту та його особливостями його розвитку займалися такі вчені як В. Бойко, С. Дерев'янку, В. Зарицька, Н. Коврига, З. Мартович, С. Могиляста, С. Подофей, Л. Носенко, М. Савчук, Т. Щербак та А. Щерба. Із закордонних можна виокремити таких як, Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Н. Холл.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи**:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, систематизація, метод індукції та дедукції, узагальнення та абстрагування, які дозволяють вивчити існуючі підходи до розвитку емпатійної готовності та емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів.

Емпіричні методи: методика оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом, Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна; Методика «Види і компоненти толерантності-інтолерантності» (ВІКТ) Бардієр; «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір в

модифікації А. Реана). Для статистичного аналізу отриманих даних використано кількісний та якісний аналіз, порівняльний аналіз.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження проблеми.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягатиме у покращенні професійної підготовки майбутніх практичних психологів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки спеціалізованих програм підвищення емпатійної готовності, емоційної компетентності у навчальних закладах, які готують майбутніх психологів. Крім того, отримані дані можуть служити основою для розробки рекомендацій та практичних інструментів для підвищення емпатійної готовності та емоційної компетентності в професійній діяльності практичних психологів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних, всеукраїнських науково-практичних конференціях та семінарах: XVI Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 20 жовтня – 04 листопада, 2022); XV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 23-24 березня, 2023); XVII Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 26-27 жовтня, 2023); семінару «Трансформація підсвідомих структур: перетворення травми в ресурс» (15-16.11.2023 року, школа психотерапії, медитації та бойових мистецтв «Inner Stille» м. Берлін, Німеччина); XV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк); XVIII Міжнародному науково-практичному

семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18 жовтня – 25 жовтня, 2024 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 6 рисунки та 5 таблиць. Список рекомендованих джерел налічує 64 найменувань.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

ушіль О., Магдисюк Д., Магдисюк Л. Психологічні особливості емоційного вигорання та психологічний портрет ІТ-спеціалістів. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 58-61.

агдисюк Л., Григор'єв-Іваночко І., Магдисюк Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівника. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 70-73.

агдисюк Л., Романів М., Магдисюк Д. Психологічний аналіз ризику суїцидальної поведінки безробітних осіб чоловічої статі. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 3. С. 42-49.

ahdysiuk L. I., Mahdysiuk. D. E. Development of emotional intelligence of teenagers in the context of personal growth. *Modern educational strategies under the influence o*

f 5. Пристайчук К., Магдисюк Д., Пашкіна А. Порушення психічного стану дитини в умовах військового конфлікту. *Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи*. Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) Луцьк, 2024. С.238-240.

e 6. Mahdysiuk L., Fedorenko R., Mahdysiuk D. Psychological analysis of the modern youth readiness for married life. *European Humanities Studies: State and Society*. Polan Ukraine. Issue 1, 2024. P. 125-139.

e

v

e

l

o

p

m

e

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

загальна характеристика емпатії, її структури та функції

Емпатія – це не лише здатність до розуміння емоцій інших людей, а й здатність співпереживати їм, ділитися їхніми почуттями та бажаннями. Вона відіграє важливу роль у нашому житті, адже лежить в основі спілкування, міжособистісних стосунків та формування особистості. Протягом століть філософи, психологи та педагоги досліджували цю багатогранну тему. Вони вивчали місце емпатії в структурі особистості, її зв'язок з емоційним інтелектом та роль у системі загальнолюдських цінностей [18].

Корінь «*patho*» – грецьке слово, яке позначає сильне, глибоке почуття, подібне до страждання, а префікс «*em*» вказує на внутрішню спрямованість. Злиття цих двох частин дало життя слову «емпатія», яке описує здатність людини розуміти та розділяти емоції інших людей [33].

Феномен «емпатії» у психології має багатий спектр визначень та інтерпретацій. Дослідники й досі ведуть дискусії щодо його природи, механізмів та ролі у людському житті. Існує певна плутанина щодо того, хто саме запропонував термін «емпатія». Деякі джерела приписують його Т. Ліппсу, який чітко розмежовував поняття «симпатії» та «емпатії». Інші ж стверджують, що першим вжив цей термін Е. Тітченер, переклавши німецьке «*einfuhlung*» («вживання у почуття», «співпереживання»). Тітченер описував емпатію як багатогранну емоцію, що залежить від відчуттів задоволення та невдоволення. Термін «*einfuhlung*», введений Р. Фішером у 1873 році, позначає здатність співпереживати іншим.

Т. Ліппс значно розширив теорію емпатії, вивівши її за межі естетики в область філософії. Дослідник розглядав емпатію не лише як естетичний інструмент, а й як метод пізнання іншої людини. Спільно з Ліппсом, поняття

"переживання" еволюціонувало, включивши в себе розуміння емоцій та психічного стану іншої людини. Цей підхід заклав фундамент для подальших досліджень емпатії як здатності емоційно виходити за межі власного "я" і бачити світ очима іншої людини [9].

Дійсно, Зигмунд Фройд, засновник психоаналізу, зробив значний внесок у розуміння емпатії. Він вважав емпатію ключовим інструментом для психотерапевтів, адже вона дозволяє їм [2]:

- Враховувати психічний стан пацієнта: Фройд підкреслював важливість того, щоб терапевт не лише сприймав слова та емоції пацієнта, але й намагався зрозуміти глибинні переживання, які стоять за ними.
- Поставити себе на місце пацієнта: Цей процес, який називають пацієнтом, подивитися на світ його очима та відчувати його емоції.
- Зрозуміти пацієнта: Завдяки емпатії терапевт може краще зрозуміти внутрішній світ пацієнта, його мотиви, конфлікти та несвідомі бажання.
- Порівняти з власним досвідом: Фройд вважав, що терапевт може використовувати власний досвід для кращого розуміння пацієнта, але при цьому важливо не ототожнювати себе з пацієнтом і не проектувати власні переживання на нього.

За М. Девісом емпатія – це багатогранний процес, що охоплює як когнітивні, так і емоційні складові. Усвідомлення цих двох аспектів дає змогу глибше зрозуміти, як ми здатні співпереживати іншим [10].

Роджерс вважав, що емпатія – це не лише емоційний відгук, а й складний процес, що охоплює розуміння почуттів, думок і мотивів іншої людини, а також здатність сприймати світ з її перспективи. Це схоже на відчуття, коли ти, ніби стаєш іншою людиною, але при цьому зберігаєш усвідомлення, що це лише «ніби». Ти відчуваєш її радість чи біль так, як вона сама, і розумієш їхні причини так, як вона їх розуміє. Проте має завжди залишатися відчуття «ніби»: ніби це я відчуваю ці емоції. Якщо це відчуття зникає, то настає стан повного ототожнення [4].

Українські психологи О. Орищенко та О. Саннікова пропонують розглядати емпатію як багатогранну та багаторівневу характеристику особистості. Вони виділяють три основні рівні в її структурі. Формально-динамічний рівень охоплює якісні та динамічні аспекти емпатійних реакцій, тобто спосіб, у який людина сприймає та реагує на емоційні стани інших. Змістовно-особистісний рівень зосереджується на тому, на кого саме спрямоване співпереживання та які емоційні й моральні аспекти людина вважає важливими. Соціально-імперативний рівень відображає суспільні та особисті уявлення про норми емпатійної поведінки – тобто, як людина очікує ставлення до себе і як сама проявляє емпатію в соціумі.

Ці три рівні взаємопов'язані та формують цілісну картину емпатії як складної та багатогранної риси особистості. Розуміння цієї структури може допомогти нам краще зрозуміти, як люди сприймають та реагують на емоції інших, а також сприяти розвитку емпатійної здатності [32].

У класичній психології існує кілька трактувань емпатії:

- описується як процес, де людина розуміє та співпереживає емоціям іншої людини.
- розглядається як емоційний відгук на емоції іншої людини.
- розглядається як стабільна риса особистості, яка визначає її здатність до співпереживання.

Сучасна психологія схиляється до інтегративного підходу, який розглядає емпатію як складне соціально-психологічне явище, тісно пов'язане з процесом соціалізації особистості.

На формування емпатії впливають численні фактори, зокрема:

Особливості виховання: заохочення емпатії з раннього віку, наприклад, через навчання розуміти та співчувати емоціям інших, може сприяти формуванню цієї риси.

Індивідуальний досвід спілкування: позитивний досвід емпатійного спілкування з іншими людьми може підсилити здатність до співпереживання.

Особливості міжособистісних відносин: міцні та емоційно насичені стосунки з близькими людьми можуть сприяти розвитку емпатії [13].

У сучасній психології емпатія трактується як складний процес, що виходить за межі простого співчуття. Це вміння людини не лише відчувати емоції іншої людини, а й «входити» у її світ, переживати її тривогу, страх, роздратування так, ніби це її власні переживання. При цьому важливо, щоб емпатуючий не ототожнював себе з емоціями іншої людини, не відчував їх настільки ж інтенсивно, щоб не втратити власну емоційну стійкість [3].

Емпатія, як складне і багатогранне явище, може виявлятися у різних формах, залежно від ситуації, індивідуальних особливостей та рівня глибини співчуття. Класифікація поняття [19]:

а способом переживання:

– Співпереживання: емоційне ототожнення з іншою людиною, переживання її емоцій як власних.

– Співчуття: розуміння та визнання емоцій іншої людини, але без глибокого емоційного залучення.

2. За активністю:

– Активна емпатія: свідоме прагнення зрозуміти та допомогти іншій людині, вираження підтримки та надання допомоги.

– Пасивна емпатія: неусвідомлене або невербальне співпереживання, яке може проявлятися в мові тіла, міміці або уважному слуханні.

3. За глибиною та механізмом:

– Рефлекторна емпатія: автоматична реакція на емоції іншої людини, заснована на дзеркальних нейронах.

– Особистісна емпатія: глибоке розуміння емоцій іншої людини, яке ґрунтується на власному емоційному досвіді та уяві.

4. За відповідністю емоційному стану:

– Конгруентна та інконгруентна емпатія: відповідність та невідповідність емоційної реакції емпатуючого емоціям іншої людини.

5. Основні види емпатії:

– Емотивна емпатія: здатність відчувати емоції іншої людини, ніби вони є власними.

– Пізнавальна (предиктивна) емпатія: здатність розуміти та передбачати емоції іншої людини на основі її слів, дій та контексту.

– Поведінкова (діяльнісна, вольова) емпатія: здатність виражати співпереживання та надавати допомогу іншій людині.

Сучасні наукові знання описують емпатію як багатовимірне, ієрархічне та цілісне явище. Ця концепція лягла в основу розробки наукових критеріїв для вивчення різних видів і форм емпатії. Виділяють чотири ключові аспекти [12; 36]:

оходження емпатії: глобальна, егоцентрична та просоціальна емпатія.

омінуючий компонент у структурі: когнітивна, емоційна та поведінкова емпатія.

івень розвитку: елементарно-рефлекторна (натуральна), особистісна та трансфінитна емпатія.

хильність: ситуативна та особистісна емпатія.

Дж. Дайх, досліджуючи психологічні особливості садистів, запропонував класифікацію функцій емпатії, яка включає [36]:

- Комунікативну функцію: як інструмент для розуміння та реагування на емоції інших, що полегшує спілкування.
- Регулятивну функцію: як механізм контролю власних емоцій та поведінки з огляду на емоційний стан інших людей.
- Захисну функцію: як спосіб уникнення або мінімізації негативних емоцій, які виникають при співпереживанні стражданням інших.
- Соціально-перцептивну функцію: як основа для розуміння соціальних норм та очікувань, що ґрунтуються на емоційному розумінні інших людей.

Короткочасна емпатія виникає в короткострокових міжособистісних взаємодіях, коли людина намагається поставити себе на місце іншого та зрозуміти його почуття. Це може бути швидкий емоційний відгук на радість, смуток, гнів або іншу емоцію, яку виражає інша людина. Довготривала емпатія

розвивається протягом довгого часу в міцних стосунках. Вона ґрунтується на глибокому розумінні іншої людини, її цінностей, поглядів та переживань. Цей тип емпатії передбачає емоційну підтримку, співчуття та готовність допомогти у складних ситуаціях.

Адекватна емпатія характеризується точним та щирим співпереживанням емоціям іншої людини. Емпатуючи, людина не лише розуміє емоції іншого, але й відчуває їх, хоча й не з такою ж інтенсивністю. Неадекватна емпатія може проявлятися по-різному. Один з її проявів – це радість при неблагополуччі іншого. Це може бути пов'язано з заздрістю, ворожістю або психологічними розладами [39].

Види емпатії:

1. Емоційна емпатія:

Співпереживання: Цей тип емпатії характеризується глибоким емоційним ототожненням з іншою людиною.

Співчуття: При співчутті людина емоційно відгукується на переживання іншого, але не ототожнює себе з ними. Вона відчуває жаль, співчуття, але не відчуває емоції настільки ж інтенсивно, як інша людина.

Емпатія співчуття, на відміну від простого співпереживання, починає активно формуватися лише у підлітковому віці. Вона чітко виражає міжособистісну ідентифікацію, яка є не тільки уявною (коли емоції сприймаються та розуміються), але й чуттєвою (співпереживаються) та дієвою. Цей рівень емпатії проявляється у конкретних діях, спрямованих на допомогу та підтримку іншої людини.

2. Оціночна емпатія:

Цей вид полягає в здатності людини оцінювати свої дії, слова та якості з точки зору іншої людини. Оцінна емпатія ґрунтується на розумінні емоцій іншої людини, але також включає етичну оцінку її дій та мотивів.

3. Когнітивна емпатія:

Цей вид емпатії характеризується здатністю людини розуміти думки та наміри іншої людини. Ієрархічна структурно-динамічна модель ґрунтується на

когнітивній емпатії, яка дозволяє розуміти психічний стан іншої людини без ототожнення з ним. Когнітивна емпатія означає здатність сприймати світ з точки зору іншої людини, що відрізняє її від емоційної емпатії, яка базується на емоційному відгуку. Цей вид емпатії також іноді називають «пізнавальною емпатією» [7].

Існує кілька рівнів розвитку емпатії, які описують здатність людини розуміти та сприймати емоції та думки інших людей. Перший рівень (найнижчий) – сліпота до емоцій та думок інших. Люди з таким рівнем емпатії зосереджені на власних почуттях і потребах, часто помилково вважаючи, що добре розуміють інших. Їм складно усвідомлювати свої помилки, що може призвести до проблем у стосунках та спілкуванні. Другий рівень (епізодичний) – епізодична сліпота до емоцій та думок інших. Цей рівень емпатії є найпоширенішим і зустрічається у людей всіх типів особистості. Він характеризується чергуванням періодів високої та низької емпатії. Третій рівень (найвищий) – постійне, глибоке й точне розуміння іншої людини. Люди з таким рівнем емпатії здатні уявляти себе на місці іншої людини, відчувати її емоції як власні та глибоко розуміти її точку зору. Це дає їм можливість надавати емоційну підтримку, допомагати у вирішенні проблем та будувати міцні стосунки на основі взаємної довіри та альтруїзму. Досягнення такого рівня емпатії потребує вміння відсторонитися від власних почуттів та інтересів і щиро ставитися до потреб інших людей [4; 11].

М. Хоффман розрізняє такі стадії розвитку емпатійної реакції: емоційне зараження (реактивність дитини); егоцентричний емоційний дистрес, який викликає поведінку, спрямовану на зменшення власного емоційного дискомфорту; справжній дистрес, за якого людина розділяє почуття іншого (на його основі можуть формуватися альтруїстичні почуття, орієнтовані на допомогу іншому); стійка емпатія, що спрямована на тривале підтримання взаєморозуміння з іншою людиною [2].

особливості емпатійності у професії практичного психолога

У сучасній психології емпатія відіграє фундаментальну роль у багатьох напрямках консультування та психотерапії. Різноманітні психотерапевтичні школи сходяться на думці, що глибока емпатія психотерапевта є одним з найважливіших факторів, що визначають загальну ефективність терапії. Здатність до емпатії розглядається як найсуттєвіша професійна якість психолога. Її розвиток стає пріоритетним завданням у системі підготовки та супервізії практикуючих фахівців [47].

Багато дослідників сходяться на думці, що емпатія відіграє ключову роль у професійному становленні практичного психолога, важливо визнати, що це не єдина його важлива риса. Професіограми психологів часто містять суперечливі якості, такі як вимогливість та доброзичливість, емпатійність та директивність. Різні форми професійної діяльності (викладання, тренінг, консультування, дослідження) ставлять свої вимоги до набору якостей фахівця. Широкий спектр напрямків роботи психолога (просвітництво, корекція, розвиток, консультування) також зумовлює різноманіття необхідних йому якостей. З огляду на це, вважаємо, що поняття «професіоналізм» сучасного практичного психолога потребує перегляду та збагачення новими підходами і трактуваннями. [43].

Більшість досліджень емпатії в психології (зокрема, Л. Мова, Н. Пов'якель, Н. Сургунд) розглядають її як особистісну якість, часто ототожнюючи з професійною емпатією. Однак при аналізі емпатійної взаємодії між психологом і клієнтом важливо чітко розрізняти два аспекти: емпатію як індивідуальну рису особистості та емпатію як професійну якість. М. Сізікова вперше запропонувала чітке розмежування цих двох концептів. Емпатія як особистісна характеристика [35]:

Емпатія як особистісна характеристика:

- Відносно стійка здатність розуміти іншу людину, уявляючи себе на її місці.
- Проявляється у формі співчуття та співпереживання.

- Слугує прикладом для клієнта, демонструючи спосіб позитивного ставлення до себе.
- Сприяє розвитку уваги до власних почуттів, формуванню довіри до них та самопізнанню («аутоемпатії»).

Емпатія як професійна якість:

- Свідома позиція психолога, орієнтована на розуміння емоційних переживань клієнта.
- Заснована на самоконтролі, комунікативних навичках, умінні слухати та спілкуватися.
- Включає здатність співпереживати, зберігаючи особисті межі і не завдаючи шкоди собі.

О. Міненко підкреслює, що емпатія відіграє фундаментальну роль у налагодженні стосунків з людьми, адже вона сприяє більш точному сприйняттю оточуючих, даючи можливість глибше розуміти їхні думки, емоції та мотиви; створює атмосферу довіри та взаєморозуміння, що є основою для відкритих та щирих стосунків. Це робить емпатію невід’ємною якістю для професій, де допомога іншим стоїть на першому місці. Н. Шикирава згадує, що саме К. Роджерс вперше чітко окреслив емпатійне розуміння як ключовий фактор розвитку особистості в процесі взаємодії терапевта та клієнта. Його послідовник Т. Мері додав, що емпатія дозволяє психотерапевту «увійти» в емоційний світ клієнта, не втрачаючи при цьому власної об’єктивності. С. Труакс, досліджуючи комунікативний аспект емпатії, наголошував, що головне завдання терапевта – це чітко донести до клієнта розуміння його переживань [27; 46].

Т. Коломієць у своїх дослідженнях чітко окреслила роль емпатії у процесі адаптації студентів до ЗВО. Вона стверджує, що емпатія виконує своєрідну інформаційну функцію, допомагаючи студентам [23]:

- Швидше й глибше розуміти особливості членів нового соціального оточення, включаючи їхні цінності, норми та поведінку.
- Вловлювати ієрархію стосунків у новому середовищі, що полегшує процес інтеграції.

- Оптимізувати власну адаптацію до нових умов життя та навчання, обираючи ефективні стратегії поведінки.

М. Долинай підкреслює, що емпатія відіграє подвійну роль у становленні психолога як особистісна якість (емпатія стає смислоутворюючим фактором при виборі професії, оскільки саме вона мотивує майбутнього фахівця до допомоги іншим людям), а як професійна здатність (емпатія виступає інструментом для надання психологічної підтримки) [15].

Рівень емпатійності у студентів-психологів може бути недостатньо високим. Це може бути зумовлено комплексом факторів, як зовнішніх (сімейне виховання, соціальне оточення), так і внутрішніх (особистісні установки, емоційний досвід). Система підготовки психологів також може відігравати певну роль [6].

Емпатія, будучи двома окремими конструктами (особистісною характеристикою та професійною якістю), еволюціонує протягом кар'єри практичного психолога. На етапі професійного самовизначення та підготовки емпатія проявляється в щирому прагненні розуміти людей, співпереживати їм та допомагати. У процесі навчання та практичної роботи ключовою стає когнітивна емпатія. Психолог опановує вміння глибоко аналізувати ситуації, розуміти мотиви та емоційні стани людей. З часом психолог формує професійну емпатію. Він усвідомлює, що не може відповідати за все, проте намагається допомогти клієнтам з максимальною ефективністю. На етапі майстерності емоційна, когнітивна та дієва емпатія психолога зливаються в єдине ціле. Він вміє співпереживати, глибоко аналізувати ситуації та діяти максимально ефективно, не шкодячи собі. Високий рівень особистісної емпатії може бути як корисним, так і шкідливим для психолога. З одного боку, це допомагає йому краще розуміти клієнтів. З іншого боку, це може спричинити емоційне вигорання та труднощі з відмовою клієнтам [30; 44].

Структуру емпатії зазвичай описують як систему з трьох основних компонентів, які функціонують за допомогою різних психологічних механізмів:

1. Емоційна складова охоплює здатність розпізнавати та розуміти емоційні стани інших. Вона є формою пасивного співчуття, емоційного співпереживання, що не обов'язково супроводжується конкретними діями.

2. Когнітивна складова передбачає здатність аналізувати та співставляти власні думки, емоції, дії та почуття з тими, що спостерігаються у інших людей. Це не тільки розуміння їхнього внутрішнього світу, а й застосування цього розуміння у відповідних діях.

3. Поведінкова складова включає здатність надавати ефективну допомогу, що полегшує емоційний стан іншої людини. Це здатність діяти на підтримку тих, хто переживає труднощі, через надання підтримки або розробку шляхів вирішення проблем [1; 17].

Професійна емпатія психолога є ключовим фактором його зрілості та самодостатності. Її високий рівень проявляється у партнерських стосунках з клієнтом, прагненні до співчуття, співпереживання, гуманістичній установці, відповідальності за результат, взаємоповазі, безоціночності та щирості. Розвинена емпатія психолога сприяє почуттю безпеки, самоповаги та самоактуалізації у клієнта. Однак надмірна емпатія може спонукати психолога до дій, що виходять за межі професійної ролі: труднощі з відмовою клієнту, надання безоплатних консультацій, залучення до волонтерської діяльності та прийняття на себе відповідальності клієнта. Важливо знаходити баланс між емпатією та чітким дотриманням професійних кордонів [45].

Емпатія – це здатність розуміти та розділяти емоційні стани інших. Вона тісно пов'язана з проникливістю, що дозволяє глибше пізнавати людей, їхні взаємини та передбачати їхні дії. Ці якості ґрунтуються на гуманістичній спрямованості особистості, яка виявляється в повазі до всіх людей, прагненні до справедливості та готовності творити добро. Гуманістично налаштована людина вміє співпереживати, готова прийти на допомогу, не відчуває заздрості чи злорадства, бореться проти жорстокості та несправедливості, поважає всіх людей. Проникливість розвивається завдяки емпатії та гуманістичній спрямованості. Емпатія, проникливість та гуманістична спрямованість – це

важливі якості для психолога. Вони допомагають йому ефективно спілкуватися з клієнтами, розуміти їхні проблеми та надавати їм необхідну допомогу [48].

Емпатія вкрай важлива для практичного психолога, адже вона [38]:

- Є умовою встановлення терапевтичного контакту. Це означає, що клієнт повинен відчувати, що психолог його розуміє, співпереживає та щиро прагне допомогти.
- В деяких психотерапевтичних підходах є одним із основних методів допомоги. Наприклад, в гуманістичній психотерапії емпатія психолога допомагає клієнту дослідити власні думки, почуття та мотиви, а також сприяє його особистісному зростанню.
- Є потужним інструментом у психотерапії, який створює для клієнта атмосферу безпеки, розуміння та приналежності. Це сприятливе середовище допомагає клієнту впоратися з емоційними труднощами, розкритися та розпочати процес зцілення.

Емпатія, як здатність реагувати на емоційні переживання іншої людини, залежить від особистісних характеристик та цінностей психолога. Люди, які вміють проявляти емпатію, здатні глибоко розуміти внутрішній світ співрозмовника, при цьому не розкриваючи свій власний. Вони толерантні до будь-яких емоційних проявів інших людей і готові змінювати своє сприйняття для кращого розуміння ситуацій та подій, які відбуваються з їх співрозмовниками.

Високий рівень емпатії у практикуючого психолога ґрунтується на систематичному розвитку його чутливості та набутті навичок самоаналізу. У професійному контексті емпатія психолога має кілька особливих рис:

внутрішній мотив до допомоги: Психолог має щире прагнення допомогти клієнту, розуміючи складні внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на ситуацію.

регулярна допомога: Психолог забезпечує підтримку клієнту протягом тривалого часу, що може формалізувати стосунки та підвищити ризик емоційного вигорання.

ідвищений рівень особистого стресу: Психолог може відчувати інтенсивні емоційні реакції на почуття клієнта, що ускладнює роботу та може викликати негативні емоції, такі як відраза, страх смерті, моральне засудження, презирство тощо [16; 30].

Емпатія нарівні з іншими навичками, слугує своєрідним «фільтром», через який психолог пропускає зовнішні вимоги та стандарти професійної діяльності, адаптуючи їх до своїх особистих можливостей. Це робить емпатію не лише запорукою ефективної роботи, але й динамічним інструментом, який постійно розвивається та змінюється під час практики. Принципи, які допоможуть психологу розвивати емпатію [40]:

- **Самоусвідомлення:** розуміння власних емоцій та того, як вони впливають на сприйняття інших, є ключовим для розвитку емпатії.
- **Активне слухання:** це означає зосереджуватися не лише на словах клієнта, але й на його невербальних сигналах, емоціях та почуттях.
- **Постановка себе на місце клієнта:** спробуйте побачити світ очима клієнта та зрозуміти його точку зору.
- **Відкритість до нового досвіду:** клієнт може мати досвід і життєві погляди, які значно відрізняються від ваших.
- **Постійне навчання:** розвиток емпатії – це безперервний процес, який потребує постійного навчання та самовдосконалення.

Зростання вимог до професійних якостей психолога робить акцент на розвитку емпатійності. Це не лише про розуміння емоцій, але й про формування моральних мотивів, які спонукають до дії. Розвиток емпатії є ключовим елементом професійної підготовки. Спеціальні практики, тренінги та вправи допомагають студентам-психологам усвідомити і розширити свій емоційний досвід, роблячи їх більш чутливими до потреб клієнтів [26; 34].

Емпатія, будучи не лише особистісною рисою, але й однією з найважливіших професійних якостей психолога, ґрунтується на особистому практичному досвіді. Цей досвід охоплює три ключові аспекти емпатичної здатності:

Чуттєво-перцептивний аспект: вміння сприймати та розуміти невербальні сигнали, емоції та почуття інших людей.

Комунікативний аспект: вміння вести емпатичну бесіду, активно слухати та формулювати відповіді, які сприяють кращому розумінню клієнта.

Рефлексивний аспект: вміння усвідомлювати власні емоції та їх вплив на процес емпатії [5].

Вміння психолога працювати з емоціями, як зі своїми, так і клієнтськими, відіграє ключову роль у його професійній діяльності та відчутті задоволеності від роботи. Емпатія – це не просто розуміння слів клієнта, а й емоційне сприйняття його переживань, вміння «прочитати» його почуття без слів, по виразу обличчя та мові тіла. Розвиток емпатії – це невід’ємна частина професійного зростання психолога. Клієнт відчуває, що його по-справжньому розуміють, що психолог на його боці, й це мотивує його відкриватися та співпрацювати. Розуміючи емоційний стан, спеціаліст може краще підібрати методи та підходи до роботи з ним. Коли терапевт впевнений, що він розуміє особу, йому легше вести бесіду, ставити запитання та давати поради. Допомога людям, які дійсно її потребують, й бачити позитивні результати своєї праці – це те, що мотивує психологів та робить їх роботу по-справжньому цінною [25].

Підготовка майбутніх психологів передбачає не лише оволодіння теоретичними знаннями, але й формування навичок емпатичного спілкування з клієнтом. Це зумовлено тим, що така взаємодія [47]:

- Спрямована на пізнання ціннісно-сислової сфери клієнта: Психолог прагне зрозуміти не лише слова, але й емоції, переживання, систему цінностей клієнта.
- Ґрунтується на ставленні до партнера, до себе і до процесу спілкування як до цінності: Психолог поважає особистість клієнта, щиро прагне йому допомогти, цінує час та зусилля, витрачені на спільну роботу.
- Має за мету досягнення взаємного розуміння і довіри з клієнтом: Створення атмосфери безпеки та довіри є ключовим фактором для ефективної психотерапії.

Шкільний психолог, досліджуючи інтереси та схильності учнів, допомагає їм розкрити свій потенціал. Залучаючи дітей до позашкільної діяльності, що їм цікава та доступна, психолог сприяє їхньому емоційному розвитку. Ефективна співпраця психолога з педагогами гарантує якісне втілення цих завдань.

1.3. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності практичних психологів

У досягненні професійної компетентності особистості важливою роллю грають набуті знання, навички та ерудиція, а також здатність до аналітичного та синтетичного мислення, яка рефлектує загальний інтелектуальний рівень. Попри це, у багатьох випадках вищий рівень загального інтелекту не завжди виступає вирішальним фактором.

Ключовим аспектом, який дозволяє об'єднувати когнітивні та емоційні процеси, є емоційний інтелект. У підготовці майбутніх психологів формування емоційної компетентності стає вирішальним фактором, оскільки саме вона створює умови для ефективної міжособистісної взаємодії в межах професійної діяльності [41].

Емоційний інтелект, в його найширшому контексті, включає в себе здатність особистості до ефективного міжособистісного спілкування, яке базується на розумінні емоційного стану оточуючих та вмінні адаптуватися до їхніх емоційних виявів. Така здатність до саморегуляції та організування взаємодії є невід'ємними для професійної діяльності, де міжособистісний контакт відіграє ключову роль, зокрема для психологів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє успіху як у професійній сфері, так і в особистому житті загалом.

Зауважимо, що дослідники Н. Коврига і Е. Носенко вказують на відсутність наукових підходів у педагогічній сфері для систематичного формування емоційної грамотності в процесі навчання та виховання на основі

експериментального дослідження особливостей емоційних процесів і станів, а також стабільних рис особистості [33].

Однією з основних характеристик компетентності, зокрема емоційної, в педагогічному контексті є те, що вона визначається не абстрактними загально-предметними когнітивними або логічними процесами, але конкретними життєвими вміннями та навичками, які є важливими для особи будь-якої професії та будь-якого віку.

Згідно з останніми дослідженнями вчених, емоційний інтелект становить домінуючий компонент у підготовці спеціалістів різних галузей, особливо в психологічній професійній діяльності. Це обумовлено тим, що рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на формування емоційної компетентності, необхідної для ефективної професійної діяльності в обраній сфері. Наприклад, В. Зарицька визначає емоційний інтелект як комплексну рису особистості, що включає здатність розпізнавати, розуміти, контролювати та регулювати власні емоції, а також емоції інших, і використовувати ці навички для досягнення важливих життєвих цілей [20]. Її концепція включає не тільки визначення поняття емоційного інтелекту як сукупності особистісних рис, але також надає характеристику кожній із цих рис, групує їх у чотири категорії здатностей особистості: усвідомлення власних емоцій, здатність до самоконтролю і саморегуляції, розуміння емоцій інших людей, а також використання емоцій у професійній діяльності та спілкуванні [20].

Так як, емоційний інтелект представляє собою двокомпонентну конструкцію, яка включає в себе внутрішньо особистісний аспект (здатність до розуміння й управління власними емоціями) та міжособистісний аспект (здатність до розуміння й управління емоціями інших осіб), вже під час підготовки до професійної діяльності у закладі освіти необхідно виявляти ці компоненти та розробляти шляхи розвитку емоційного інтелекту, починаючи з перших днів навчання студентів у вищому навчальному закладі [21; 46].

Для оцінки рівня розуміння власних емоцій виокремлені такі показники здатностей: визначення власних емоцій, оцінка власного емоційного стану,

встановлення причин виникнення емоцій, роз'яснення значення емоцій, позитивне сприйняття оцінок своїх емоцій іншими. Для визначення рівня самоконтролю і саморегуляції емоцій визначено таку систему здатностей: стримування емоцій, виявлення емоцій відповідно до ситуації, збереження спокою у складних ситуаціях, контроль емоцій, регулювання власних емоцій. Вказані якості і здатності позитивно впливають на професійну діяльність психолога, обґрунтовуючи твердження про те, що розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів є чинником, який підвищує їх конкурентоспроможність [35].

Ми поділяємо погляд Т. Щербак та А. Щерби щодо впливу емоційного інтелекту на підготовку до професійної діяльності [41]. Важливо відзначити, що цей вплив на найбільший інтенсивність демонструє у когнітивному аспекті (уявлення про самого себе та інших), емоційному аспекті (особисте емоційне самопочуття) і поведінковому аспекті (комунікативна поведінка) серед студентської аудиторії. Подальший аналіз підтверджує, що в сфері емоційного самопочуття, емоційний інтелект функціонує як регулятор: під час стресових періодів навчання, студенти з високим рівнем емоційного інтелекту відзначаються вираженим комфортом у своєму емоційному стані. Проте в сфері комунікативної поведінки вплив емоційного інтелекту залишається неоднозначним: дослідження показують, що високий рівень усвідомлення власних емоцій може знижувати популярність серед одногрупників. Водночас є дані, що підвищення загального рівня емоційного інтелекту сприяє стабільності соціального статусу особистості в групі та стійкості у системі взаємних симпатій [41].

Серед складових професійної компетентності психолога важливу роль відіграє його емоційна компетентність, оскільки емоційний компонент присутній у всіх аспектах професійної діяльності психолога та безпосередньо впливає на її якість і ефективність. Можна припустити, що емоційна компетентність, будучи особистісною характеристикою, може слугувати

об'єднуючим фактором, який впливає на інтелектуальні здібності та професійні якості, і виступає показником професійного успіху психолога.

Особливу увагу привертає визначення «емоційної компетентності психолога», запропоноване В. Федорчуком [40]. В своєму дослідженні він акцентує увагу на розкритті поняття «емоційна компетентність психолога» включає такі ключові аспекти, як емоційна сфера, емоційна компетентність, «рамки емоційної компетентності», емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, емпатія, а також вимоги до образу ідеального психолога. У процесі аналізу емоційної сфери особистості основна увага приділяється ролі емпатії та емоційної компетентності, які є фундаментальними для професійної ефективності психолога.

Емоційна компетентність розглядається як важлива інтегральна якість, що має професійне значення для психолога-практика. Як зазначає В. Федорчук: «Якщо психолог позбавлений такої значущої якості, як емоційна компетентність, його взаємодія з клієнтом може звестися до рольової гри, в якій він опиратиметься більше на власні фантазії, аніж на відчуття внутрішнього емоційного стану клієнта». Проте науковець не пропонує точного визначення поняття та структури емоційної компетентності для психолога, хоча намагається виділити її як одну з найважливіших особистісних якостей фахівця [40].

У своїй роботі автор приділяє значну увагу емпатії та емоційній компетентності, розглядаючи їх як ключові професійно важливі якості психолога-професіонала. Він вважає, що відсутність такої професійно значущої якості, як емоційна компетентність, у психолога призводить до трансформації взаємодії з клієнтом у рольову гру, де психолог спирається більше на власну уяву, аніж на вміння сприймати та розуміти внутрішні емоційні стани клієнта [40].

У психологічному дослідженні І. Матійків визначила два рівні: низький та високий, які відображають якісну структурну складову процесу розвитку емоційної компетентності, та включила в них конкретні психологічні характеристики. Загальними показниками високого рівня емоційної

компетентності є на внутрішньо-особистісному рівні автентичність (здатність до відносин з собою, свідомість власних почуттів та бажань), відчуття щастя та задоволення життям. На міжособистісному рівні це включає адаптивність, яка означає вміння знаходити баланс між власними цілями та намірами і зовнішніми умовами, а також підтримання гармонійних відносин з оточенням. Низький рівень емоційної компетентності призводить до неконгруентності особистості, включаючи внутрішні конфлікти, відсутність контакту з власними почуттями та бажаннями, і над адекватне самовираження. Це також супроводжується відсутністю відчуття щастя та психологічного благополуччя, а також дезадаптацією в зовнішньому світі та невлаштованими, дисгармонійними відносинами з оточенням [30].

У своєму науковому дослідженні І. Войціх, базуючись на існуючих теоріях компетентності, визначила структурні компоненти емоційної компетентності майбутнього психолога, до яких відносяться: когнітивний, діяльнісний, особистісний, соціальний та мотиваційний. Когнітивний компонент емоційної компетентності включає науково-теоретичні та практичні знання в галузі емоційної, комунікативної та соціальної діяльності. Він є важливим для застосування знань, умінь і навичок, що сприяють адекватній поведінці в міжособистісних взаємодіях у професійній діяльності [9].

Розвиток когнітивного компонента в процесі професійної підготовки майбутніх психологів здійснюється через вивчення широкого спектру дисциплін як теоретичного, так і практичного спрямування, що викладаються у вищих навчальних закладах на факультеті психології. У цьому контексті, ключовою рисою когнітивного компонента емоційної компетентності є здатність майбутнього психолога до самостійного навчання і праці на індивідуальному рівні [9].

Наступним складовим компонентом емоційної компетентності є діяльнісний аспект. Цей аспект розглядається як сукупність навичок і вмінь, необхідних для взаємодії в міжособистісних відносинах, і вони набувають актуальності під час здійснення практичних дій психолога та прийнятті

остаточних рішень. Розвиненість діяльнісного компоненту емоційної компетентності у майбутніх психологів сприяє їхній гнучкості у виконанні професійних завдань, що здійснюються завдяки розумному поєднанню здібностей та навичок, спрямованих на опрацювання як зовнішньої, так і внутрішньої емоційної інформації [9].

Особистісний компонент є основним елементом у структурі емоційної компетентності. Він включає комплекс якостей, які є важливими для успішної професійної діяльності майбутніх психологів. Серед цих якостей ключовими є особистісна та емоційна зрілість [14], високий рівень емоційного інтелекту, здатність зберігати емоційні спогади, розвинений емоційний слух [6], а також комунікативна компетентність [9].

Соціальний аспект емоційної компетентності майбутніх психологів охоплює різні аспекти, включаючи емпатію та соціальні навички, соціальний інтелект, і соціальну компетентність [9, с. 57].

Варто зазначити, що процес емпатії об'єднує як інтелектуальні, так і емоційні компоненти. У цьому контексті важливо відзначити, що емоції та відчуття однієї особи можуть бути відмінними від тих, які переживає інша особа в тому ж контексті [9, с. 57].

Згідно з Д. Гоулманом, соціальні навички в рамках емоційної компетентності включають в себе здатність створювати бажані реакції у співрозмовника. Це включає в себе вміння переконувати, ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти, проявляти лідерські якості, сприяти каталізації змін, створювати і підтримувати взаємозв'язки, співпрацювати та працювати в команді [11].

Соціальний інтелект виявляється у цілеспрямованому мисленні, орієнтованому на ефективне розв'язання завдань, пов'язаних із міжособистісними відносинами в різних соціальних ситуаціях. Важливим аспектом соціального інтелекту є здатність розуміти та аналізувати поведінку інших осіб, їхні думки, почуття, наміри, а також власну поведінку як суб'єкта взаємодії [9].

Соціальна компетентність охоплює широкий спектр аспектів, включаючи не лише здатність розпізнавати й усвідомлювати почуття, думки та поведінку інших і себе, але й уміння діяти відповідно до цих спостережень. За словами Л. Копець, «соціальна компетентність представляє собою соціальний інтелект, який сприяє визнанню особистих проблем та включає в себе набір навичок для досягнення позитивних соціальних результатів» [26].

Мотиваційний компонент базується на мотиваційно-цільовій структурі особистості майбутнього психолога, яка включає позитивну мотивацію до професійної діяльності, надання психологічної допомоги та прийняття як себе, так і інших людей. Однією з основних особистісних якостей на цьому рівні є діалогізм, що охоплює готовність до діалогу, безумовне прийняття іншого, розвинену систему особистісних смислів, орієнтацію на досягнення взаєморозуміння та здатність до особистісної рефлексії [18].

Висновки до першого розділу

У першому розділі були детально розглянуті поняття емпатійної готовності та емоційного інтелекту, а також визначена важливість цих складових у роботі майбутніх психологів. Ми визначили емпатійну готовність як здатність адаптивно керувати власними емоційними реакціями, а також емоціями оточуючих, що особливо важливо у динамічних ситуаціях та при змінних умовах. Окрему увагу було приділено соціальній компетентності як складовій емоційної компетентності, що підкреслює роль соціальних навичок у комунікації та професійному середовищі. Також зроблено висновок, що формування професійної компетентності відбувається поступово, на основі розвитку особистісних навичок та вміння відповідати на емоційні сигнали інших.

У результаті теоретичного аналізу визначено сучасні підходи до трактування феномену емоційного інтелекту та емоційної компетентності, зокрема їхні ключові структурні компоненти та особливості розвитку у студентів, які готуються до роботи у сфері психології. Розглянуто базові складові

емоційного інтелекту й емоційної компетентності та їхній безпосередній вплив на професійну діяльність майбутніх практичних психологів.

Таким чином, на основі теоретичних досліджень ми систематизували знання про специфіку розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у майбутніх фахівців у галузі психології.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика методів емпіричного дослідження

Теоретичне обґрунтування положень нашої роботи, які подані в першому розділі, дозволило нам визначити подальшу стратегію проведення емпіричного дослідження розвитку: емоційної готовності, емоційного інтелекту та емоційної компетентності у майбутніх практичних психологів. Ми створили план емпіричного дослідження, який передбачав такі етапи:

- теоретично-аналітичний етап: ми визначили мету та завдання дослідження, провівши аналіз поточного стану проблеми в психологічній науці.
- організаційний етап: ми зібрали необхідні матеріали для проведення емпіричного дослідження.
- реалізація емпіричного дослідження: цей етап включав проведення психодіагностичного опитування учасників дослідження. Ми розробили бланки методики для збору емпіричних даних, надали інструкції для респондентів та провели саме тестування.
- підсумковий етап: ми обробили та систематизували отримані результати дослідження, сформулювали висновки та підготували наукову роботу на основі отриманих даних.

Дослідження проводилось на початку грудня 2023 року, а його базою був факультет психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Емпіричне дослідження реалізовувалося на основі проведених методик, які виконували студенти першого курсу факультету психології. Вікові критерії є відповідними: вибірка з 60 осіб 17-18 років (перший курс), які навчалися на факультеті психології.

Такий вибір учасників дослідження був обумовлений бажанням розглянути особливості розвитку емпатійної готовності та емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів. Отримані результати, до певної міри, можуть бути корисні психологам та вчителям, які працюють з учнями, і внести практичний внесок у подальші наукові дослідження. Це, в свою чергу, допоможе сформувати теоретичну та практичну основу для фахівців з психології, щоб успішно сприяти розвитку емпатійної готовності та емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів, а також їх соціалізації.

Для досягнення поставленої мети та вирішення дослідницьких завдань ми застосували такі методики:

е

питувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна.
питувальник ВІКТ.

дтывація професійної діяльності (методика К. Замфір в модифікації А. Реана).

и Ці методики можуть використовуватися для роботи з студентами – майбутніми практичними психологами, оскільки авторами методик вказано інформацію віковий діапазон, в межах якого можна їх застосовувати.

Для емпіричного дослідження було використано такі методики:

етодика оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом

ц Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла розроблена для визначення когнітивних здібностей особистості у розумінні та взаємовідносинах, що виявляються у вираженні емоцій. Ця методика складається з 30 тверджень, для кожного з яких можливі п'ять різних відповідей, кожна з яких оцінюється в балах (-3 бали, -2 бали, -1 бал, +1 бал, +2 бали, +3 бали).

а Методика включає наступні п'ять шкал:

н 1. Емоційна обізнаність (ЕО) – рівень знань особистості про емоції.

н 2. Управління власними емоціями (УЕ) – здатність регулювати власний емоційний стан.

3. Самомотивація – здатність особистості володіти власними емоціями усвідомлено.

е

м

о

4. Емпатія (Е) – здатність співпереживати емоції інших.

5. Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ) – здатність розуміти емоційний стан інших та володіти навичками впливу на нього.

2. Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє дослідити загальні емпатичні схильності випробуваного, зокрема такі параметри, як рівень здатності до емоційного відгуку на переживання інших і ступінь відповідності або невідповідності емоційного знака між об'єктом і суб'єктом емпатії. Об'єктами емпатії є соціальні ситуації та люди, з якими випробуваний міг емоційно взаємодіяти в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 тверджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Випробуваному пропонується оцінити рівень своєї згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуючи шкалу від «повністю згоден» до «повністю не згоден», що дозволяє відобразити різні нюанси ставлення до різних ситуацій спілкування. Порівняно з початковим варіантом опитувальника, шкала відповідей дещо змінена, і створено таблиці для перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Відповіді оцінюються за допомогою ключа, де за кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка визначається підсумовуванням балів, а рівень здатності до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) встановлюється за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки на шкалі стенів.

3. Опитувальник ВІКТ.

Методика включає 20 шкал, що відповідають різним видам і компонентам толерантності.

Шкали толерантності:

1. **Міжпоколіннєва** – толерантність до представників іншого покоління.
2. **Гендерна** – толерантність до представників іншої статі.

3. **Міжособистісна** – толерантність у міжособистісних стосунках.
4. **Міжетнічна** – толерантність до представників інших етносів.
5. **Міжкультурна** – толерантність до представників інших культур, толерантність у міжкультурних комунікаціях.
6. **Міжконфесійна** – толерантність до людей іншої віри чи конфесії.
7. **Професійна** – толерантність до представників інших професій.
8. **Управлінська** – толерантність у стосунках «керівник-підлеглий».
9. **Соціально-економічна** – толерантність до людей іншого соціального стану чи матеріального достатку.
10. **Політична** – толерантність до представників влади та осіб, які ухвалюють політичні рішення.

4. Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір в модифікації А. Реана).

Ця методика використовується для діагностики мотивації професійної діяльності, заснованої на концепції внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішню мотивацію характеризує інтерес до самої діяльності, тоді як зовнішня мотивація пов'язана із задоволенням потреб, не пов'язаних із сутністю діяльності (наприклад, соціальний престиж або зарплата). Зовнішні мотиви поділяються на позитивні та негативні, причому позитивні мотиви вважаються ефективнішими.

Обробка: Обчислюються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної (ЗНМ) за наступними ключами:

- $ВМ = (оцінка\ пункту\ 6 + оцінка\ пункту\ 7) / 2$
- $ЗПМ = (оцінка\ п.\ 1 + оцінка\ п.\ 2 + оцінка\ п.\ 5) / 3$
- $ЗНМ = (оцінка\ п.\ 3 + оцінка\ п.\ 4) / 2$

Кожен показник мотивації виражається числом від 1 до 5 (можливо дробове значення).

Інтерпретація: На основі результатів визначається мотиваційний комплекс, що відображає співвідношення між трьома типами мотивації: ВМ, ЗПМ та ЗНМ. Оптимальними мотиваційними комплексами є:

- $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$
- $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$.

Найгіршим мотиваційним комплексом вважається тип $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Проведене нами емпіричне дослідження, у якому використовувалися психодіагностичні методи для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх практичних психологів, дозволило накопичити значний обсяг емпіричних даних. Отримані результати мають велике значення для особистісного розвитку майбутніх психологів, їхнього психологічного зростання та вдосконалення комунікативних навичок під час навчання і професійного становлення.

Інтерпретація й обробка результатів за методикою оцінки «емоційного інтелекту» за Н. Холлом [1] дозволили розшифрувати та ретельно проаналізувати отримані дані, що сприяло нашому розумінню рівня розвитку емоційного інтелекту у респондентів. Додатково, це дозволило визначити конкретні аспекти, які можуть вимагати подальшого вдосконалення чи розвитку.

На основі даної методики ми отримали наступні кількісні показники: високий рівень емоційного інтелекту, зафіксований у 18,33% (11 осіб), вказує на розширену компетентність цих осіб у контексті розуміння та успішного керування власними емоціями. Крім цього, вони проявляють значну здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших. Середній рівень емоційного інтелекту проявляється у 46,67% (28 осіб). Отримані дані вказують на наявність базових навичок у сфері розуміння та управління власними емоціями в цієї групи осіб. До цього ж, вони проявляють здатність до виявлення співчуття до емоцій

інших. Низький рівень емоційного інтелекту, який виявився у 35% (21 особи), свідчить про обмежену володіння навичками розуміння та керування власними емоціями в цій групі. Крім того, вони відзначаються недостатньо вираженою співчуттям і емпатією до емоцій інших.

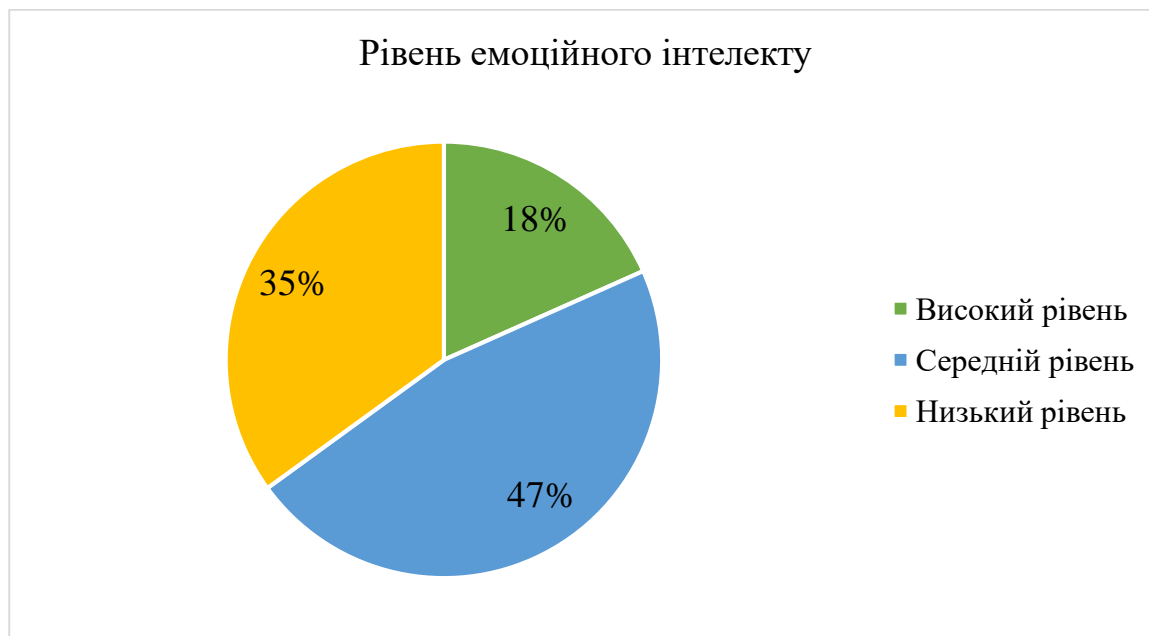


Рис. 2.1. Кількісне співвідношення отриманих результатів за результатами методики оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом, %

За результатами даної методики, встановлено, що серед представників вибірки майбутніх практичних психологів (60 осіб) найбільше спостерігається середній рівень емоційного інтелекту, який складає 28 осіб, що становить 46,67% від загальної кількості (див. рис. 2.1).

В результаті обчислення середніх значень вираженості п'яти компонентів емоційного інтелекту по всій вибірці, було побудовано гістограму (див. рис 2.2).

На ній можна простежити, що за шкалою «емоційна обізнаність» більша частина досліджуваних нами студентів освоїла цю якість, тобто 44,53 % респондентів володіють основними навичками. Це вказує на те, що більшість учасників групи має достатнє розуміння власних емоцій, здатність розпізнавати, називати та інтерпретувати їх. Низький рівень у 38,12% студентів вказує, що їх емоційна обізнаність зазнає істотних труднощів у розрізненні почуттів. Особи зі середнім рівнем емоційної обізнаності демонструють певний прогрес у

розумінні свого внутрішнього світу та в здатності впізнавати різні емоції. Високий рівень емоційної обізнаності виявлено в 21% респондентів дослідження, свідчать про їхнє вміння точно оцінювати інтенсивність своїх емоцій, визначати їх вид і вплив на свою поведінку.

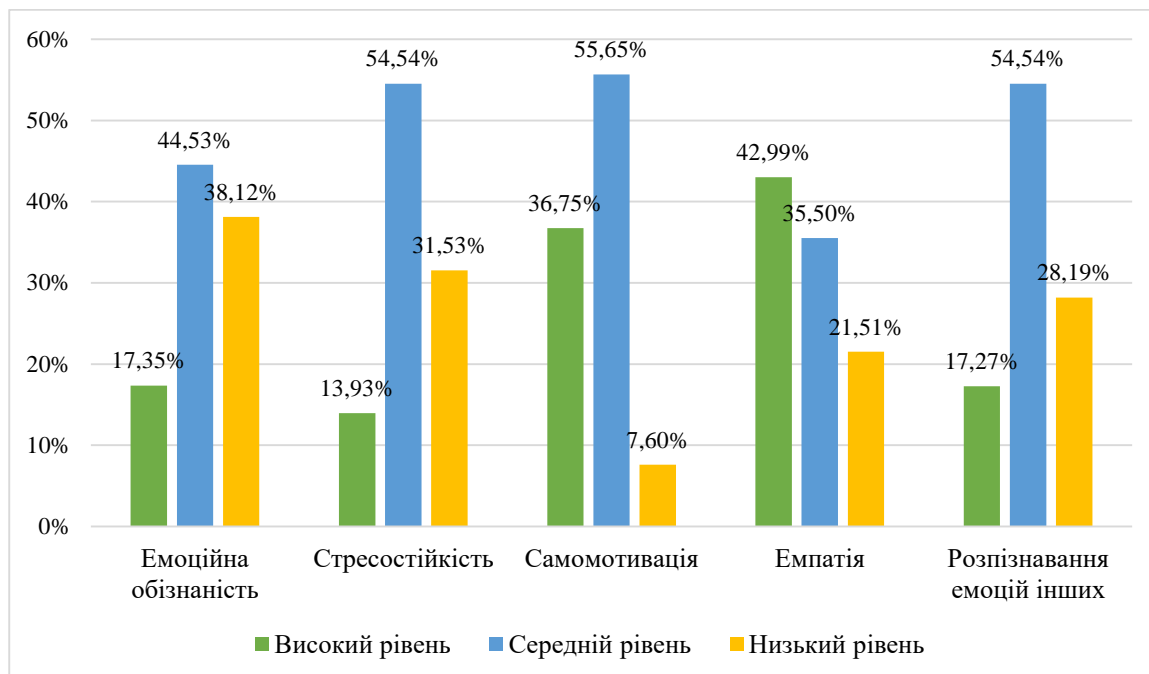


Рис. 2.2 Відсоткове співвідношення шкал емоційного інтелекту за методикою оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом, %

За шкалою «стресостійкість» відзначаємо, що більша частина групи освоїла цю якість особистості, тобто 54,54% респондентів володіють основними навичками контролю над небажаними емоційними реакціями, але іноді вони зовсім не здатні контролювати себе в потрібний момент. У 31,53% студентів було виявлено низький рівень управління власними емоціями, що означає, що вони зазнають труднощів у контролі своїх емоційних реакцій. Серед опитаних 13,93% продемонстрували високий рівень управління своїми емоціями, що вказує на високий рівень розвиненості внутрішньоособистісного інтелекту. Ці студенти здатні ефективно вирішувати конфлікти та різноманітні проблеми завдяки своєму спокійному та розсудливому емоційному підходу.

Шкала «самотивація» показує, що більшість учасників (55,65%) демонструє середній рівень, тобто має певне уявлення про справжню мету на зразок «це потрібно мені, бо я дійсно цього хочу», однак цього не завжди

достатньо для реалізації своїх планів. У 36,75% респондентів рівень самомотивації високий, що свідчить про їхню здатність досягати цілей, долаючи перешкоди та ігноруючи зовнішні впливи, при цьому вони здатні підтримувати себе завдяки внутрішній похвалі. Водночас 7,60% студентів мають низький рівень самомотивації, що вказує на труднощі у постановці та досягненні цілей. Для них усвідомлення власних потреб залишається малознайомою сферою.

Шкала «самотивації» виявила, що переважає середній рівень, становлячи 55,65%. Це свідчить про те, що у більшій частині групи є уявлення про справжню ціль, однак цього не завжди вистачає для реалізації планів у житті. У 36,75% студентів виявлено високий рівень самомотивації, що дозволяє їм проходити через перешкоди, реалізовувати власні бажання без зовнішнього тиску, використовуючи внутрішні ресурси. Ця група може підштовхувати себе за допомогою внутрішніх нагород. Однак у 7,60% студентів виявлено низький рівень самомотивації, що ускладнює їхню здатність ставити перед собою цілі та досягати їх через внутрішнє натхнення. Усвідомлення власних потреб для цієї групи осіб є поки що недостатньо вираженим.

Згідно з даними, отриманими за шкалою «емпатія» у 42,99% студентів переважає високий рівень цього показника. Це вказує на те, що практично половина наших респондентів розвинула в собі здатність розпізнавати емоції інших людей, вмiє оцінювати їх емоційний стан на основі жестів та міміки, а також може виражати співчуття та розуміння до оточуючих. Інший великий відсоток, що становить 35,5%, також демонструє гарні результати на даній шкалі, вони зазвичай можуть стати чудовими співрозмовниками, надійними друзями та підтримкою для близьких у часи потреби. Співвідношення для середнього рівня становить 39,9%, що також є досить задовільним результатом. Ці особи можуть бути відмінними співрозмовниками, надійними друзями та підтримкою для близьких у потрібний час. Однак іноді вони можуть не завжди точно розуміти і відтворювати справжні емоції інших, що може спричинити невірне їхнє тлумачення. У 21,51% опитаних виявлено низький рівень здатності співчувати та розуміти емоції інших. Ця група, здебільшого, не розглядає чужі

переживання як важливі, а зазвичай більше концентрується на своєму власному житті.

Остання шкала, яка оцінює здатність до «управління емоціями інших», показує, що у більшості респондентів цей навик знаходиться на середньому рівні – 54,54%. Іноді вони здатні оцінити емоційний стан близької людини та взаємодіяти так, щоб посилити або зменшити інтенсивність її емоцій, але це не завжди вдається і залежить від співрозмовника, ситуації чи загального настрою. У 28,19% студентів ця здатність розвинена на низькому рівні, їм важко впливати на емоційний стан інших, і часом вони просто уникають цього аспекту спілкування через невизначеність щодо відповідної поведінки. Водночас 17,27% опитаних мають добре розвинені навички розуміння та управління емоціями інших, вони легко сприймають емоційні стани близьких і можуть на них впливати, оскільки мають високий рівень цієї компетентності та продовжують її вдосконалювати.

Для аналізу загальних емпатичних тенденцій було використано методику «Шкала емоційного відгуку» Н. Епштейна.



Рис. 2.3. Результати за методикою «Шкала емоційного відгуку» Н. Епштейна, %

Дана методика дає лише загальне уявлення про рівень емоційного відгуку людини, результати якої видно на рис. 2.3. 13% учасників продемонстрували дуже високий рівень емоційного відгуку. Такі особи мають виняткову здатність глибоко співпереживати емоціям інших людей, розуміти їхні почуття та потреби. 70% опитуваних мають високий рівень емоційного відгуку. Це говорить про їхню чутливість та здатність до щирого співпереживання. 17% респондентів знаходяться на нормальному рівні емоційного відгуку. Їм притаманна емоційна стійкість, вміння контролювати свої емоції та розумно реагувати на почуття інших людей. Не було виявлено учасників з низьким або дуже низьким рівнем емоційного відгуку.

Загалом, результати свідчать про високий рівень емоційного інтелекту у більшості учасників дослідження, що вказує на їхню здатність до емпатії, співпереживання, розуміння емоцій інших людей та встановлення емоційного зв'язку з ними.

Для учасників з дуже високим та високим рівнем емоційного відгуку рекомендується розвивати навички емоційного лідерства та вміння використовувати свій емоційний інтелект для досягнення поставлених цілей. Учасникам з нормальним рівнем емоційного відгуку рекомендується продовжувати розвивати свою емпатичність та навички емоційної регуляції. Зважаючи на те, що в дослідженні не було виявлено учасників з низьким або дуже низьким рівнем емоційного відгуку, рекомендується провести додаткове дослідження даної групи людей.

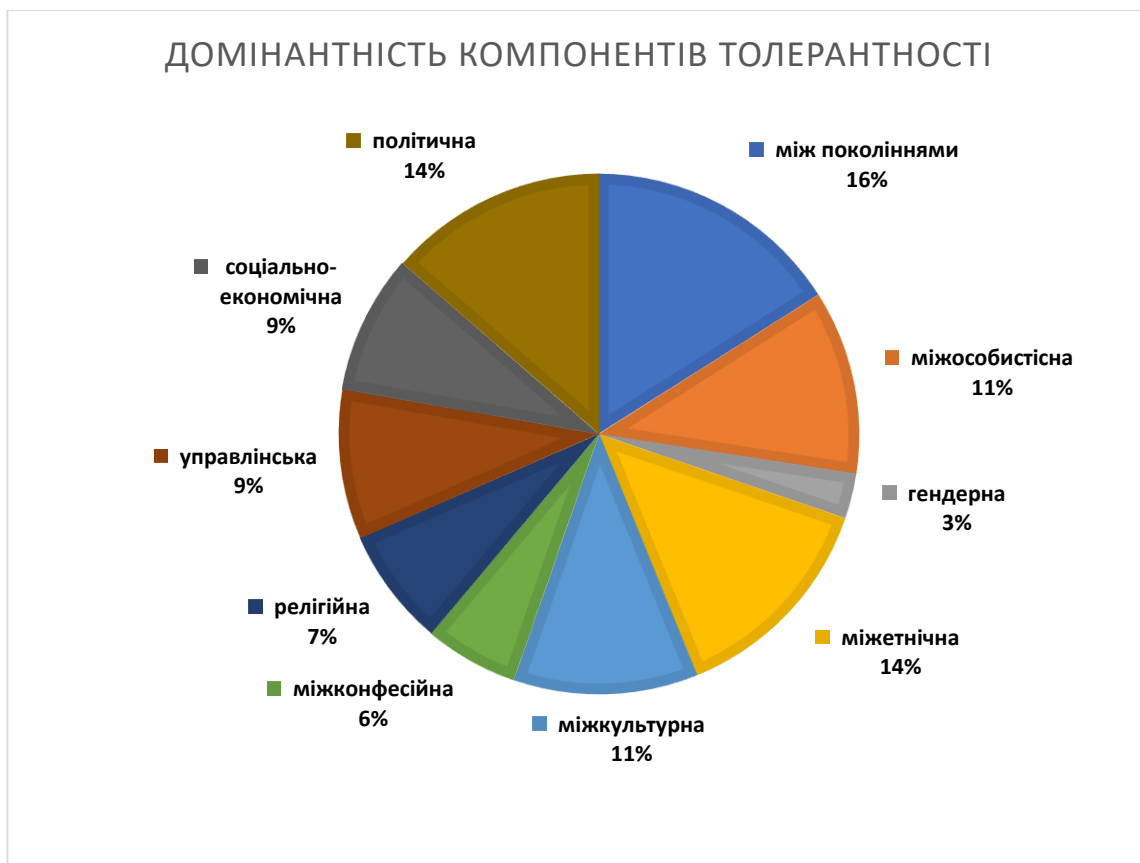


Рис. 2.4. Загальні результати домінантності компонентів толерантності за опитувальником ВІКТ, %

Результати за опитувальником показують ВІКТ демонструють пріоритети та акценти респондентів у сфері толерантності, з найбільшою увагою до міжпоколіннєвих, міжетнічних та політичних аспектів, і найменшою до гендерного питання (рис. 2.4.).

Рівень толерантності респондентів, виміряний за допомогою опитувальника є середнім. Найбільш вираженими є міжпоколіннєва (16%), політична (14%) та міжетнічна (14%) компоненти толерантності, що свідчить про здатність респондентів з розумінням ставитися до людей старшого та молодшого віку, їх політичних переконань та з повагою відноситись до різних етносів.

Міжкультурна (11%) та гендерна (3%) толерантність відображають розуміння та повагу до різних культур та гендерних ролей. Релігійна (7%) та міжконфесійна (6%) толерантність свідчать про терпиме ставлення до різних віросповідань та релігійних поглядів. Управлінська (9%) та соціально-

економічна (9%) толерантність вказують на прийняття різноманітних стилів управління та соціальних статусів.

Міжособистісна (11%) толерантність вказують на готовність приймати людей з різним етнічним походженням та особистими характеристиками. І саме цей вид найкраще вказує на взаємозв'язок розвитку емпатії в роботі практичних психологів. Тому додатково виділений розвиток даного компоненту, що зображено на рис. 2.4.

Результати вказують на позитивний рівень взаєморозуміння та взаємоповаги серед респондентів. Зокрема, 53% респондентів показали високий рівень міжособистісної толерантності, що свідчить про їхню здатність приймати та поважати різні точки зору, ефективно співпрацювати з різними людьми та уникати конфліктів у міжособистісних відносинах. Решта 47% мають середній рівень міжособистісної толерантності, тобто вони демонструють прийнятний рівень взаєморозуміння і поваги, хоча ще є простір для покращення, щоб досягти більш високого рівня толерантності.

Позитивною динамікою є результат – 0% діагностованих за високим рівнем міжособистісної інтолерантності. Показник свідчить про відсутність значних проявів неприйняття чи ворожості в міжособистісних відносинах серед опитаних.



Рис. 2.5. Рівень розвитку міжособистісної толерантності за опитувальником ВІКТ

Загалом, результати опитування ВІКТ щодо міжособистісного компонента толерантності свідчать про доволі високу культуру взаємодії серед респондентів, з відсутністю значних негативних проявів. Більше половини опитаних мають високий рівень толерантності, що є обнадійливим показником для суспільної гармонії та співпраці.

За допомогою методики К. Замфір в модифікації А. Реана ми дослідили зовнішню та внутрішню мотивацію професійної діяльності.

Загальний висновок за результатами методики «Мотивація професійної діяльності» К. Замфіра та А. Реана показує сприятливий стан мотивації серед респондентів.

53% респондентів мають оптимальні мотиваційні комплекси. Це означає, що більше половини опитаних демонструють високий рівень мотивації до професійної діяльності, характеризується позитивним ставленням до роботи, прагненням досягати успіху та реалізовувати себе в професійній сфері. 47% діагностованих мають проміжні мотиваційні комплекси. Цей показник свідчить, що майже половина опитаних має середній рівень мотивації, що може включати як елементи високої мотивації, так і деякі фактори, що стримують професійний розвиток та задоволення від роботи.

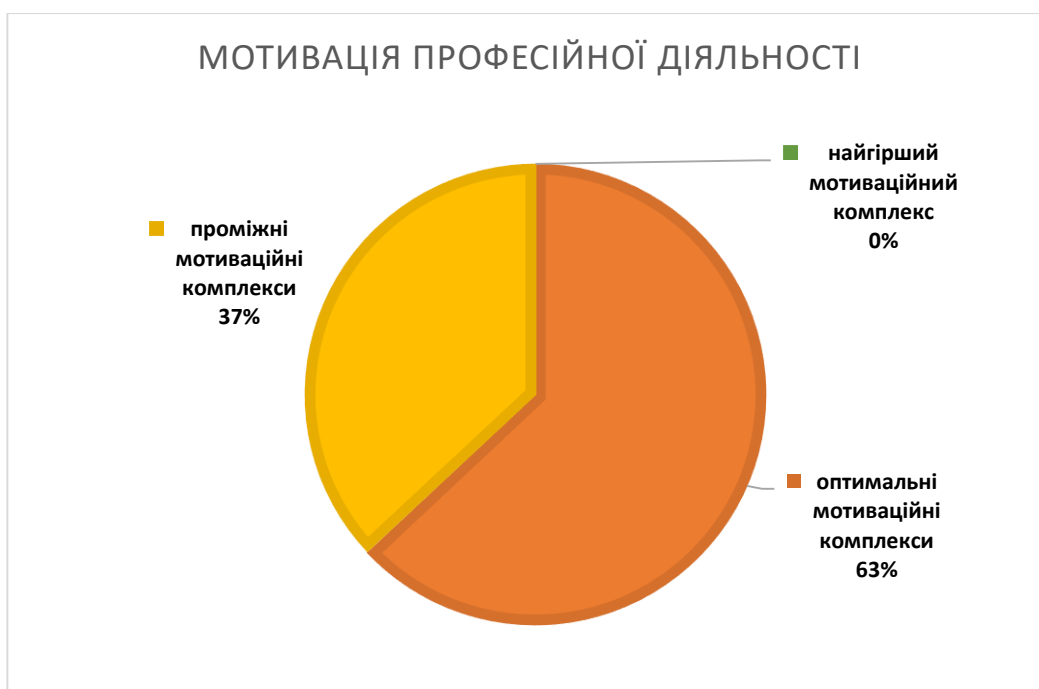


Рис. 2.6. Результати за методикою «Мотивація професійної діяльності»

К. Замфір та А. Реана

Жоден з учасників тестування не продемонстрував найгірший мотиваційний комплекс. Це вказує на практично повну відсутність серйозних проблем з мотивацією у респондентів. Відсутність найгіршого мотиваційного комплексу дозволяє припустити, що досліджуванні не стикаються з суттєвими демотивуючими факторами, які могли б негативно впливати на їхню професійну діяльність.

Загалом, результати методики «Мотивація професійної діяльності» за К. Замфіром та А. Реаном показують переважно високий та середній рівень мотивації до професійної діяльності серед респондентів. Більшість з них мають оптимальні мотиваційні комплекси, що сприяє продуктивній роботі та професійному зростанню. Відсутність найнижчого мотиваційного комплексу є позитивним показником, який свідчить про здорову мотиваційну атмосферу серед опитаних.

Установки, які сприяють емпатії, визначають нахил до прагнення встановлювати особисті зв'язки з іншими, проявляти інтерес до внутрішнього світу інших і цікавитися їхніми переживаннями та проблемами. Водночас ефективність емпатії знижується, якщо людина уникає особистих контактів,

вважає недоречним прояв інтересу до інших або намагається залишатися байдужою до їхніх переживань і проблем. Такі установки значно обмежують емоційну чутливість і здатність до емпатійного сприйняття.

У підсумку, аналіз показників виявлення емпатії, проведений практичними психологами в системі освіти, підкреслює необхідність розвитку як інтуїтивних, так і раціональних аспектів емпатії, а також аспектів ідентифікації та установок, спрямованих на її підвищення.

Висновки до другого розділу

Отже, підсумовуючи, у більшості учасників нашого емпіричного дослідження спостерігаються середні та низькі рівні емоційного інтелекту та емоційної компетентності, залежно від конкретної шкали. За отриманими даними можна припустити, що студенти можуть відчувати труднощі в умовах стресу, збереженні спокою під час тиску, а також в умінні швидко відсторонюватися від негативних емоцій. Окрім цього, було виявлено домінуючий тип загальної емоційної спрямованості студентів.

Ми з'ясували, що більшість учасників групи демонструє задовільне розуміння власних емоцій, здатність впізнавати, називати та тлумачити свої емоції. Проте, ми також визначили, що емоційна обізнаність не меншої частки опитаних зазнає істотних труднощів у розрізненні почуттів, та вони водночас демонструють певний прогрес у розумінні свого внутрішнього світу та в здатності впізнавати різні емоції.

Оперуючи одержаними емпіричними показниками вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед майбутніх практичних психологів, ми детально описуємо програму для розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх практичних психологів. Запропонована нами програма матиме психологічно-розвивальний характер і спрямована не лише на підвищення рівня емоційного інтелекту серед респондентів, але й розвитку їх емоційної сфери та її частин в цілому.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

міст та напрямки реалізації програми розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів

Під час нашого емпіричного дослідження, ми отримали важливу інформацію щодо характерних особливостей розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у майбутніх практичних психологів. Зокрема, ми визначили середній рівень розвитку емоційного інтелекту, складність сприйняття емоцій інших людей, а також їхнє бажання отримати емоційний досвід, готовність підпорядковуватися іншим для отримання цього досвіду.

Ці дані дали змогу розробити програму, яка базується на зазначених особливостях розвитку емоційного інтелекту серед майбутніх практичних психологів, і враховує ці фактори для подальшого підвищення рівня емоційної компетентності цієї категорії студентів.

Формування експериментального дослідження включало в себе вирішення наступних завдань:

1. Розробка та впровадження програми сприяння розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх практичних психологів у рамках експериментальної групи.
2. Проведення повторної діагностики серед учасників обох груп, подальший аналіз отриманих результатів та інтерпретація наявних даних.
3. Розробка практичних рекомендацій для подальшого сприяння розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у майбутніх практичних психологів на основі отриманих результатів.

Загальний обсяг вибірки для впровадження програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед майбутніх практичних психологів 15 студентів з виявленими низькими показниками за результатами дослідження.

Мета розробленої нами програми – вдосконалення емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх практичних психологів.

Відповідно до визначеної мети, програма включала такі завдання:

- загальний розвиток емоційного інтелекту;
- підвищення рівня емоційної компетентності;
- підвищення рівня емпатії;
- розвиток самомотивації та саморегуляції;
- стабілізація міжособистісних взаємин між учасниками.

У контексті розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх практичних психологів, ми використовували наступні методи і прийоми: бесіда, групова робота, арт-терапія, тематичні вправи.

Щодо особливостей програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності, то вона створювалася відповідно особливостей їх розвитку та завдань, що мали реалізуватися з її допомогою. Загалом, структура кожного тренінгового заняття містить такі складові:

Знайомство. Під час першого заняття учасники знайомляться один з одним. Наступні заняття важливо почати з активізації робочого процесу групи, встановлення позитивного настрою для поточної теми, обміну відповідями на питання та висловлення побажань успішної роботи один одному.

Основний зміст заняття: Цей етап включає основну роботу, що відповідає тематиці кожного заняття та спрямована на розвиток емоційного інтелекту і емоційної компетентності. Діяльність на занятті орієнтована на ідентифікацію, управління та контроль емоцій, розуміння власних і чужих емоцій. Особлива увага приділяється налагодженню взаємодії через розвиток емоційного інтелекту та використання вправ і технік, які підвищують його рівень.

Рефлексія. Під час кожного заняття спостерігається активний обмін інтелектуальними та емоційними враженнями між учасниками, що надає вагому можливість перевірити результативність передачі інформації і здійснити оцінку її значущості для учасників занять. Перше заняття сприяє вираженню очікувань учасників і виступає інструментом оцінки результативності та напрямку подальшої роботи. Останнє заняття служить для підсумкового аналізу програми і оцінки її ефективності.

Прощання. Завершення роботи в групі передбачає виконання ритуалу прощання, який включає аналіз заняття та оцінку його ефективності, з метою визначення того, як воно завершилося для групи.

На нашу думку, участь у цій програмі допоможе майбутнім практичним психологам розвинути самосвідомість, зокрема усвідомлення власних емоцій і почуттів, а також розуміння емоцій інших людей. Крім того, групова робота сприятиме підвищенню емоційної компетентності, розвитку емпатії, здатності розуміти як свої, так і чужі емоції, а також покращенню міжособистісних навичок спілкування, що є важливими для професійного становлення.

Розроблена нами програма складається з двох блоків – «Розвиток емоційного інтелекту» і «Розвиток емоційної компетентності». Кожен з блоків включає в себе по 3 заняття, що утворюють цілісну систему, спрямовану на стимулювання розвитку навичок розуміння та керування емоціями.

Робоча форма передбачає груповий підхід і розрахована на участь 15 осіб. Тривалість кожного заняття становить від 35 до 45 хвилин.

Тематичний план проведення занять наведений у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми для майбутніх практичних психологів

№	Тема заняття	Методи та вправи
	Блок 1 Розвиток емоційного інтелекту	

1.	Роль емоцій у професійному та особистому житті	вправи: «Самопрезентація/ Представлення себе», «Відгадай емоцію», «Скринька емоцій» щоденник «Ідентифікація та оцінювання емоцій»
2.	Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей	вправи: «Переконання про емоції», «Розповідь з трьома емоціями», «Метеоемоції» щоденник «Емоційне сприяння (фасилітація) мисленню», опитувальник «Управління емоціями»
3.	Методи регулювання особистих емоцій. Емоційна складова проектування міжособистісних відносин.	вправи: «Малюнковий колообіг», «Картографія емоцій», щоденник «Прийняття емоцій інших»
Рефлексія «Тут і Тепер»		
БЛОК 2 Розвиток емоційної компетентності		
4.	Емоційна компетентність як цінний (життєвий) ресурс	вправи: «Портрет емоційно-компетентної особистості», «Самооцінка емоційної компетентності», «Що впливає на мою емоційну компетентність?»
5.	Компетенції позитивного мислення. Інтелектуальна саморегуляція	вправи «Негативне та позитивне сприйняття ситуацій», «Балансування між позитивом і негативом», «Мова позитиву»
6.	Баланс в міжособистісних відносинах. Прояв асертивної поведінки	вправи: «Розуміння та захист психологічних меж», «Асертивне вираження «Так – ні»», «Коридор просвітління»
Загальна рефлексія		

Блок 1 «Розвиток емоційного інтелекту» складається з трьох занять, які орієнтовані на ознайомлення учасників із правилами та можливостями програми.

- **Перше заняття** спрямоване на формування загальних уявлень про емоції та емоційний інтелект, а також ознайомлення з основними помилками та упередженнями, що стосуються емоційної сфери.
- **Друге заняття** присвячене дослідженню власної емоційної сфери, розвитку здатності розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також розширенню уявлень про емоційні сигнали і відповідні реакції співрозмовників.
- **Третє заняття** має на меті розвиток навичок управління власними емоціями, усвідомлення причин виникнення негативних емоцій, оволодіння методами управління емоціями інших людей, а також вивчення бар'єрів у емоційній взаємодії та здобуття знань і умінь для конструктивної емоційної комунікації.

Як підсумок проведеного блоку занять, проводимо рефлексію, для того, щоб сприяти закріпленню отриманої інформації та підвищенню глибин її розуміння.

Після виконання усіх завдань, на що були спрямовані заняття попереднього блоку, переходимо до наступного – блоку 2 «Розвиток емоційної компетентності», метою якого є безпосередньо розвиток емоційної компетентності та досягнення контрольованої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями та реакціями інших. Четверте заняття має на меті проведення самодіагностики емоційної компетентності для визначення початкового рівня розвитку цієї навички учасників та моделювання образу емоційно-компетентної людини для створення цілісного уявлення про цю концепцію та її можливу реалізацію. Мета п'ятого заняття в розумінні і усвідомленні учасниками програми важливості взаємозв'язку емоційної компетентності, самоефективності та позитивного мислення, сприяючи їхній здатності бачити позитивні аспекти ситуацій та знаходити рішення навіть у важких ситуаціях. Шосте тренінгове заняття полягає в розвитку асертивності

учасників, розширенні спектру їх емоційного реагування, формуванні компетенцій у виборі емоційної реакції, а також розвитку навичок захисту власних психологічних кордонів та вираження власної точки зору.

Після завершення двох проведених блоків програми, підводимо підсумки завдяки загальній рефлексії, де учасники можуть обговорити свої враження, відкриття та власний особистий розвиток, а також поділитися ідеями, що виникли під час проходження програми.

Наступним етапом стане апробація описаної тренінгової програми та моніторинг статистичних змін, які відобразатимуть її ефективність у розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності серед майбутніх практичних психологів.

3.2. Аналіз результативності програми

З метою встановлення результативності нашої впровадженої програми розвитку, було обрано метод порівняння якісних і кількісних показників.

Після участі респондентів у тренінговій програмі для розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності було проведено повторну діагностику серед учасників запропонованої нами програми.

Під час повторної діагностики ми можемо спостерігати певну динаміку змін в показниках. Докладніше ці зміни будуть описані відповідно до методик, що використовувалися під час проведення емпіричного дослідження.

Подібно до попереднього етапу діагностики, спочатку призначено майбутнім практичним психологам проходження методики оцінювання рівня «емоційного інтелекту» розробленої Н. Холлом. За аналізом отриманих даних можна зробити висновок, що після реалізації навчальної програми відзначено загальне підвищення рівня емоційного інтелекту у групі студентів, а також зростання кількості учасників, які досягли високого рівня емоційного інтелекту.

У таблиці 3.2 представлені узагальнені результати, отримані за методикою оцінювання «емоційного інтелекту» за Н. Холлом до та після проведеної нами програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Таблиця 3.2

**Результати за методикою оцінювання «емоційного інтелекту»
за Н. Холлом до та після формувального експерименту**

Рівні емоційного інтелекту	Кількісні показники (у %)	
	До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Низький	35	29,19
Середній	46,67	49,34
Високий	18,33	21,47

Таким чином, отримані результати вказують на позитивні зміни в розвитку емоційного інтелекту у досліджуваній групі респондентів. Зокрема, як показано в таблиці 3.2, високий рівень емоційного інтелекту зріс на 3,14 %, що свідчить про вдосконалення навичок розуміння та ефективного управління емоціями у цієї підгрупи. Середній рівень емоційного інтелекту також збільшився на 2,67 %, що вказує на покращення здатності до сприйняття та вираження емоцій у цієї групи. Водночас низький рівень емоційного інтелекту зменшився на 5,81 %, що може свідчити про поліпшення здатності розпізнавати та керувати емоціями серед учасників із початково низьким рівнем емоційної компетентності.

Окрім цього, за методикою Н. Холла було здійснено порівняння за шкалами емоційного інтелекту. Результати подані у табл. 3.3.

Серед отриманих відповідей зафіксована схильність до зростання показників на всіх шкалах, що свідчить про якісне покращення рівня емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів. За результатами даної методики встановлено, що після впровадження навчальної програми респонденти виявили

покращення у здатності розуміти причини своїх емоцій і емоцій інших людей, виражати свої емоції та почуття, а також проявляють більшу увагу до інших осіб.

Таблиця 3.3

**Результати шкал емоційного інтелекту за методикою оцінювання
«емоційного інтелекту» за Н. Холлом до та після
формульовального експерименту**

Шкала	Рівень (у %)					
	До формульовального експерименту			Після формульовального експерименту		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Емоційна обізнаність	17,35	44,53	38,12	19,46	47,68	32,86
Стресостійкість	13,93	54,54	31,53	16,03	58,32	25,65
Самомотивація	36,75	55,65	7,60	38,24	57,19	4,57
Емпатія	42,99	35,5	21,51	43,71	39,4	18,89
Розпізнавання емоцій інших	17,27	54,54	28,19	20,62	56,45	22,93

Отже, у табл. 3.2 та табл. 3.3 наведені результати, отримані за методикою оцінювання «емоційного інтелекту» розробленої Н. Холлом, до та після проведення формульовального експерименту. Порівнюючи ці результати зі стартовими показниками, можна відзначити, що після завершення розвивальної програми кількість осіб із середнім та високим рівнем емоційного інтелекту складає відповідно 49,34 % та 21,47 %. З цього можна зробити висновок, що учасники майбутніх практичних психологів активно приймали участь у виконанні всіх завдань, реалізованих в рамках розвивальної програми, виконували індивідуальні завдання та виявляли інтерес до досягнутого прогресу, зокрема в розвитку емоційного інтелекту взагалі.

Результати, отримані за методикою Б. Додонова на визначення домінуючого типу емоційної спрямованості (див. табл. 3.4), показують, що серед

студентської групи відбулися зміни у домінуючому типі емоційної спрямованості.

Таблиця 3.4

**Рівень загальної емоційної спрямованості особистості за методикою
Б. Додонова до та після формувального експерименту**

Шкала	Рівень (у %)					
	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Пугнічна спрямованість	27	30	43	30	35	35
Практична спрямованість	30	28	42	44	33	23
Естетична спрямованість	15	27	58	17	30	53
Гностична спрямованість	38	43	19	43	43	14
Гедоністична спрямованість	56	30	14	59	32	9
Альтруїстична спрямованість	25	25	50	42	38	20
Комунікативна спрямованість	31	36	33	47	28	25
Глорична спрямованість	21	35	44	24	38	38
Романтична спрямованість	26	37	37	27	41	32
Акзизитивна спрямованість	53	42	5	46	41	13

Так, на основі отриманих результатів опитування щодо загальної емоційної спрямованості особистості виявлено наступні тенденції серед груп емоцій студентів:

більшення показника шкали «пугнічна спрямованість» (тобто емоцій, спричинених потребою подолати небезпеку, яка викликає інтерес до

протистояння): високий рівень підвищився на 3 %, середній – на 5 %, а низький – зменшився на 8 %;

а шкалою «практична спрямованість» (емоцій, викликаних активністю, зміною її під час виконання завдань, результатами, або їх невдачею) відбулося збільшення показника: високий рівень збільшився на 14 %, середній – на 5%, а низький зменшився на 19 %.

еістотне збільшення показника відбулося за шкалою «естетична спрямованість» (тобто емоцій, які породжують почуття прекрасного): високий рівень зріс на 1%, середній збільшився на 2 %, а низький зменшився на 3 %.

більшення показника «гностичної спрямованості» (емоції, які пов'язані з бажанням не лише отримати інформацію, але і досягти «когнітивної гармонії», тобто знаходити в новому та невідомому щось знайоме, звичне та зрозуміле, зводячи усю інформацію до «загального знаменника»): високий рівень збільшився на 6%, середній збільшився на 1 %, а низький зменшився на 7 %.

ідбулося неістотне збільшення показника за шкалою «гедоністична спрямованість» (емоції, пов'язані із задоволенням потреби у фізичному та духовному комфорті): високий рівень збільшився на 3%, середній збільшився на

уттєве зростання відбулося за шкалою «альтруїстична спрямованість» (переживання, які виникають з бажання надавати допомогу, сприяти та захищати інших людей): високий рівень збільшився на 10 %, середній збільшився на 8 %, а низький зменшився на 18 %.

більшення показника за шкалою «комунікативна спрямованість» (емоції, що виникають внаслідок потреби у спілкуванні): високий рівень збільшився на 9 %, середній рівень зменшився на 4 %, а низький рівень зменшився на 5 %.

езначне збільшення за шкалою «глорична спрямованість» (емоції, пов'язані із потребою в самовираженні та вихваленні себе): високий рівень зросло на 3 %, середній збільшився на 3 %, а низький зменшився на 6 %.

еістотне збільшення за шкалою «романтична спрямованість» (прагнення до

всього надзвичайного та таємничого): високий рівень збільшився на 1 %, середній рівень збільшився на 4 %, а низький рівень зменшився на 5 %.

езначне зниження показника «акізитивної спрямованості» (переживання, пов'язані із бажанням збирати та накопичувати речі, що виходять за рамки практичних потреб): високий рівень зменшився на 7 %, середній рівень зменшився на 1 %, а низький рівень збільшився на 8 %.

Підсумовуючи, можна відзначити збільшення кількості респондентів із комунікативною та альтруїстичною спрямованістю, що обумовлено груповою роботою учасників дослідження. Під час цієї роботи вони мали виражати свої думки, почуття та емоції, а також прислуховуватися до інших учасників. Крім того, така активність сприяла виявленню бажання студентів познайомитися з новими людьми, допомагати оточуючим та покращувати свої навички комунікації.

Результати контрольного аналізу показують підтвердження тенденції до загального розвитку студентів та рівня їх емпатичних здібностей за методикою В. Бойка, включаючи рівень емпатії (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Рівень рівня емпатичних здібностей за методикою В. Бойка до та після формувального експерименту

Шкала	Середнє значення (у балах)	
	До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Проникаюча здатність до емпатії	3,93	4,04
Емоційний канал	4,16	4,37
Установки, які сприяють емпатії	3,53	3,61
Раціональний канал	3,3	3,38

Продовження табл. 3.5

Ідентифікація в емпатії	3,23	3,33
Інтуїтивний канал	2,85	3,0

Аналізуючи результати до та після проходження програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності, можна відзначити позитивні тенденції у більшості показників. Зокрема, спостерігається підвищення середніх значень практично в усіх досліджуваних аспектах.

Проникаюча здатність до емпатії виявила невелике підвищення з 3,93 до 4,04, що може свідчити про певний розвиток здатності розуміти та співпереживати емоціям інших осіб. Емоційний канал показав помітне зростання з 4,16 до 4,37, вказуючи на поліпшення у вираженні та регулюванні власних емоцій. Установки, які сприяють емпатії також показали певне підвищення з 3,53 до 3,61, що може вказувати на позитивні зміни в уявленнях та ставленні до розвитку емпатії. Раціональний канал та Ідентифікація в емпатії також показали збільшення з 3,3 до 3,38 та з 3,23 до 3,33 відповідно, вказуючи на певне покращення у здатності розуміти, аналізувати та відображати емоції інших. Інтуїтивний канал відзначився значним підвищенням з 2,85 до 3, що може свідчити про збільшення здатності відчувати та сприймати емоції, що є важливим компонентом емпатії.

У цілому, результати свідчать про певні позитивні тенденції у розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у досліджуваній групі після участі у відповідній програмі.

Під час участі в розвивальній програмі учасники виявили, що зрозуміли значення емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Вони підтвердили роль емпатійних, соціальних та комунікативних навичок у покращенні емоційного стану і досягненні життєвих цілей. Деякі вправи сприяли розвитку навичок розуміння себе та оточуючих осіб. Після завершення програми студенти мають намір індивідуально працювати над розвитком свого емоційного інтелекту, щоб закріпити та покращити досягнуті результати.

Ми також відзначили позитивні зміни в комунікативній поведінці учасників програми порівняно з початком занять. Вони навчилися ефективно домовлятися, по черзі висловлювати свої думки та уникати хаосу під час зустрічей. Деякі стали більш ініціативними, активно пропонували ідеї та брали на себе лідерську роль у груповій роботі. Учасники також розвинули вміння уважно слухати один одного, приймати інших такими, які вони є, і враховувати різні точки зору. Вони навчилися контролювати свої емоційні реакції, проявляти толерантність до різних думок та вибачати за помилки. Крім того, учасники розширили здатність розглядати різноманітні варіанти поведінки, не обмежуючись однією стратегією.

Висновки до третього розділу

За результатами повторного дослідження, проведеного після завершення розробленої програми, було встановлено, що вона стала ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності у майбутніх практичних психологів. Програма сприяла значному підвищенню здатності учасників управляти своїми емоціями та емоціями оточення, що є необхідною навичкою для побудови професійної взаємодії та досягнення ефективних результатів у роботі з клієнтами.

Майбутні психологи, які успішно завершили програму, демонстрували високий рівень розвитку таких емоційних навичок, як саморегуляція, емоційна адаптивність, а також здатність до розуміння й прийняття різних емоційних станів як власних, так і тих, що виникають у інших. Програма показала, що систематичне навчання контролю власних емоцій допомагає психологам краще орієнтуватися у складних емоційних ситуаціях, не втрачаючи професійної об'єктивності та підтримуючи емоційну стабільність.

Крім того, повторне дослідження показало, що програма вплинула не лише на поведінковий рівень, але й на формування емоційної зрілості учасників, що виявлялося у здатності глибше розуміти емоційні потреби інших, підтримувати конструктивну комунікацію навіть у стресових ситуаціях і вирішувати

конфлікти на основі емпатії та толерантності. Така емоційна зрілість є важливим чинником, який забезпечує майбутнім психологам високий рівень професійної готовності та підвищує якість психологічної допомоги, яку вони зможуть надавати.

Таким чином, розроблена програма підтвердила свою ефективність як засіб для розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Вона допомогла майбутнім практичним психологам не лише краще усвідомити важливість цих навичок у професійному контексті, але й активно застосовувати їх на практиці. Результати дослідження свідчать, що програма позитивно вплинула на становлення емоційної стійкості та професійної впевненості, що є важливими показниками психологічної зрілості і високого рівня готовності до роботи з клієнтами. Це дає змогу рекомендувати подібні програми для впровадження у навчальні плани підготовки практичних психологів, оскільки вони сприяють формуванню необхідних особистісних і професійних якостей, що, у свою чергу, підвищує ефективність психологічної практики.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз особливостей розвитку емпатійної готовності та емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів дозволив зробити такі висновки:

Емпатія виступає основоположною професійною якістю для практичного психолога, включаючи здатність розуміти та переживати емоційні стани інших осіб. Вона складається з когнітивного компонента, що відповідає за розуміння емоцій інших, та емоційного компонента, який передбачає емоційне співчуття. Емпатійна готовність включає навички емоційного відгуку, прийняття і підтримки, що є особливо важливим для роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Високий рівень емпатії забезпечує ефективну підтримку цих учнів, створюючи сприятливе емоційне середовище для їхнього навчання та сприяючи успішній інтеграції в загальноосвітній простір. Для досягнення цього рівня необхідний комплексний підхід у підготовці психологів, який передбачає не лише теоретичні знання, але й практичні тренінги та супервізії, а також підтримку психологічного здоров'я самих фахівців для запобігання професійному вигоранню і забезпечення тривалої ефективної роботи.

Емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності майбутніх практичних психологів дозволило визначити наявний стан цих характеристик. Згідно з результатами методики оцінки «емоційного інтелекту» Н. Холла, високий рівень розвитку емоційного інтелекту було зафіксовано у 18,33% досліджуваних (11 осіб), середній рівень виявився у 46,67% (28 осіб), а низький рівень – у 35% (21 особа). Середній рівень розвитку емоційного інтелекту серед більшості респондентів свідчить про базові навички управління власними емоціями і підтримки емоційного балансу в міжособистісній взаємодії.

Загалом, результати дослідження показали достатньо високий рівень емоційного інтелекту у значної частини учасників, що свідчить про їхню здатність до емпатії, співчуття, розуміння емоцій інших і налагодження емоційних зв'язків. Особам з високим рівнем емоційного інтелекту

рекомендується розвивати навички емоційного лідерства та використовувати свої емоційні ресурси для досягнення професійних цілей. Для учасників із середнім рівнем емоційного інтелекту доцільно продовжити вдосконалення емпатійності та регуляції емоцій. Оскільки осіб із низьким рівнем емоційного відгуку не було виявлено, варто розглянути можливість додаткового дослідження у цій групі.

У дослідженні також оцінювався рівень толерантності респондентів, який загалом виявився середнім. Найбільш вираженими були міжпоколіннева, політична і міжетнічна компоненти толерантності, що свідчить про здатність респондентів з повагою ставитися до людей різного віку, політичних поглядів та національностей. Міжкультурна і гендерна толерантність демонструють розуміння і прийняття різних культурних традицій і гендерних ролей, а релігійна та міжконфесійна толерантність – терпимість до різних релігійних переконань. Управлінська і соціально-економічна толерантність вказують на прийняття різних стилів управління і соціальних статусів. Респонденти також продемонстрували високий рівень міжособистісної толерантності, що свідчить про культуру взаємодії і відсутність значних негативних проявів.

Серед учасників дослідження переважав високий і середній рівень мотивації до професійної діяльності. У більшості з них наявні оптимальні мотиваційні комплекси, які сприяють ефективній роботі та професійному розвитку, що свідчить про позитивний мотиваційний клімат серед досліджуваних.

На основі зібраних емпіричних даних та з урахуванням теоретичних напрацювань була розроблена програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності у майбутніх практичних психологів. У програмі використано існуючі методи психологічної роботи зі студентами, зокрема колективну діяльність як успішний підхід для досягнення поставлених цілей. Порівняльний аналіз результатів, отриманих після реалізації програми, показав помітне підвищення рівня емоційного інтелекту і емоційної компетентності у майбутніх психологів. Вони краще орієнтуються у своїй

емоційній сфері, глибше розуміють емоції інших людей і навчилися краще контролювати власні емоції.

Загалом, розроблена програма розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності суттєво покращила навички майбутніх психологів, які є ключовими для їхньої професійної діяльності та ефективної взаємодії з клієнтами, а також для особистісного зростання. Ми дійшли висновку, що запропонована програма є результативною для формування важливих професійних компетентностей студентів психологічних факультетів.

Враховуючи отримані результати, перспективою подальших досліджень можна вважати вдосконалення програми розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності для майбутніх практичних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
- Ктаєва М. Емпатія як необхідна професійна навичка практикуючого психолога. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, № 3 (33), 2023. С. 300-310.
- ршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336с.
- арна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 50-66.
- ілоус П. В. Психологія літературної творчості: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 336с.
- Бойко В. О. Інклюзивна освіта: до питання визначення поняття та особливостей її запровадження. *Сер. : Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 4. С. 7-10.
- авринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*, № 2. 2019. С.28-31.
- аськівська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
- ілюнаса В. К., Гіппенрейтер Ю. Б. Психологія емоцій. Тексти.1984. 288с.
10. Войціх І. В. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*. 2013. № 1(7). С. 54–58.
- аврилова Т. П. Емпатія як специфічний спосіб пізнання людини людиною: теоретичні та прикладні проблеми психології пізнання людьми один одного. 1975. С. 17-19.
- рицук О. В. Проблема зв'язку когнітивних процесів та емоційних станів студентів. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 138–141.
- усакова І. В. Емпатія у сфері медичної освіти – діагностичні інструменти. *Медична освіта*. 2013. №1. С. 51 – 54.

оулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat, 2021. 512 с.

ефектологічний словник: навчальний посібник. Київ : «МП Леся», 2011. 528 с.

олиной М. І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачєво, 2015. С. 80-82.*

ружиніна І. А. Емпатія у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів. *Психологія: реальність і перспективи. № 4, 2015. С. 78 – 81.*

уравльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2008. 469 с.

уравльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

уравльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension.*

нклюзивне навчання в закладах загальної середньої освіти : керівництво для тренерів. Київ, 2018. 174 с.

атерина Зелінська-Любченко, Аніщенко К. Особливості використання інноваційних методик в логопедичній роботі. *Актуальні проблеми спеціальної педагогіки, психології та фізичної терапії: матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (25 травня 2023 року, м. Суми). Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. С. 8 -11.*

ириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібн. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

оврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

озуля В. Інклюзивне освітнє середовище: сутність та особливості. *Молодь і ринок*. 2020. № 5. С. 131-136.

оломієць Т. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Випуск 15. С. 302-312.

Кузава І. Б. Порівняльна характеристика термінів «інклюзія» та «інтеграція». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. Вип. 21. С. 149-153.

исенко Л. М. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. March 19, 2021. Cambridge, UK. 2021. С. 147-149.

29. Любіна Л. А., Борисюк А. С., Радчук В. М. Психодіагностика: навч. посіб. Чернівці, 2018. 276 с.

аксименко С. Д., Максименко К. С., Главник О. Емпатійний розвиток дитини. Київ : Мікрос – СВС. 2003.

31. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 144–153.

іненко О. О. Емпатія як професійно значуща якість педагогів дошкільних навчальних закладів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 224-229.

іщенко М. С. Роль практичного психолога як члена команди супроводу інклюзивного процесу. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2021. С. 196-204.

іщик Л. І. Інклюзивна освіта як умова соціалізації дітей-інвалідів у процесі навчання. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, № (5), 2012. С. 139-142.

ова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.

бухівська А. Г. Психологічний супровід інклюзивної освіти : методичні

рекомендації. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.

рищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія». Одеса, 2004. 21 с.

арфентьєва І. П. Здатність до емпатії – як один із чинників формування майбутнього вчителя музичного мистецтва. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 7 (41). С.317-318.

еретятко Л. Г., Юдіна Н. О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. №1(11), 2017. С. 146 – 154.

ов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. 1998. № 6–7. С. 3–6.

одофей С. О. Емоційний інтелект та особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019 Вип. 3. Т.1. С. 260-265.

оцікайло Л. О., Матласевич О. В., Балашов Е. М. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра на тему: «Психологічні особливості самореалізації студентів». Острог, 2021. 105 с.

ро затвердження Концепції розвитку інклюзивного навчання: Наказ Міністерства освіти та науки України № 912 від 01.10. 2010 року.

ердюк Н. М. Емпатія як компонент конкурентноспроможності майбутніх психологів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. № 5, 2016. С. 95 – 99.

імак Є. Ю. Розвиток емпатії як важливого компоненту соціального розвитку особистості. Миколаїв, 2022. 82 с.

ургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук :19.00.07. Київ, 2004. 22 с.

алдонова Л. О. Інклюзивне освітнє середовище. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 97–101.

айковський М. Є. Досвід впровадження інклюзивного навчання в університеті

Україна. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. № 2, 2010. С. 8-11.

икирава Н. Емпатія у структурі професійних якостей практичних психологів. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць)*. 2019. С.

икирава Н. М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м.Київ, 16-17 квітня 2021р.* Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С.119-123.

икирава Н. М. Особливості професійної емпатії в професійній діяльності практичного психолога. *Житомирський державний університет ім. Івана Франка*. 2

икирява Н. М. Емпатія в структурі професійних якостей практичних психологів. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових п*

тих І. І. Роль емпатії у процесі взаємодії «психолог-клієнт». *Мукачівський державний університет*. 2019. С. 392-394.

тих І. І., Сьомочкін М. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.54-57.

в

і 56. Caruso D. R., Mayer J. D., Salovey P. Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. *Journal of Personality Assessment*. 2002. Vol. 79, no. 2. P. 306–320. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7902_12.

арпак У. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, № 4(5), 2018. С. 24-39.

М 58. Emotional intelligence as a standard intelligence. / J. D. Mayer et a

і

і

о

Emotion. 2001. Vol. 1, no. 3. P. 232–242. URL: <https://doi.org/10.1037/1528->

р

59. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
- ay R. The Art of Counseling – How to Gain and Give Mental Health. Fabri Press, 2011. 244 p.
61. Pollak L., Sloan K. Smarter, Faster, Better: Strategies for Effective, Enduring, and Fulfilled Leadership. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2007.
62. Saarni C. Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. *Nebraska Symposium on Motivation*. 1990. Vol. 36. P. 115–182.
63. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. P. 185-211.
64. Sternberg R. J., Hedlund J. Practical Intelligence, g, and Work Psychology. *Human Performance*. 2002. Vol. 15, no. 1-2. P. 143–160.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку»

А. Меграбяна, Н. Епштейна

Табл. А.1

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				

10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				

Продовж. табл. А.1

22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Бланк опитувальника ВІКТ

Інше покоління

- 1. Мене дратують люди іншого покоління.
- 2. Я цікавлюся психологічними особливостями людей різного віку.
- 3. Я враховую можливі вікові проблеми людини, з яким спілкуюся.
- 4. Мені хочеться стати більш стриманим і терпимим по відношенню до людей, які старші або молодші за мене.
- 5. Я постійно сварюся з людьми іншого покоління.
- 6. Нормально, коли однаково шанобливо ставляться і до літніх, і до юних.
- 7. Люди старшого і молодшого покоління повинні заслужити добре ставлення з боку оточуючих.
- 8. Мені важливо вміти знаходити спільну мову з людиною, незалежно від того, наскільки він старше або молодше мене.
- 9. Мої знайомі і друзі поділяють мою точку зору на інші покоління.
- 10. Мені подобається мій вік.

Інша стать

- 1. Мені приємно, коли поруч знаходяться люди протилежної статі.
- 2. Я вважаю, що між чоловіками і жінками є психологічні відмінності, які треба поважати.
- 3. Я намагаюся бути в спілкуванні з представниками протилежної статі більш делікатним.
- 4. Я не збираюся терпіти образи від представників протилежної статі.
- 5. Стиль діяльності людини допомагає йому відповідати своїй статі.
- 6. Чоловіки і жінки ніколи не навчаться розуміти один одного.
- 7. Відносини людей різної статі повинні бути красивими.
- 8. Добре можна працювати тільки з людьми своєї статі.
- 9. Мені знайоме почуття чоловічої (жіночої) солідарності.
- 10. Я поважаю себе як чоловіка (як жінку).

Відносини з іншими

- 1. Емоційна теплота в стосунках між людьми мене радує.
- 2. Я вважаю, що справжня духовна близькість між людьми неможлива.
- 3. Я завжди готовий надати допомогу іншим людям.
- 4. Хочу довіряти людям і користуватися їхньою довірою.
- 5. Ніхто нікому допомагати не зобов'язаний.
- 6. Люди, незважаючи ні на що, повинні прагнути до взаємоповаги.
- 7. Мені часто буває байдуже, коли люди сваряться або ображають один одного.
- 8. Я можу довіритися іншій людині.

- 9. У нас з друзями свої правила відносин.
- 10. У мене є свої уявлення про межі людських взаємин.

Інший етнос

- 1. Люди деяких національностей мені не дуже приємні.
- 2. Мені цікаво дізнаватися етнічні традиції різних народів.
- 3. Я не можу вести себе однаково з людьми всіх національностей.
- 4. Мене тягне спілкуватися з людьми інших етносів і національностей.
- 5. Люди вважають за краще спілкуватися в своїх етнічних групах.
- 6. Важливо, щоб люди різних етносів і національностей вміли знаходити спільну мову один з одним.
- 7. Мені подобається бути в багатонаціональних компаніях.
- 8. У мене вийде, якщо я захочу співпрацювати з людьми, які належать до будь-яких етнічних груп.
- 9. До інших етносів я ставлюся так само, як і більшість людей, з ким я близько спілкуюся.
- 10. Для мене важливо усвідомлювати свою етнічну приналежність.

Інша культура

- 1. Добре спілкуватися з людьми з інших країн.
- 2. Люди, що належать іншим культурам, не є нічим новим.
- 3. Потрапляючи в ситуації «культурного шоку», я вважаю за краще їх прояснювати, а не пояснювати.
- 4. У мене немає потреби в інформації про те, що думають і як міркують люди в інших країнах.
- 5. Якщо я потрапляю в іншу культуру, я зазвичай досить швидко адаптуюся до неї.
- 6. Люди повинні звикати до життя в полікультурному співноті.
- 7. Кожна культура — це велика цінність.
- 8. В іншому культурному середовищі людина не може бути абсолютно спокійним.
- 9. Я поділяю думку моєї групи про те, як слід поводитися з людьми з інших культур.
- 10. Я відчуваю себе справжнім представником своєї культури.

Інша віра

- 1. Всі віруючі люди викликають у мене теплі почуття – незалежно від їхньої віри.
- 2. Тільки люди однієї віри можуть глибоко розуміти один одного.
- 3. Я ставлюся цілком терпимо до людей різних конфесій.
- 4. Було б добре, якби люди різного віросповідання ніколи не конфліктували.
- 5. Для мене характерно дистанціювання від людей іншої віри.

- 6. Всі релігії мають однакову основу і тому не повинні вступати в протиріччя.
- 7. Не має великого значення, яку релігію сповідує людина, з яким я спілкуюся.
- 8. Не можна допускати до атрибутів своєї віри людини іншого віросповідання.
- 9. У моєму колі питання релігії обговорюються досить часто.
- 10. Я поважаю себе за своє ставлення до релігії.

Інші професії

- 1. Люди деяких професій мені неприємні.
- 2. Я переконаний, що в кожній професії є своя родзинка.
- 3. Сперечаючись зі мною, люди інших професій часто виглядають безглуздими і непереконливими.
- 4. Інші професії мене приваблюють.
- 5. Я ефективно працюю в колективах, де зібрані люди багатьох професій.
- 6. Для людей різних професій важливо вміти знаходити шляхи співпраці.
- 7. Думка людини, зайнятого іншим видом діяльності або має іншу професію, сумнівно.
- 8. Я орієнтуюся на продуктивну взаємодію з людьми інших професій.
- 9. Я вхожий в своє професійне співтовариство.
- 10. Моя професія — це я сам.

Управління

- 1. Радую, коли керівники і підлеглі переживають один за одного.
- 2. Підлеглі і керівники повинні намагатися краще розуміти один одного.
- 3. Важко вести себе природно як зі своїми керівниками, так і з підлеглими.
- 4. Відносини з керівництвом і з підлеглими завжди можна поліпшити.
- 5. Я вмію налагоджувати співпрацю і з керівництвом, і з підлеглими.
- 6. Зовсім не обов'язково, щоб керівники та підлеглі поважали один одного.
- 7. Мені байдуже, коли керівники і підлеглі терпіти не можуть один одного, якщо мене це безпосередньо не стосується.
- 8. Якість роботи багато в чому залежить від взаємоповаги людей, особливо займають різні посади.
- 9. Я дотримуюся порад своїх друзів, якщо мова йде про мої стосунки на роботі.
- 10. Я завжди пам'ятаю про те, на якому щаблі управлінської сходи перебуваю.

Соціально-економічне середовище

- 1. Я відчуваю дискомфорт, спілкуючись з людьми, які гірше або краще матеріально забезпечені, ніж я.
- 2. Я однаково добре розумію і багатих, і бідних.

- 3. Я веду себе з людьми шанобливо, незалежно від їх багатства.
- 4. Мені треба, щоб моє матеріальне становище вплинуло на мої стосунки з потрібними людьми.
- 5. Зручно, коли серед друзів є і багаті, і бідні люди.
- 6. Люди повинні мати однакові права, незалежно від їх матеріального добробуту.
- 7. Цінність людини в суспільстві визначається його добробутом.
- 8. Я не змінюю свого ставлення до людей, якщо їхнє матеріальне становище стає гірше або краще мого.
- 9. Ми з друзями часто обговорюємо поділ суспільства на багатих і бідних.
- 10. Я точно знаю межі своїх матеріальних можливостей.

Політика

- 1. Політики мене не дратують.
- 2. Перш ніж робити висновки про того чи іншого політика, я намагаюся зрозуміти хід його думок, логіку його дій.
- 3. Я в своєму житті виходжу з того, що в політиці нікому не можна довіряти.
- 4. Політикам варто було б бути ближче до народу.
- 5. Мої дії завжди політкоректні.
- 6. Важливо, щоб народ довіряв обраної ним владі.
- 7. У моєму ставленні до чинних політиків я спираюся на демократичні цінності.
- 8. Мені не місце в політиці.
- 9. У людей мого кола зазвичай є своя думка щодо тих чи інших політичних рішень.
- 10. Моя політична культура мене цілком влаштовує.

Мотивація професійної діяльності
(методика К. Замфір в модифікації А. Реана)

Таблиця В.1

Бланк

№ з/п		У дуже незначній мірі	У достатньо незначній мірі	У невеликій, але значній мірі	У достатньо великій мірі	У дуже значній мірі
1	Грошове забезпечення					
2	Прагнення до просування по роботі					
3	Прагнення уникнення критики зі сторони керівника чи колег					
4	Прагнення уникати можливих покарань чи неприємностей					
5	Потреба у досягненні соціального престижу та поваги оточуючих					
6	Задоволення від самого процесу та результату роботи					
7	Можливість найбільш повної самореалізації саме в цій діяльності					

Методика оцінювання «емоційного інтелекту» (за Н. Холлом)

Мета заняття. Оцінка рівня «емоційного інтелекту».

Обладнання: бланк відповідей, опитувач діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холл), що включає інструкцію і 30 стверджень (висловлювань).

Послідовність роботи. Дослідження може бути проведено як індивідуально, так і в колективі. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувачі. На кожне висловлювання існує 6 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру з правого боку від кожного висловлювання, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- Повністю не згоден (–3 бали)
- В основному не згоден (–2 бали)
- Частково не згоден (–1 бал)
- Частково згоден (+1 бал)
- В основному згоден (+2 бали)
- Повністю згоден (+3 бали)

Обробка й інтерпретація результатів

Шкала «емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «стресостійкість» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знака визначається за наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

**Тестовий матеріал до методики оцінювання «емоційного інтелекту»
(Н. Холл)**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйний до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

**Програма розвитку емоційного інтелекту та емоційної
компетентності майбутніх практичних психологів**

Блок 1 «Розвиток емоційного інтелекту»

Заняття 1

Роль емоцій у професійному та особистому житті

1. Вправа «Представлення себе»

Розмістіть на дошці запитання, такі як:

1. Який подія чи момент у вашому житті викликав найбільше щастя?
2. Що було вашим найщасливішим досвідом?
3. Що вас найбільше мотивує прокидатися кожен ранок?
4. Як ви витрачаєте свої гроші?
5. Хто є найважливішою особою у вашому житті? Опишіть свого найкращого друга.

Після цього дайте кожному учаснику можливість поділитися своїми думками. Зосередьте увагу на команді та обміні новою інформацією. Ця вправа дозволяє створити комфортну атмосферу в групі та розвиває навички сприйняття емоцій та уважного слухання інших людей.

2. Вправа «Відгадай емоцію»

Підготуйте картки із зображеннями обличч з різними емоціями, такими як радість, сум, здивування, страх, посмішка тощо. Проведіть обговорення із учасниками стосовно того, які емоції зображені на цих картках та в яких ситуаціях вони можуть виникати. Можна розширити вправу, пропонуючи студентам придумувати різні сценарії ситуацій і просити їх виразити емоції, які виникають у цих ситуаціях (наприклад, отримали несподіваний подарунок, стали свідками надзвичайної події тощо).

3. Вправа «Скринька емоцій»

1. Підготуйте «ящик» або контейнер, в якому будуть знаходитися картки з назвами різних емоцій (наприклад, радість, сум, гнів, страх, вдячність тощо).

2. Кожен учасник витягає по одній картці і читає назву емоції, яка знаходиться на його картці.

3. Після того, як всі учасники витягли свої картки, дайте їм деякий час на те, щоб виразити обрану емоцію за допомогою жестів, міміки обличчя, та рухів. Не потрібно вимовляти слова, лише спробуйте передати обрану емоцію через фізичний вираз.

4. Решта учасників намагається вгадати, яка емоція була передана відповідним учасником.

5. Продовжуйте гру, дозволяючи кожному учаснику відтворити свою обрану емоцію і намагатися вгадати емоції інших.

6. Обговоріть враження та спостереження після вправи, і як це допомогло в розумінні та сприйнятті різних емоцій.

Щоденник «Ідентифікація та оцінювання емоцій»

Мета: формувати здатність до ідентифікації та оцінювання емоцій, які керують нами у відповідний момент; збільшити рівень уважності до власних емоцій (або емоцій інших).

Інструкція: Студенти повинні ідентифікувати та оцінити ту чи ту яскраво виражену емоцію.

Таблиця Д.1

Бланк щоденника «Ідентифікація та оцінювання емоцій»

Що я зараз відчуваю?	Хто/Що є причиною цього?	Як я поведив/-ла себе у цій ситуації?	Що я тоді відчував/-ла?

Заняття 2

Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей

1. Вправа «Переконання про емоції»

Ця вправа допомагає вам розглянути вплив ваших переконань та установок на ваші емоції. Для цього розгляньте всі джерела впливу на вас, такі як ваші батьки, вчителі, важливі люди, література, кіно, прислів'я та приказки, пов'язані з емоціями.

Після створення цього списку, ретельно оцініть, як ці установки та переконання впливають на вашу поведінку та емоційний стан. Потім розгляньте можливість зміни деяких із цих переконань, якщо ви вважаєте це за потрібне.

2. Вправа «Розповідь з трьома емоціями»

1. Виберіть тему або ситуацію для своєї розповіді.
2. Розкажіть коротку історію або анекдот про цю тему, використовуючи своє обличчя, міміку та голос, щоб виразити три різні емоції (наприклад, радість, сум, здивування).
3. Зробіть першу розповідь, виражаючи радість. Потім переходьте до суму та виражайте її. Нарешті, виразіть здивування в останній частині розповіді.
4. Ваша задача – зробити так, щоб емоції були чітко виражені і відмінні одна від одної.

5. Після розповіді обговоріть, як вам вдалося виразити ці емоції та як вони вплинули на розуміння розповіді.

3. Вправа «Метеоемоції»

Попросіть учасників описати погоду, яка найкраще відображає їхній характер, або назвати тваринку, з якою вони відчувають зв'язок і пояснити, чому

саме ця погода або тваринка їм підходить. Головна мета цієї вправи - дозволити учасникам розкрити більше про себе через аналогії з погодою або тваринкою. Для підтримки групи можна надати допомогу в пошуку та розкритті метафор. Зазвичай, після початкового підходу, багато учасників захоплюються виконанням вправи і легко пояснюють, чому, наприклад, вони можуть бути як сіамські кішки, які змінюють настрій, або непередбачувані, як літні грози.

Щоденник «Емоційне сприяння мисленню»

Мета: підвищити обізнаність щодо того, яким чином емоції впливають на те, як ми думаємо і поводимо себе; розвинути навички маніпулювання емоціями, щоб впливати на мислення, поведінку, і особливо на продуктивність.

Інструкція: Студенти повинні відповісти на поставлені запитання.

Таблиця Д.2

Бланк щоденника «Емоційне сприяння мисленню»

	Діяльність/ Подія	Бажаний стан	Спосіб узагальнення
Які емоції мені зазвичай притаманні?			
Що їх спричиняє?			
Що мене мотивує до відповідної поведінки?			
Наскільки легко / важко мені контролювати ті чи ті емоційні прояви?			
Що я зазвичай роблю, щоб узагальнити відповідний настрій у себе / в інших?			
У яких ситуаціях я хотів би / хотіла б опинитись, щоб мати змогу відчувати ту чи ту емоцію?			
Яким чином я можу утворити емоцію або настрій, яку я хотів би / хотіла б відчувати у відповідній ситуації?			
Як інші можуть це зробити?			

Опитувальник «Управління емоціями»

Мета: формувати здатність до ідентифікації емоцій у незаангажований спосіб.

Інструкція: Студенти повинні відповісти на поставлені запитання.

Таблиця Д.3

Бланк опитувальника «Управління емоціями»

Пригадайте ситуацію, що спричинила сильне емоційне потрясіння, і дайте відповіді на запропоновані запитання
Що спричинило цю ситуацію?
Як Ви інтерпретували ситуацію?
Наскільки інтенсивними були Ваші емоції (за шкалою від 0 до 100)?
Чи Ваші емоції якимось чином вплинули на дії інших? Якщо так, то яким чином?
Чи емоції вплинули на Ваші дії? Якщо так, то яким чином?
Чи емоції вплинули на Ваші судження? Якщо так, то яким чином?

Заняття 3

Методи регулювання особистих емоцій. Емоційна складова проектування міжособистісних відносин.

1. Вправа «Малюнковий колообіг»

Мета: Розуміння різниці в сприйнятті світу різними людьми та розвиток толерантності у ставленні до інших людей і їхніх думок.

Матеріали: Аркуші паперу для кожного учасника.

Опис:

1. Кожен учасник пише своє ім'я на одному боці аркуша паперу та малює незавершений образ (наприклад, кілька точок, геометричну фігуру, лінії), що символізує загаданий образ, на іншому боці аркуша.

2. По черзі, кожні 10 секунд учасники передають свій аркуш паперу сусіду ліворуч, який домальовує щось до образу.

3. Вправу продовжується, доки аркуш паперу не повернеться до свого власника.

4. Обговорення: Чи відображають малюнки задуманий автором образ? Чому відбулася трансформація авторського образу? (У кожному малюнку був закладений певний задум, але результат залежить від бачення того, хто домальовував. Це демонструє, як ми всі сприймаємо світ зі свого власного кута зору).

2. Вправа «Картографія емоцій»

Мета: Розуміння походження емоцій та навчання методів управління ними.

Інструкція:

1: Розділіть учасників на пари.
 2: Надайте кожному учаснику папір та кольорові олівці.
 3: Попросіть учасників намалювати контур людського тіла.
 4: Попросіть учасників подумати про те, які емоції вони відчувають зараз або в останні дні або місяці. Для зосередження можна провести коротку медитацію.

5: Попросіть учасників позначити свої почуття на малюнку, обравши будь-який колір (важливо зауважити, що не існує правильного або неправильного кольору). Вони також можуть вибрати форму або образ та позначити місце на тілі, де вони відчувають ці емоції.

6: За бажанням, дозвольте учасникам поділитися, як виглядають їхні емоції та де саме на тілі вони відчуваються.

7: Попросіть учасників зобразити на своїх малюнках, як вони бачать героїню, що переживає ці емоції (за необхідності, проведіть читання думок, щоб надати більше інформації про героїню).

2. Вправа «Прийняття емоцій інших»

Для вивчення того, як приймати емоційні вирази інших людей, досліджуйте, в яких випадках ви вважаєте неприпустимими прояви емоцій у інших. Для цього завершіть наступні речення, спираючись на емоційні вирази інших людей:

1. На людях ніколи не можна виявляти...
2. Не можна дозволяти собі...
3. Це обурливо, коли...
4. Непристойно.
5. Мене бісить, коли інші люди...

Після того, як ви завершили ці речення, розгляньте, які емоції або вирази ви не дозволяєте іншим людям виявляти. Ймовірно, ці обмеження також впливають на вашу власну поведінку та способи виявлення емоцій. Можливо, варто подумати про те, як знайти соціально прийнятні способи вираження цих емоцій.

Рефлексія «Тут і Тепер»

1. Попросіть кожного учасника розділити свої враження, почуття та думки, які виникали під час групової роботи. Можливо, вони можуть відповісти на такі запитання:

- Як ви себе відчуваєте зараз?

- Чого нового ви навчилися під час заняття?
- Що було для вас найбільш важливим?
- Чи є щось, про що ви б хотіли обговорити додатково чи уточнити?

2. Попросіть учасників пригадати свої очікування, які вони мали на початку тренінгу, і порівняти їх із результатами, які вони отримали. «Давайте згадаємо ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і оцінимо, наскільки вони справдилися».

Блок 2 «Розвиток емоційної компетентності»

Заняття 4

Емоційна компетентність як цінний життєвий ресурс

1. Вправа «Портрет емоційно-компетентної особистості»

Опис: В цій вправі ми створюємо спільно з учасниками образ особистості, яка володіє високою емоційною компетентністю. Метою є розуміння концепції «емоційна компетентність», усвідомлення її впливу на життя та підготовка учасників до подальшого розвитку емоційної компетентності.

Інструкція:

1. Кожен учасник обирає одну або кілька карток із записаними на них мудрими висловами.

2. Почергово кожен учасник читає обрані мудрі вислови та надає короткий коментар щодо того, як ці вислови можуть бути пов'язані з емоційно компетентною людиною.

3. Потрібно спрямовувати обговорення, ставлячи питання та активізуючи обмін думками.

4. Усі думки та коментарі фіксуються на фліпчарті для подальшого аналізу та обговорення.

Ця вправа допоможе учасникам глибше розібратися у понятті емоційної компетентності та розглянути, як вона виражається у мудрих висловах народної мудрості.

Таблиця Д.4

Методичний інструментарій

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають. <i>Східна мудрість</i>	Усвідомлення та розуміння власних емоцій та почуттів та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно. <i>А. Сент-Екзюпері</i>	Усвідомлення важливості ролі емоційної сфери у житті
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова

Продовження табл. Д.4

<p>Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. <i>Гете</i></p> <p>Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. <i>Ф. Ларошфуко</i></p>	<p>Використання невербальних засобів спілкування.</p>
<p>На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. <i>Епіктет</i></p> <p>Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. <i>Г. Форд</i></p> <p>Щастя на боці тих, хто вміє радіти. <i>Аристотель</i></p> <p>Істинна перемога та, коли ніхто не відчуває себе переможеним. <i>Будда</i></p>	<p>Об'єктивне сприйняття реальності</p> <p>Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти</p> <p>Позитивне мислення,</p> <p>Вміння вирішувати конфліктні ситуації</p>
<p>Чого не розумію, тим не володію. <i>І. Гете</i></p> <p>Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. <i>Японська мудрість</i></p>	<p>Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються</p>

2. Вправа «Самооцінка емоційної компетентності»

Опис: Ця вправа спрямована на те, щоб учасники могли оцінити свою рівень емоційної компетентності, покращити самосвідомість, розвивати навички самоаналізу та підтримувати мотивацію для вдосконалення себе.

Інструкція:

1. Кожен учасник отримує анкету самооцінки емоційної компетентності.
2. Анкета містить перелік емоційних компетенцій, і учасники можуть також додати свої якості, якщо вони відсутні у списку.
3. Завдання учасників – оцінити свій рівень емоційної компетентності, виходячи зі свого розуміння цих компетенцій. Якщо комусь цікаво дізнатися думку інших про себе, вони можуть попросити інших учасників заповнити ще одну анкету для порівняння.
4. Учасники узагальнюють результати самооцінки та порівнюють їх з оцінкою інших учасників.

Анкета самооцінки емоційної компетентності

Оцініть сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку навпроти кожного пункту. Шкала оцінок: 5 балів

– володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; 1 – не володію.

Таблиця Д.5

Бланк анкети самооцінки емоційної компетентності

Якості особистості	Емоційні компетенції як критерії	Шкала оцінок				
		1	2	3	4	5
Емоційне самоусвідомлення	Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок					
	Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання, розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо					
Управління емоціями	Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення					
	Бути відповідальними за власні емоційні реакції					
	Управляти інтенсивністю емоцій					
	Викликати бажані емоції					
Психофізіологічна саморегуляція	Відновлювати емоційну рівновагу					
	Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції					
	Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій)					
Життєва позиція	Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації					
	Обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (експресії)					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)					
	Усвідомлювати життєві пріоритети, цінності					
	Зосереджуватися на головному					
	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема у несприятливих ситуаціях					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					
	Конструктивне ставлення до помилок інших людей					

Продовження табл. Д.5

Позитивне мислення, мотивація досягнення	Пробачати, звільнитися від образи				
	Об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки				
	Вміти використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей тощо				
	Створювати та підтримувати сприятливий емоційний фон життя, налагоджувати й підтримувати емоційно сприятливі стосунки				
Компетентність у часі	Бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей				
	Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику				
	Ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших, які переживаються ними в конкретний момент				
	Аналізувати емоції, почуття інших людей, розуміти причини їх виникнення				
Соціальна чуйність	Вербалізувати емоції і почуття співрозмовника (без звинувачення співрозмовника чи обставин)				
	Розуміти іншу людину, поставивши себе на її місце; надавати емоційну підтримку				
	Уважно слухати, дотримуватися балансу між «говорити самому» і «чути іншого»				
	Ставити запитання для прояснення ситуації, розуміння емоційного стану іншої людини				
Асертивність поведінки	Обирати емоційну реакцію адекватно до ситуації (адекватно реагувати на позитивні та негативні емоції інших людей; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, долати бар'єри у спілкуванні; співпрацювати з іншими людьми)				
	Конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору				
	Впевнено відмовляти при необхідності				

3. Вправа «Що впливає на мою емоційну компетентність?»

Інструкція:

1. На початку вправи ми розміщуємо центральне поняття «емоційна компетентність» посередині аркуша паперу.
2. Просимо учасників висловити свої думки, асоціації, та ідеї, пов'язані з цим поняттям, використовуючи метод мозкової атаки.
3. Стимулювання діяльність учасників запитаннями та записує їхні ідеї на аркуші паперу навколо центрального поняття.

4. Після того, як всі ідеї зібрані, використовуються кольорові фломастери, щоб виділити логічні зв'язки та об'єднати подібні ідеї, утворюючи «грона».

5. Учасники діляться своїми «гронами», озвучують їх і обґрунтовують встановлені між ними зв'язки.

6. Підбивання підсумків спільної роботи, вказуючи на найважливіші внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на розвиток емоційної компетентності.

Заняття 5

Компетенції позитивного мислення. Інтелектуальна саморегуляція

1. Вправа «Негативне та позитивне сприйняття ситуацій»

Мета: Розвиток позитивного мислення, комунікативної креативності, гнучкості в оцінці різних ситуацій та зміцнення спільності групи.

Опис: Потрібно розділити учасників на дві групи: групу «Негативного сприйняття» і групу «Позитивного сприйняття». Незалежно від своєї звичайної життєвої позиції, першій групі доручає уявити себе скептиками або песимістами. Друга група виступає у ролі оптимістів.

Завдання групи «Негативного сприйняття» полягає в тому, щоб негативно оцінювати або називати щось проблемою, використовуючи різні ситуації або факти (починайте з нейтральних висловлювань, наприклад: «Сьогодні погана погода...»).

Завдання групи «Позитивного сприйняття» полягає в тому, щоб змінити негативний сприйняття на позитивний, наприклад: «Так, це можливість натомість пограти вдома або почитати улюблену книгу».

Учасники ведуть діалоги у відповідних ролях, аргументуючи свої погляди. Гра триває, доки є аргументи, після чого учасники міняються ролями. Тобто ті, хто були скептиками, тепер стають оптимістами і навпаки.

2. Вправа «Балансування між позитивом і негативом»

Мета: Сформувати здорове ставлення до власних переваг і недоліків, а також розвивати толерантність до інших людей.

Вправа 1. Образ мене

1. Просимо учасників скласти два списки: «Мої переваги і достоїнства» у лівій колонці та «Мої недоліки та погані звички» у правій колонці.

2. Після заповнення списків, учасники рахують кількість пунктів у кожному списку, щоб порівняти кількість переваг і недоліків.

3. Учасникам пропонується замислитися над можливістю збалансувати обидва списки, дописавши нові якості або риси, яких бракує в кожному з них.

Вправа 2. Позитивне сприйняття інших людей

1. Учасники пригадують людину, яка їм є неприємною або несприйнятливою.
2. Завдання полягає в тому, щоб намагатися знайти в цій людині якості, які можна було б бачити як приклад чи з яких можна було б навчитися.
3. Учасники записують знайдені позитивні якості цієї людини.

3. Вправа «Мова позитиву»

Мета: Освідомлення впливу слів на внутрішню саморегуляцію, мотивацію та емоційну компетентність людини, сприяння формуванню відповідальності за власні думки, почуття і дії.

Основні принципи «позитивної мови»:

1. Вираження бажань, уникання виразів страху (позбавлення вживання частки «НЕ»).
2. Використання особистого «Я» в висловлюваннях («Я вважаю так...»).
3. Відповідальність за власні емоції та почуття.
4. Заміна шкідливих слів корисними аналогами.
5. Використання «Я-висловлювань».

I. Техніка позбавлення від вживання частки «НЕ» не обов'язково включає переформулювання негативних висловлювань в позитивні.

Крок 1. Запустіть внутрішнього спостерігача для ваших думок, емоцій, мови та слів. Цей внутрішній спостерігач повинен бути уважним, об'єктивним і неупередженим.

Крок 2. Після кожного висловлення, яке містить частку «НЕ», вимовте слово «стоп» і припиніться.

Крок 3. Переформулюйте всю фразу, усуваючи частку «не». Учасникам пропонується скласти список того, що б вони не хочуть в житті в першому стовпчику таблиці. Потім перетворіть негативні висловлення на бажання і запишіть їх у другому стовпчику таблиці.

II. Персоніфікація висловлювань – це використання висловлень від першої особи, таких як «я», «мій», «мене» або «мені», для вираження конкретних думок або почуттів. Наприклад, вислів «у нашому відділі вважають, що...» є загальним твердженням, яке не виражає жодного зобов'язання. З іншого боку, вислів «я вважаю, що...» покладає відповідальність за висловлене на саму особу і стимулює до ретельного розгляду своїх думок та почуттів.

III. Відповідальність за власні емоції і почуття передбачає усвідомлення, що ваша реакція на дії інших осіб залежить від вашого ставлення до ситуації. Наприклад, замість того, щоб говорити «Ви зробили мене роздратованим», правильніше говорити «Я відчуваю роздратування через...».

IV. Вплив шкідливих слів. Деякі ключові слова та фрази можуть впливати на вашу самосвідомість. Наприклад, вживання слова «повинен» може створювати демотивацію та незадоволення, оскільки очікування від інших не завжди виправдовуються. Використовуючи слова «можу», «хочу», або «віддаю перевагу», ви зберігаєте свою свободу і відповідальність за власні дії.

Краще відмовитися від фраз, які вказують на спробу без реальних дій, оскільки це не сприяє досягненню бажаного результату.

Уникайте висловів «завжди» та «ніколи», оскільки вони можуть викликати почуття безнадійності та безпорадності. Життя рухається вперед, і немає нічого, що було б абсолютно незмінним.

Роздумуйте про використання сполучника «але» та «і», оскільки вони мають різний вплив на сприйняття. «Але» заперечує першу частину речення, тоді як «і» об'єднує обидві частини. Замість «але» краще використовувати «і» для підкреслення можливостей і розширення можливостей.

Слід уникати запитань, які починаються зі слова «чому», оскільки вони можуть заохочувати до виправдань та знижувати статус співрозмовника. Замість цього варто висловлювати свої почуття та думки в більш сприйнятливому способі.

Заняття 6

Баланс в міжособистісних відносинах. Прояв асертивної поведінки

1. Вправа «Розуміння та захист психологічних меж»

Мета: Вивчення особистого простору під час взаємодії з іншими особами, ознайомлення з методами захисту власних меж, сприяння розвитку асертивності.

Учасники вправи розподіляються на пари, стаючи один напроти одного, уздовж протилежних стін приміщення. Одна пара (перші номери) починає повільно наближатися до іншої пари (других номерів). Завдання других номерів полягає в тому, щоб показати «Стоп» жестом, якщо вони відчують неприязність чи дискомфорт. У випадку, якщо перші номери відчують дискомфорт, вони мають зупинитися самі. Ролі потім міняються.

Далі можна експериментувати із швидкістю руху, рухатися швидше чи стрімко. Учасники першого ряду продовжують показувати, де слід зупинитися (жест «Стоп»). Можна також декілька разів міняти партнерів для розширення досвіду.

2. Вправа «Асертивне вираження «Так – Ні»

Мета: Розвивати навички асертивної відмови та прохання про допомогу.

Опис: Утворіть пари. Почніть вправу спочатку, використовуючи тільки слова «так» і «ні» для спілкування. Поступово змінюйте гучність, інтонацію голосу і темп мовлення. Потім додайте жести та відстань між партнерами. Після цього поміняйтеся ролями.

Техніки асертивної відмови:

1. Уважно вислухайте прохання та виявіть розуміння щодо історії прохача (наприклад, «Це справді серйозна проблема, і я вас розумію»). Якщо ви не зрозуміли прохання, запитайте та уточніть деталі. Підтвердіть, що розумієте прохання.

2. Визначте свою позицію: чи можете ви виконати прохання, чи хочете ви відповісти на нього. Прийміть рішення: виконати, частково допомогти чи відмовити.

3. Відмовте ввічливо і впевнено. Можливі варіанти відмови включають:

- Просте «Ні»
- «Дякую, але ні».
- «На жаль, це не підходить мені».
- «Пробачте, зараз я не можу».

4. Коротко обґрунтуйте відмову, поясніть, чому саме ви так вирішили. Наведення аргументів допоможе зробити відмову більш зрозумілою. Наприклад, «Я не можу це зробити, оскільки... Не ображайтеся, це через мої можливості»,

5. Запропонуйте варіант вирішення проблеми, якщо у вас є ідеї. Не залишайте людину в безвихідній ситуації; подумайте, як їй можна допомогти іншим способом, наприклад, «На жаль, я не можу допомогти, але можу підказати, куди звернутися з цим питанням».

3. Вправа «Коридор просвітління»

Мета: Навчити навичок автономної поведінки і розвинути вміння зберігати емоційну незалежність від думок інших.

Опис: Кожен з вас запрошується пройти кілька разів від однієї стіни до протилежної. Інші учасники діляться на дві групи і стоять біля кожної стіни. Під час вашого руху від однієї стіни до іншої, одна група вас підтримує та виражає вдячність. Проте, під час зворотнього руху, інша група критикує та висловлює негативні передбачення, вживаючи нейтральну мову. Ваше завдання – ходити мовчки від стіни до стіни, не реагуючи на позитивні або негативні коментарі учасників і не відповідаючи на них. Закінчувати рух потрібно, коли оточуючі висловлюють позитивні коментарі.

Загальна рефлексія

Мета: Завершення заняття та збір зворотнього зв'язку від учасників.

Матеріали: Великий аркуш паперу з нарисованим обличчям, групою людей та лампочкою, по 3 кольорових листки для кожного учасника.

Опис: Учасникам пропонується відповісти на наступні питання, використовуючи листки різних кольорів:

1. Що корисного ви отримали під час цього заняття?
2. Які враження ви маєте від роботи в групі?
3. Які ідеї виникли у вас під час тренінгу?

Учасники зачитують свої відповіді та розміщують їх біля кожного з трьох малюнків на аркуші паперу.