

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**СТАСЮК МАРІЯ МИКОЛАЇВНА**

УДК 159.92:159.942:37.04-057.875:004

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО**  
**ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

спеціальність 053 – психологія

05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Марія СТАСЮК

**Науковий керівник:**

ЖИГАЙЛО Наталія Ігорівна, доктор психологічних наук, професор

## АНОТАЦІЯ

**Стасюк М.М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія. – Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, 2020.

У дисертації здійснено узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження умов розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей, описано його структурно-процесуальні компоненти, встановлено зв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією і емоційним вигоранням, розроблено та апробовано програму розвитку емоційного інтелекту для студентів ІТ-спеціальностей.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми дослідження; визначено об'єкт, предмет, методологічні основи, мету та завдання дослідження; відзначено наукову новизну, практичну значущість дослідження, наведено дані щодо апробації отриманих результатів, а також описано структуру дисертації, виходячи з послідовності розв'язання поставлених завдань.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз підходів до вивчення змісту, структури та передумов розвитку емоційного інтелекту; розглянуто теоретико-експериментальні дослідження емоційного інтелекту, зокрема процесів формування і розвитку, а також впливу на процес соціальної адаптації; проаналізовано психологічні особливості професійної діяльності програмістів, розроблено теоретичну модель структурно-змістовних та процесуальних компонентів емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей, теоретично досліджено психологічні механізми та чинники розвитку емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей.

У другому розділі представлено програму емпіричного дослідження, окреслено його основні етапи, критерії підбору досліджуваних, та здійснено

характеристику групи студентів. На основі запропонованої авторської теоретичної моделі емоційного інтелекту студентів описано емпіричні дескриптори компонентів емоційного інтелекту та його процесів, обґрунтовано вибір відповідного психодіагностичного інструментарію та методів опрацювання даних. Наведено результати статистичного аналізу компонентів емоційного інтелекту студентів із урахуванням рівня вираженості емоційного інтелекту, соціально-демографічних та соціально-психологічних складових.

У третьому розділі представлено психотерапевтичну програму розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей, висвітлено основні її складові, етапи реалізації та методи; проаналізовано відмінності у показниках емоційного інтелекту в студентів ІТ-спеціальностей за результатами психотерапевтичної програми; запропоновано рекомендації щодо впровадження окремих компонентів програми в структуру освітнього процесу в рамках ЗВО.

У висновках дисертаційної роботи зазначено основні результати дослідження, отримані на основі реалізації поставлених завдань. Описується внесок дисертанта. Запропоновано власну теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту. До структурно-змістовних компонентів належать: емоційний, когнітивний та поведінковий; процеси, які лежать в основі емоційного інтелекту – усвідомлення та саморегуляція

Для розвитку і формування професійної свідомості емоційний інтелект має ключове значення, оскільки дослідницька діяльність у професійній сфері поєднана з емоційними переживаннями результатів цієї діяльності є основою професійної рефлексії та самоаналізу. Емоційний інтелект виступає регулятором емоцій і розуму, дає можливість відчутти відповідальність за своє життя і свої рішення, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки. Корегуюча функція емоційного інтелекту розширює можливості вибору стратегій в житті та стилів у професійній діяльності, включаючи до поняття вибору і зміну чи повну відмову від попередніх рішень.

Особи, які обирають своє навчання та діяльність в ІТ-сфері мають певні особливості емоційної сфери, наприклад, поєднання високого рівня абстрактного мислення з емоційною холодністю та потребою в раціоналізації, що дозволяє створювати ідеально-логічні алгоритми. Крім цього, професія ставить свої вимоги до властивостей особистості (в тому числі і емоційних) через умови організації праці та специфіки робочих вимог. На даний момент виявлена розбіжність в тому, що навчання відбувається з акцентом на розвитку когнітивної сфери, тобто інтелектуальних здібностей та пошукової активності. В той час, як діяльність організована за командним типом, тобто змушує до соціальної взаємодії, емоційної та комунікативної компетентності. Емоційний інтелект може виступати одним із засобів, які усувають цю розбіжність і допомагають в організації адаптації особистості до професійної діяльності в ІТ-сфері.

Представлена програма емпіричного дослідження емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей включала три етапи: підготовчий, коли здійснювалися планування, підбір та апробація методик, пошук досліджуваних; основний етап, який передбачав визначення показників компонентів емоційного інтелекту: когнітивного, емоційного і поведінкового та психотерапевтичний етап – розробка психотерапевтичної програми розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей та перевірка її ефективності.

Основну досліджувану групу склали 202 студенти віком від 18 до 20 років факультету прикладної математики та економічного факультету. В процесі дослідження було враховано особливості сімей та виховання: повна чи неповна сім'я, освіта батьків (окремо для матері та батька), наявність сиблінгів; сімейний стан на момент дослідження, наявність роботи взагалі чи роботи власне у сфері інформаційних технологій, соціальну активність: участь у студентських об'єднаннях, громадських організаціях, волонтерство тощо).

В ході проведеного дослідження виявлено, що рівень емоційного інтелекту у студентів в переважній більшості низький – у загальній групі досліджуваних 67,8% показали низький рівень емоційного інтелекту, 16,8% середній рівень

і тільки 15,3% – високий рівень. У підгрупі студентів-програмістів ці показники становлять 79,3%, 15,3% та 5,4% відповідно.

Із використанням методів математичної статистики (кореляційного, порівняльного та факторного аналізів) було виявлено певні закономірності, що пов'язані із компонентами емоційного інтелекту та вказують на їх значення у процесі розвитку емоційного інтелекту:

- за усіма шкалами емоційного інтелекту показники студентів, які є соціально активними, вищі, ніж у студентів, які не залучені до соціальних проектів;
- з'ясовано наявність прямих кореляцій між шкалою адаптації та усіма шкалами і субшкалами емоційного інтелекту. Ці зв'язки характерні і для чоловіків і для жінок. Дані статистичні зв'язки підтверджують припущення, сформульовані в результаті теоретико-методологічного аналізу про те, що розвиток емоційного інтелекту може слугувати одним із способів підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації;
- при різних рівнях розвитку емоційного інтелекту спостерігаються різні закономірності взаємодії дескрипторів, що його формують: у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту і обернену – між особистісною тривожністю та контролем експресії; в підгрупі з високим рівнем емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та контролем експресії і внутрішньоособистісним емоційним інтелектом, в той час як зростання особистісної тривожності пов'язане із зростанням загального рівня емоційного інтелекту;
- при аналізі когнітивного компоненту виявлено обернену кореляцію між рівнем алекситимії та показником розуміння емоцій (-0,28) і його субшкалою розуміння своїх емоцій (-0,19) у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту;

- емоційний компонент ілюструють: пряма кореляція ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ) у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту; для студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту зв'язки деперсоналізації та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,51$ ); в підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту – пряма кореляція ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ); при середніх показниках емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,38$ );
- у поведінковому компоненті виявлено прямі кореляції між показником соціально-психологічної адаптації та шкалою управління емоціями (0,33) та її субшкалами – управління чужими емоціями (0,36) і управління своїми емоціями (0,22) і також зі шкалою контроль експресії (0,27).

Опираючись на результати аналізу, при розробці програми розвитку емоційного інтелекту для представників професій типу «людина-знакова система» необхідно слідкувати за динамікою зміни показників тривожності для того, щоб не спровокувати руйнування існуючих стереотипів та способів взаємодіяти у зовнішньому світі до того, як вдасться сформувати нові.

Теоретико-методологічний аналіз підходів до розвитку емоційного інтелекту та результати емпіричного дослідження виступили основою для розробки психотерапевтичного етапу на засадах гештальт-підходу з метою впливу на розвиток компонентів емоційного інтелекту: когнітивного, емоційного та поведінкового.

Сформовано систему психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту. Ця система включає психологічний блок умов: психологічні тренінги, воркшопи, психотерапевтичні тематичні групи та індивідуальне психологічне консультування (чи психотерапія). Другою складовою системи є психолого-педагогічний блок умов: бесіди, просвітницькі лекції, практичні чи науково-практичні конференції, тематична позанавчальна активність.

Перевірка ефективності розробленої програми показала її позитивний вплив на розвиток компонентів емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: констатовано позитивну динаміку у всіх структурно-змістовних компонентах емоційного інтелекту.

Запропоновано рекомендації для психологів та психологічних служб ЗВО щодо впровадження програми розвитку емоційного інтелекту чи окремих її елементів в роботу з посилення окреслених умов з врахуванням специфіки студентів ІТ-спеціальностей. Аргументовано ефективність залучення до такої програми психологів із досвідом роботи у сфері інформаційних технологій. Інформація від таких спеціалістів сприймається, як більш достовірна і це може сприяти зростанню ефективності на всіх етапах цього процесу.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми розвитку емоційного інтелекту, яка може бути використана у ЗВО для забезпечення психологічного супроводу професійного становлення майбутніх спеціалістів сфери інформаційних технологій. Результати досліджень щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей можуть використовуватись в лекційних курсах, практичних заняттях та тренінгових програмах практичними психологами, спеціалістами HR-відділів ІТ-компаній, а також у процесі викладання дисциплін «Загальна психологія», «Психологія управління», «Вікова психологія», «Психологія бізнесу, лідерства та комунікацій», «Самоменеджмент», «Soft skills».

*Ключові слова:* емоційний інтелект, розвиток, психологічні умови, усвідомлення, саморегуляція, творче пристосування, ІТ-спеціальності, студенти ІТ-спеціальностей, гештальт-підхід.

## ABSTRACT

***Stasiuk M. M. Psychological and pedagogical conditions for the development of emotional intelligence of IT students.*** – Qualifying research paper as a manuscript.

Doctoral thesis in the field of knowledge 05 - social and behavioral sciences, specialization 053 – psychology. – Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, 2020.

The thesis summarizes the results of the theoretical analysis and experimental study of the conditions for the development of emotional intelligence of IT students, describes its structural and procedural components, and establishes the relationship between emotional intelligence and socio-psychological adaptation and emotional burnout. In the thesis an emotional intelligence development program for IT students is established and tested.

The introduction substantiates the relevance of the researched problem; defines the object, subject, methodological bases, purpose and objectives of the research; notes the scientific novelty and practical relevance of the research. The introduction contains data on the validation and application of research results, as well as a description of the structure of the thesis based on the sequence of tasks to be performed.

The first chapter provides a theoretical analysis of approaches to studying of the content, structure and possibilities of development of emotional intelligence; examines theoretical and experimental studies of emotional intelligence and its impact on the process of social adaptation; considers possibilities of development in Ukrainian and foreign psychology. In the chapter the psychological features of professional activity of programmers are analyzed, the theoretical model of structural-substantive and procedural components of IT students' emotional intelligence is developed, the psychological mechanisms and factors of development of IT students' emotional intelligence are theoretically investigated.

The second chapter presents the program of empirical research, outlines its main stages, selection criteria, and characterizes the group of students. On the basis of the proposed theoretical model of factors of students' emotional intelligence,



empirical descriptors of components of emotional intelligence and its processes are described, and the selection of appropriate psychodiagnostical tools and methods of data processing is justified. The results of statistical analysis of the components of emotional intelligence of students, taking into account demographic indicators.

The third chapter presents the features of the program for the development of emotional intelligence of IT students, highlights its main components, stages of application and methods; analyzes the qualitative differences in the indicators of emotional intelligence of IT students according to the results of the formative experiment; proposes recommendations on the implementation of specific program components into the structure of the educational process in higher education institutions.

The conclusions of the thesis work indicate the main results of the study, which were obtained on the basis of the implementation of the set objectives. There is described the contribution of the thesis author. As a result of generalization of theoretical and methodological approaches to understanding the concept of emotional intelligence, analysis of structural and procedural models, it is defined as the integration ability of the individual, which consist in the ability to feel, distinguish, name emotions and manage them through self-awareness and self-regulation.

The own theoretical model of structural-substantive components and processes of emotional intelligence is proposed. The structural and substantive components are: emotional, cognitive and behavioral; processes that underlie emotional intelligence are: awareness and self-regulation

Emotional intelligence is of key importance for the development and formation of professional consciousness, because professional research activities coupled with emotional experiences of the results of these activities are the basis of professional reflection and introspection. Emotional intelligence acts as a regulator of emotions and mind, gives the opportunity to feel responsible for one's life and decisions, to understand one's own needs and motivations. The corrective function of emotional intelligence expands the choices of life strategies and professional styles (including changing or completely abandoning previous decisions).

Individuals who choose their education and activities in the IT field have certain emotional features. In addition, the profession makes demands on personal characteristics (including emotional ones) through the organization of work and the specificity of working requirements. To date, there is a discrepancy in the way that learning is done with an emphasis on cognitive development, that is, intellectual ability and search activity. While activities are organized in a command-type manner, that is, lead to social interaction, emotional and communicative competence. Emotional intelligence can be one of the mechanisms that bridge this gap and help to organize the adaptation of individuals to professional IT activities. The presented program of empirical research on emotional intelligence in students of IT specialties included three stages: preparatory, which carried out planning, selection and testing of methods, search for subjects; the main stage, which involved determining the indicators of the components of emotional intelligence: cognitive, emotional (affective) and behavioral.

The main research group consisted of 202 students aged 18 to 20 years of the faculty of applied mathematics and the faculty of economics. The study took into account the peculiarities of origin: complete or incomplete family education of parents (separately for mother and father), the presence of siblings; marital status at the time of the study, availability of work in general and work in the field of information technology, in particular, and social activity.

The study found that the level of students' emotional intelligence in the majority is low – 67,8 % of the general studied group showed low levels of emotional intelligence, 16,8 % - average, and only 15,3 % - high; in the subgroup of IT students the results were 79,3 %, 15,3 % and 5,4 % respectively.

Using mathematical statistical methods (correlation and comparative analysis), a selection was made of those personal characteristics that relate to the components of emotional intelligence and indicate the importance of certain factors in its development:

- on all scales of emotional intelligence, the performance is higher for socially active students than for students who are not involved in social projects;

- it has been found that there are direct correlations between the adaptation scale and all scales and sub-scales of emotional intelligence, which are common to both men and women. These statistical connections confirm the assumption formulated as a result of theoretical and methodological analysis that the development of emotional intelligence can be a way to improve social and psychological adaptation. At different levels of emotional intelligence, there are different patterns of interaction among the factors that shape it: in a subgroup with low emotional intelligence, there was found a direct correlation between situational anxiety and interpersonal emotional intelligence, and the reverse correlation between personal anxiety and expression control;

- in a subgroup with a high level of emotional intelligence, there was found an inverse correlation between situational anxiety and expression control and intrapersonal emotional intelligence, while an increase in personal anxiety was associated with an increase in the overall level of emotional intelligence.

- within the cognitive component, an inverse correlation was found between the level of alexithymia and the indicator of understanding emotions (-0.28) and its sub-scale of understanding one's emotions (-0.19) in a subgroup with a low level of emotional intelligence.

- affective component illustrate the direct correlation between situational anxiety and interpersonal emotional intelligence ( $r = 0.21$ ) in a subgroup with a low level of emotional intelligence; for students with an average level of emotional intelligence, the links between depersonalization and interpersonal emotional intelligence are statistically significant ( $r = 0.51$ ); in a subgroup with a low level of emotional intelligence revealed a direct correlation between situational anxiety and interpersonal emotional intelligence ( $r = 0.21$ ); with average indicators of emotional intelligence, an inverse correlation was found between situational anxiety and intrapersonal emotional intelligence ( $r = -0.38$ ).

- in the behavioral component revealed direct correlations between the indicator of socio-psychological adaptation and the scale of emotion management (0.33) and its subscales - management of other people's emotions (0.36) and management of their emotions (0.22) and also with the scale expression control (0.27).

Based on analysis, when establishing the program for the development of emotional intelligence for the workers of professions such as «man-sign system» it is necessary to follow the dynamics of change of anxiety indicators in order not to provoke breaking down those stereotypes and ways of interaction in the outside world before new ones can be formed.

Theoretical and methodological analysis of approaches to the development of emotional intelligence and the results of empirical research were the basis for the development of the psychotherapeutic stage to influence the development of the components of emotional intelligence: cognitive, emotional (affective) and behavioral.

A system of psychological and pedagogical conditions for the development of emotional intelligence has been formed, which includes on the one hand a psychological block of conditions: psychological trainings, workshops, psychotherapeutic thematic groups and individual psychological counseling (or psychotherapy); on the other - a psychological and pedagogical block of conditions: conversations, educational lectures, practical or scientific-practical conferences, thematic extracurricular activities.

Checking the effectiveness of the developed program showed its positive impact on the development of the components of emotional intelligence in students of IT specialties: positive dynamics were noted in all structural and content components of emotional intelligence.

Recommendations are offered for psychologists and psychological services of higher education institutions to implement the emotional intelligence development program or its individual elements into the work to intensification the outlined conditions, taking into account the specifics of students of IT specialties. The effectiveness of involving psychologists with information technology experience in such a program is substantiated. Information from such professionals was perceived as more reliable and this could enhance efficiency at all stages of the process.

The practical significance of the study lies in the drawing up a program for the development of emotional intelligence that can be used in higher education

institutions to provide psychological support for the professional development of future information technology professionals. Results of research on the peculiarities of the development of IT students' emotional intelligence can be used in lectures, practical exercises and training programs by practical psychologists, specialists of HR-departments of IT-companies as well as in the teaching of the disciplines «General psychology», «Psychology of management», «Developmental psychology» and «Psychology of business, leadership and communications».

*Key words:* emotional intelligence, development, psychological conditions, awareness, self-regulation, creative adaptation, IT, IT students, gestalt approach.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

### *Публікації, що відображають основні наукові результати дисертації*

#### *Розділи монографії*

1. Stasiuk M. Methods of research of emotional intelligence. *Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. P. 97-116. – 0,9 д.а.

#### *Публікації у наукових фахових виданнях України*

2. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2017. Вип. 5. С. 158-169. – 0,6 д.а.
3. Стасюк. М. М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип.13. Т.2. 2020. С. 139-147. – 0,9 д.а.

#### *Статті у виданнях інших держав*

4. Стасюк М. М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. V (59). Issue: 134. 2017. S. 82-86. – 0,4 д.а.

### *Публікації, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації*

5. Жигайло Н., Стасюк М.М. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №4. С. 87-97. – 0,4 д.а. (особистий внесок автора – 0,2 д.а., де проаналізовано основні підходи до розуміння емоційного інтелекту).
6. Стасюк М. М. Адаптаційна функція емоційного інтелекту в умовах професійної освіти. Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди 25-річчя кафедри психології «Психологічні детермінанти особистості в умовах соціально-політичної трансформації українського

- суспільства*», 11-12 листопада 2016 р. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. С. 162-165. – 0,2 д.а.
7. Стасюк М. М. Емоційна компонента соціально-психологічної адаптації. Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції *«Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки»*, 18-19 листопада 2016 р. Одеса, 2016. С. 27-29. – 0,2 д.а.
  8. Стасюк М. М. Емоційний інтелект як чинник саморегуляції особистості в професійній діяльності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості»*, 25-26 листопада 2016 Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2016. С. 51-55. – 0,2 д.а.
  9. Стасюк М. М. Передумови розвитку емоційного інтелекту. III Міжнародна науково-практична конференція *«Гене́за буття особистості»*, 20 грудня 2016 р. К., 2017. С. 201-202. – 0,1 д.а.
  10. Стасюк М. М. Емоційний інтелект: від психологічного ресурсу до управлінського інструменту. Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю *«Філософсько-психологічні аспекти духовності в економіці та управлінні»*, 19 квітня 2017 р. Львів, 2017. С. 253-255. – 0,2 д.а.
  11. Стасюк М.М. Програма дослідження емоційного інтелекту ІТ-спеціалістів. *Звітна наукова конференція філософського факультету за 2017 рік.* – 0,1 д.а.
  12. Zhyhaylo N., Stelmakh O., Stasiuk M. Methodology of the emotional intelligence research. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. № 1 (8). 2018. P. 99-102. – 0,5 д.а. (особистий внесок автора – 0,2 д.а., де обґрунтовано підбір методик дослідження)
  13. Стасюк М. Якісний аналіз особливостей емоційної сфери у студентів ІТ-спеціальностей. Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції *«Психологія бізнесу та управління: виклики сьогодення»*, 16-17 березня 2018р. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 189-191. – 0,2 д.а.

14. Стасюк М. Структура емпіричного дослідження емоційного інтелекту. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference «*Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*», Vol.1, August 20, 2018. Warsaw, Poland, 2018. С. 58-61. – 0,3 д.а.
15. Стасюк М. Програма розвитку емоційного інтелекту: гештальт-підхід. Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції «*Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі*», 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 147-148. – 0,2 д.а.
16. Стасюк М. М. Принципи організації тренінгової роботи про розвитку емоційного інтелекту. Збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції «*Філософсько-психологічні аспекти духовності в діяльності громадських організацій*», 22 квітня 2020 р. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. С. 166-168. – 0,2 д.а.
17. Стасюк М. М. Особливості організації і впровадження програми розвитку емоційного інтелекту в рамках ЗВО. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «*Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*», 11-12 вересня 2020 р. Львів : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 70-76. – 0,2 д.а.



## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП.....	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	27
1.1. Теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту .....	27
1.2. Умови розвитку емоційного інтелекту: індивідуально-типологічні, психологічні та соціально-психологічні умови розвитку ЕІ .....	45
1.3. Теоретична модель компонентів умов розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей .....	63
Висновки до розділу 1 .....	76
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	80
2.1. Програма емпіричного дослідження емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей. Характеристика досліджуваної групи.....	80
2.2. Модель емпіричного дослідження особистісних компонентів емоційного інтелекту та соціально-психологічних особливостей студентів ІТ-спеціальностей.....	86
2.3. Емпірична перевірка теоретичної моделі емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей.....	98
Висновки до розділу 2 .....	125
Розділ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	129
3.1. Змістовно-організаційні аспекти побудови психотерапевтичної програми розвитку ЕІ у студентів ІТ-спеціальностей .....	129
3.2. Перевірка ефективності психотерапевтичної роботи з розвитку	

емоційного інтелекту .....	148
3.3. Практичні рекомендації дотримання психолого-педагогічних умов розвитку ЕІ у студентів ІТ-спеціальностей у процесі навчально-виховної роботи .....	158
Висновки до розділу 3 .....	170
ВИСНОВКИ .....	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	176
ДОДАТКИ.....	204

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

IT	Інформаційні технології
EI	Емоційний інтелект
ЗВО	Заклад вищої освіти

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Розвиток сфери інформаційних технологій за останні роки охоплює велику кількість людей. ІТ-сфера приваблює людей можливостями кар'єрного розвитку, фінансовими перспективами, мобільністю тощо. В той же час робота у цій сфері вимагає великої концентрації на інтелектуальних задачах, раціоналізації пізнавальної діяльності з певним спрощенням емоційного та міжособистісного компонентів (наприклад, поєднання високого рівня абстрактного мислення з емоційною холодністю та потребою в раціоналізації дозволяє створювати ідеально-логічні алгоритми). Такий підхід багато в чому став причиною розвитку емоційного вигорання. Це зумовило бурхливий розвиток програм, пов'язаних з ментальним здоров'ям в організаціях для вирішення проблеми вигорання та потребу в нових підходах до професійної підготовки спеціалістів різних професій ІТ-сфери для її профілактики.

Така ситуація вимагає від психологічної науки вирішення складних завдань, зокрема вивчення внутрішніх ресурсів особистості, пов'язаних із забезпеченням ефективної професійної діяльності. І якщо раніше така проблематика окреслювала професійну діяльність в соціальній та педагогічній сфері, то на даний момент вивчення особистісних якостей, необхідних для професійної реалізації є актуальним і в сфері інформаційних технологій. З цієї точки зору однією з центральних для вивчення стає проблематика емоційного інтелекту, як здатності розуміти і управляти власними емоціями та емоціями інших людей (Р. Бар-Он, П. Салоуей, Д. Люсін, С. Дерев'янка).

Аналіз наукових публікацій показує широкий спектр досліджень проблематики емоційного інтелекту: визначення суті і структури емоційного інтелекту (І. Андрєєва, Р. Бар-Он, В. Зарицька, Д. Карузо, Н. Коврига, Д. Люсін, Дж. Майєр, Е. Носенко, П. Салоуей); аналіз регулюючих та адаптивних функцій емоційного інтелекту (І. Аршава, С. Дерев'янка, В. Овсяннікова), дослідження процесу формування та розвитку (Г. Березюк, Г. Гарскова, В. Зарицька, М. Манойлова, О. Чебикін, О. Філатова, М. Шпак); аналіз впливу на управлінські

здібності, лідерські якості (Т. Березовська, О. Білоконь, Д. Гастелло, Д. Гоулмен, М. Манойлова, А. Мітлош, А. Петрівська, В. Шатроо); вивчення педагогічних і виховних можливостей емоційного інтелекту (Ю. Бреус, В. Зарицька, Є. Карпенко, Л. Колісник, О. Милолавська, М. Шпак).

Дослідження емоційного інтелекту саме у студентів відбувається в таких напрямках: аналіз особистісних чинників емоційного інтелекту (І. Андрєєва, Л. Колісник), функціональне значення емоційного інтелекту та адаптативні функції (С. Дерев'янку), диференційні характеристики емоційного інтелекту (О. Власова, А. Фурман), вивчення педагогічних компонентів емоційного інтелекту у підготовці фахівців гуманітарного профілю (Ю. Бреус, В. Зарицька, Є. Карпенко).

Проте аспекти розвитку емоційного інтелекту в тих, хто обирає технічні спеціальності не висвітлювалися в достатньому обсязі із наведенням даних спеціальних досліджень. Окреслена проблематика є актуальною та значущою у вирішенні практичних завдань професійного становлення, та, водночас, недостатньо пропрацьованою у сучасній психології. Це зумовлює необхідність теоретичного і практичного аналізу психологічних умов розвитку емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей, виділення різноманітних характеристик при дослідженні особливостей його розвитку, отже, зумовлює і вибір теми дослідження: **«Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано відповідно до плану наукової діяльності кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-політичної трансформації українського суспільства» (2015-2017 рр., державний реєстраційний номер 0115U003560) та «Особистість в соціумі: психологічні механізми активності» (з 2018 р., державний реєстраційний номер 0118U000619).

Тема дисертації затверджена на засіданні вченої ради Львівського національного університету ім. І.Франка (протокол 27/10 від 26.10.2016).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей в процесі навчання.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати існуючі підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту та визначити зміст цього поняття.
2. Запропонувати теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту.
3. Обґрунтувати методичні засади дослідження процесу розвитку емоційного інтелекту та підібрати психодіагностичний інструментарій для його дослідження.
4. Визначити психолого-педагогічні складові умов, які сприяють розвитку емоційного інтелекту.
5. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження:** процес розвитку емоційного інтелекту

**Предмет:** психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження було використано такі **методи:**

- *теоретичні методи* – аналіз, синтез, систематизація, порівняння застосовувалися для з'ясування змісту базових понять дослідження та узагальнення теоретико-методологічних основ дослідження емоційного інтелекту, моделювання – для розробки структурно-функціональної моделі емоційного інтелекту.

- *емпіричні методи* дослідження особливостей емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: анкетування та тестування, зокрема: авторська анкета, опитувальник ЕМІн (Д. Люсін), методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко), тест емпатійного потенціалу особистості (І. Юсупов),

торонтська алекситимічна шкала TAS-20-R, шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна; методика діагностики соціально-психологічній адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

- *математико-статистичні методи* опрацювання даних - із застосуванням комп'ютерного пакету STATISTICA 8.0 методами кореляційного, порівняльного та факторного видів аналізу.

- *метод наукової інтерпретації* застосовано для пояснення отриманих результатів та методологічно обґрунтованого опису програми розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження склали:

- гуманістичні підходи до розуміння поняття особистості (Р. Кочюнас, К. Роджерс, І. Ялом);
- теоретичні та методологічні основи гештальт-підходу (Ж.-М. Робін, О. Моховіков, Ф. Перлз, Дж. Франчесетті, Д. Хломов);
- дослідження змісту та особливостей розвитку феномену емоційного інтелекту (І. Андрєєва, Д. Гоулман, В. Зарицька, Є. Карпенко, Д. Карузо, Д. Люсін, Е. Носенко, Дж. Майєр, П. Салоуей, М. Шпак);
- загальнопсихологічні дослідження в галузі особистісно-орієнтованої «вищої освіти» (Г. Балл, В. Беспалько, Н. Гапон, С. Грабовська, Н. Жигайло, К. Островська, Л. Рижак, С. Сисоєва);
- уявлення про єдність афективної та пізнавальної сфер особистості (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн);
- теоретичні підходи щодо становлення особистості в юнацькому віці (Л. Божович, Н. Еріксон, Д. Ельконін, І. Кон, І. Петровська);

**Наукова новизна та теоретичне значення** дослідження полягає у науковому обґрунтуванні складових, які окреслюють психолого-педагогічні умови розвитку: психологічну (індивідуально-типологічна, особистісна) та психолого-педагогічну (взаємини в колективі з одногрупниками та педагогами, лідерство, взаємини в сім'ї, вплив педагогів тощо); розкритті особливостей умов, необхідних у процесі розвитку емоційного інтелекту; виявленні

взаємопов'язаності емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації студентів ІТ-спеціальностей; обґрунтуванні та перевірці психотерапевтичної програми як необхідної умови комплексного розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей.

– *уперше*:

- 1) розроблено стратегії психотерапевтичної, психологічної та психолого-педагогічної роботи як компонентів психолого-педагогічних умов з метою розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей на засадах гештальт-підходу;

– *поглиблено уявлення про*:

- 1) емоційний інтелект як інтегративну здібність особистості, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти та полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та управляти ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції;
- 2) особливості процесу професійної освіти у студентів ІТ-спеціальностей і місця емоційного інтелекту в рамках цього процесу;
- 3) важливість таких складових умов як міжособистісна взаємодія та емоційно підтримуюча комунікація для розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей;

– *набули подальшого розвитку*:

- 1) методологічні засади дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації у студентів;
- 2) уявлення про зв'язок емоційного інтелекту з емоційним вигоранням особистості і можливості покращення умов його розвитку шляхом зниження чинників емоційного вигорання.

**Практичне значення** дослідження полягає у розробці програми розвитку емоційного інтелекту, яка може бути використана у ЗВО для забезпечення психологічного супроводу професійного становлення майбутніх спеціалістів сфери інформаційних технологій. Результати досліджень щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей можуть



використовуватись в лекційних курсах, практичних заняттях та тренінгових програмах практичними психологами, спеціалістами HR-відділів ІТ-компаній, а також у процесі викладання дисциплін «Загальна психологія», «Психологія управління», «Вікова психологія», «Психологія бізнесу, лідерства та комунікацій», «Soft skills», «Самоменеджмент» тощо.

**Особистий внесок здобувача.** Наукові дослідження та отримані емпіричні результати є самостійним внеском автора в дослідження психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей. У статтях, написаних у співавторстві, внесок здобувача полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні проблеми розвитку емоційного інтелекту, підготовці емпірико-діагностичного інструментарію, в аналізі результатів виконаного дослідження.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дисертаційного дослідження представлено автором на Всеукраїнській науково-практичній конференції з нагоди 25-річчя кафедри психології «Психологічні детермінанти особистості в умовах соціально-політичної трансформації українського суспільства» (Львів, 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки» (Одеса, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості» (Запоріжжя, 2016); III Міжнародній науково-практичній конференції «Генеza буття особистості» (Київ, 2016), III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Філософсько-психологічні аспекти духовності в економіці та управлінні» (Львів, 2017); Звітній науковій конференції філософського факультету за 2017 рік (Львів, 2017); Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія бізнесу та управління: виклики сьогодення» (Львів, 2018); V International Scientific and Practical Conference «Social and Economic Aspects of Education in Modern Society» (Warsaw, Poland, 2018); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі» (Львів, 2019); V Міжнародній науково-практичній конференції

«Філософсько-психологічні аспекти духовності в діяльності громадських організацій» (Львів, 2020); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук» (Львів, 2020).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображено у 17 наукових публікаціях, з них: 1 розділ монографії, 2 статті у фахових виданнях, 1 – у наукових виданнях інших держав, 13 – в інших виданнях та матеріалах конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг дисертації становить 347 сторінок, з них основний текст дисертації становить 176 сторінок та 5 додатків на 143 сторінках. Список літератури містить 293 позиції, з них 194 іноземними мовами (130 російською, 57 англійською, 7 польською). Робота містить 15 рисунків та 20 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

#### 1.1. Теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту

Ідеї про взаємодію емоційного (афективного) та розумного (інтелектуального) є не новими для філософії та науки. Дослідники зазначають, що початок вивчення емоційної складової інтелекту збігається з початком ХХ століття [16; 48].

Сучасна тенденція до цілісного розгляду систем поширюється в тому числі і на психіку людини. Звідси ідеї багатьох дослідників психології про пошук механізмів впливу емоційного на інтелектуальне і навпаки. Ідея про емоційний інтелект сформувалася, виходячи з припущення, що тісна взаємодія буває не лише у вигляді присутності елементів одного явища в цілісному іншому, але й у вигляді синтезу або нового утворення іншої якості. Такі думки існували ще з античних часів [18; 64; 84]. Платон розділяв інтелектуальні емоції та почуття, як явища вищої природи та інші емоційні явища. Проте першу категорію він відносив до суто інтелектуальної діяльності. Загалом філософи тогочасності, виділяючи інтелектуальні емоції, відводили їм незначне місце [84].

Сама ідея існування емоційного інтелекту сформувалася з поняття соціального інтелекту, над яким активно працювали такі вчені як Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк [4; 9; 56; 197]. Незалежно один від одного вони висували ідеї про те, що люди відрізняються за своїми здібностями до розуміння інших людей, здатністю керувати ними та продуктивністю у міжособистісних стосунках.

Дж. Майєр виділяє декілька періодів в історії вивчення емоційного інтелекту:

1. 1900 – 1969 рр. у зарубіжних дослідженнях емоції та інтелект відносно відособлені;

2. 1970 – 1989 рр. в центрі уваги постає взаємний вплив когнітивних та емоційних процесів;
3. 1990 – 1993 рр. емоційний інтелект виокремлюється як предмет психологічного дослідження;
4. 1994 – 1997 рр. ідея набуває популярності;
5. З 1998 р. здійснюється прояснення сутності феномену [268].

Перший етап характеризується активним розвитком тестів логічного та вербального інтелектів і початком вивчення соціального інтелекту. Однак, концепція інтелекту виключно когнітивна. А колом досліджень емоцій є питання первинності фізіологічних реакцій чи емоцій. Емоції досліджуються окремо від інтелекту, але здійснюються і певні спроби аналізу взаємозв'язку когнітивних та афективних процесів [175; 183]. Дж. Майер виокремлює емоційне мислення від логічного і виділяє його особливість: «пізнавальний процес тут знаходиться в тіні, відсунутий на задній план, не розпізнається сам по собі, фокус уваги зосереджується на практичній меті, для якої пізнання є лише побічним засобом» [265]. Ч. Спірмен описує інтелект як незалежний від особистісних якостей людини феномен, що не включає до своєї структури неінтелектуальні якості [4, 197]. Концепція Л. Терстоуна містить сім первинних розумових потенцій або факторів інтелекту: лічильна здатність, вербальне сприйняття, вербальна гнучкість, швидкість сприйняття подібностей чи розходжень між предметами і зображеннями, просторова орієнтація, здатність до міркування та асоціативна пам'ять. Р. Торндайк передбачає відкриття емоційного інтелекту у дослідженнях в 1920 р. і виокремлює соціальний інтелект як частину загального: «здібність розуміти інших і поводитися мудро у відношенні до навколишніх» [266]. Р. Торндайк вважає, що вимірюваний тестами інтелект є абстрактним, та що існують ще інтелекти механічний і соціальний. Механічний інтелект пізніше стали називати практичним. Соціальний інтелект описаний автором як здатність домагатися успіху в міжособистісних ситуаціях, як здатність управляти чоловіками й жінками, хлопчиками й дівчатками, тобто поводитися мудро в людських взаєминах [266]. Р. Ліпер звернув увагу на той факт, що емоції

підтримують та спрямовують діяльність: «емоційні думки» вносять свій вклад у «логічні думки» і мислення загалом [16; 18]. А. Адлер дослідив, що емоційні реакції людини безпосередньо пов'язані з її загальними ідеями, переконаннями, ставленням та принципами, тобто значною мірою викликаються когнітивно [268].

З розвитком раціонально-емоційної терапії А. Елісса звертається увага на можливість досліджувати власні емоції логічним шляхом, за допомогою роздумів. У деяких психіатричних працях навіть з'являється термін «емоційний інтелект» [16]. Б. Леунер публікує працю «Емоційний інтелект і емансипація». Деякі дослідники вважають, що, можливо, саме він і ввів у використання термін «емоційний інтелект» [264]. У. Пейн написав докторську дисертацію «Дослідження емоцій: розвиток емоційного інтелекту» [16].

Когнітивно-психологічна теорія С. Шехтера розглядає той факт, що поряд зі сприйнятими стимулами і породженими ними фізіологічними змінами в організмі, на виникнення емоцій впливає і минулий досвід людини та оцінка нею існуючої ситуації з точки зору наявних у цей момент потреб та інтересів. На його думку, емоційні стани – це результат взаємодії двох компонентів: активації та висновків людини про причини її збудження на основі аналізу ситуації, коли з'явилися емоції. М. Арнольд описує пізнавальну детермінанту емоцій як інтуїтивну оцінку суб'єктом, за якою відбувається переживання. Ця інтуїтивна оцінка розуміється як «чуттєве судження» на відміну від абстрактного «рефлексивного судження» [266]. Цікавим є вивчення впливу депресії на реалістичність мислення, взаємозв'язок схильності до змін настрою та креативності [91], вивчення здатності до емоційної саморегуляції [83; 121].

Подальші дослідження стосуються питань когнітивного опосередкування прояву емоцій. Так Р. Лазарус формулює наступні положення: 1) кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функцією особливого роду пізнання та оцінки; 2) емоційна відповідь являє собою певний синдром, кожний компонент якого відображає будь-який важливий момент в загальній реакції [16; 91].

Схема виникнення емоцій буде виглядати наступним чином: сприйняття – первинна оцінка – дослідницька активність (особисте значення емоцій

у оцінюваній ситуації) – вторинна оцінка – тенденція до дії – емоція як прояв тенденції в переживанні, фізіологічних змінах та моторних реакціях [91]. Когнітивну природу емоцій вивчали такі дослідники, як У. Грей, Ф. Данеш, Дж. Клор, А. Коллінз, А. Ортоні, К. Шерер, Л. Шпітц [16].

У клінічній практиці також досліджувались труднощі прояву та вираження емоцій пацієнтами. Так П. Сифнеос у 1973 р. вводить термін «алекситимія», який описує стан протилежний емоційному інтелекту. Вона пов'язується з низьким рівнем здібностей до визначення почуттів, їх диференціації, з труднощами у відображенні почуттів та їх описанні іншим людям [115].

Цікавою є інтерпретація Л. Майковської (1980) поняття артистизму як здатності людини викликати «необхідні» емоції у співрозмовника (аудиторії) і тим самим успішно досягати цілей комунікації. Відповідно з цим розумінням вона розробила та апробувала систему акторсько-режисерських тренінгів по розвитку артистизму [28].

Якщо відволіктись від атрибутивних інструментів (впізнавання, розуміння емоцій), та зупинитися на меті (управління емоціями – власними та інших людей), то розуміння емоційного інтелекту як здатності суб'єкта викликати «необхідні» емоції у співрозмовника (аудиторії) і ефективніше досягати бажаних результатів комунікації буде відповідати розумінню артистизму, розробленому Л. Майковською [125]. Поняття артистизму та емоційного інтелекту ідентичні, мова йдеться про один феномен, тільки перше поняття відображає практичну спрямованість (розвиток, тренінг), а друге – більш академічну (аналіз, вимірювання).

Дуже близько до сучасного поняття емоційного інтелекту підійшов Г. Гарднер. Він висунув думку про мультифакторність інтелекту, який включає два варіанти особистісного інтелекту: інтерперсональний та інтраперсональний. Емоційні здібності, своєю чергою, виступають як емоційна складова обох цих сфер [246]. Г. Гарднер підтримував ідею множинного інтелекту, запропоновану Л. Терстоуном, та у 1983 р. висунув припущення щодо існування, крім традиційних вербального та логіко-математичного інтелекту, ще семи різних

форм інтелекту. Ці інтелектуальні властивості людини, на думку Г. Гарднера, охоплюють як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні здібності. Вчений виділив такі форми інтелекту: просторовий, музичний, лінгвістичний, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний.

Інтерперсональний інтелект трактується вченим як «доступ до власного емоційного життя, до своїх афектів та емоцій: здатність миттєво розрізнати почуття, називати їх, переводити у символічні коди та використовувати в якості засобів для розуміння та керування власною поведінкою».

Під інтраперсональним емоційним інтелектом Г. Гарднер розуміє здатність спостерігати та диференціювати почуття інших людей та використовувати ці знання для прогнозування поведінки [246].

Зараз емоційний інтелект обґрунтовується як особливий конструкт та здібність особистості. Під ним розуміють:

- здатність до розпізнавання, розуміння емоцій і управління ними; це стосується як власних емоцій, так і емоцій інших людей (Г. Гарскова, Д. Люсін, Дж. Майєр, П. Салоуей);
- аспект успішності життєдіяльності людини (Д. Гоулман, Р. Купер, А. Саваф, Т. Вейсінгер, С. Вольф);
- інструмент ефективної комунікації та соціальної інтеракції (У. Шатл);
- важливу характеристику психічного і фізичного здоров'я (Дж. Чіаночі, Г. Трінідед).

Одна із перших публікацій про розроблену модель емоційного інтелекту належить Пітеру Салоуею та Джону Майєру. Вона ж і є найбільш відомою як у психологічній так і в управлінській літературі, а також є теоретично і емпірично розробленою моделлю емоційного інтелекту як здібності. Перший варіант цієї моделі був запропонований вченими у 1990 році [282]. Вони визначали ЕІ як здатність «помічати власні та чужі почуття та емоції, розрізнати їх та використовувати цю інформацію для спрямування власних дій» [282]. «Рання» модель емоційного інтелекту, складалася із здібностей трьох типів:

- 1) ідентифікація емоцій та їх вираження;
- 2) регулювання емоцій;
- 3) використання емоційної інформації в процесі мислення [282].

Згодом ця модель була переглянута та доповнена іншими когнітивними функціями і навичками. Цей допрацьований варіант базувався на думці, що емоції містять інформацію про зв'язок індивіда з іншими людьми та предметами [268], тобто фактично «інформують» людину про характер цих зв'язків. Емоційний інтелект у цій моделі розглядається як ієрархічна структура із послідовними та взаємообумовленими рівнями. Аналіз якостей індивіда, що беруть участь у переробці емоційної інформації, дозволив вченим виділити чотири компоненти, які формуються послідовно у процесі онтогенезу. В сумі ці здібності формують емоційний інтелект (табл.1.1).

1. *Ідентифікація емоцій*. Включає ряд пов'язаних між собою здібностей – сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їхня ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їхньої імітації.

2. *Використання емоцій* для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для направлення уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.

3. *Розуміння емоцій*. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4. *Управління емоціями*. Здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних стосунків [266].



Ідентифікація емоцій є необхідною основою для подальшого використання емоцій з метою вирішення конкретних завдань (другий рівень). Емоції є основою для розуміння подій, що передують їм та спричиняють їх, або є їх наслідком (третій рівень). Здатність до ідентифікації, розуміння та використання емоцій необхідна для саморегуляції емоційних станів і для успішного впливу на середовище, тобто регуляції власних і чужих емоцій (четвертий рівень). Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту передбачає, що людина керує власними емоціями, усвідомлює їх і володіє ними, не пригнічує та не витісняє «небажані» емоції, а сама регулює прояв тієї або іншої емоції в певній ситуації. Емоційний інтелект починається з усвідомлення власних емоцій, і тільки тоді можливе розуміння емоцій інших людей і причин, що викликали їх.

Таблиця 1.1

### Емоційний інтелект – як сума здібностей за Дж. Майєром і П. Салоеєм

<i>Емоційний інтелект</i>	<i>Емоційна «тупість»</i>
1. здатність <b>сприймати</b> емоції ( <b>помічати</b> їх) та адекватно й адаптивно <b>виражати</b> їх (emotional perception and expression)	відсутність здібності помічати емоції (холодність), «байдужість»; невміння адекватно й адаптивно виразити емоції
2. здатність <b>переживати</b> (генерувати) почуття з приводу пізнавальної та інших видів активності (напр., радіти пізнанню нового – при наявності мотивації до пізнання, успіху у діяльності) (facilitating thought using emotions)	відсутність спроможності переживати емоції в процесі виконання пізнавальної та інших видів активності
3. здібність <b>розуміти</b> зміст емоцій, їх причини й наслідки (understanding emotions)	нерозуміння чинників та наслідків емоцій, невміння їх диференціювати
4. здібність <b>регулювати</b> емоції у себе та інших (напр., вміння заспокоїти інших) (managing emotions)	неспроможність до регулювання емоцій у себе та інших

Клінічний фізіолог Рувен Бар-Он був одним із перших, хто використав позначення EQ (emotional quotient, коефіцієнт емоційності) за аналогією до IQ (intelligence quotient, коефіцієнт інтелекту). Коефіцієнт емоційності Р. Бар-Он розуміє як сукупність некогнітивних здібностей, знань і вмінь, які впливають на можливість індивіда відповідати вимогам навколишнього середовища. [233]. Р. Бар-Он був першим, хто спробував виміряти емоційний інтелект. Для цього він спробував пов'язати ступінь розвитку коефіцієнта емоційності із загальною якістю життя людини. Власне, спершу опитувальник було розроблено для перевірки цієї концепції. Поступово Р. Бар-Он розвинув багатофакторний підхід до емоційного інтелекту з метою організації його кількісної оцінки. Завдяки результатам цього опитувальника автор створив п'ятифакторну модель (рис. 1.1) емоційного інтелекту до якої входять: інтраперсональні якості (здатність до розуміння себе та вираження своїх почуттів), інтерперсональні здібності (здатність сприймати, розуміти інших людей та взаємодіяти з ними), адаптивність, управління стресами та загальний настрій. У фінальній моделі Р. Бар-Она інтраперсональна властивість представлена емоційною самосвідомістю, самоповагою, самоактуалізацією, незалежністю, самовпевненістю; інтерперсональні властивості представлені емпатією, міжособистісними стосунками, соціальною відповідальністю; управління стресами включає здатність до розв'язання проблем, відчуття реальності, гнучкість; адаптивність передбачає стресову толерантність та контроль імпульсивності; загальний настрій включає щастя та оптимізм особистості [232; 233].

Внутрішньоособистісний інтелект – інтраперсональна сфера стосується здатності людини розуміти та керувати власними проявами та включає:

- самоаналіз – здатність розпізнавати, що саме і чому людина відчуває, розуміти вплив, який така поведінка чинить на навколишніх;
- асертивність – здатність відкрито виражати свої думки, почуття та захищати власну точку зору;
- незалежність – здатність направляти та контролювати себе;

- самоповага – здатність приймати власні сильні та слабкі сторони та бути хорошої думки про себе;
- самореалізація – здатність реалізовувати свій потенціал та бути задоволеним власними досягненнями.

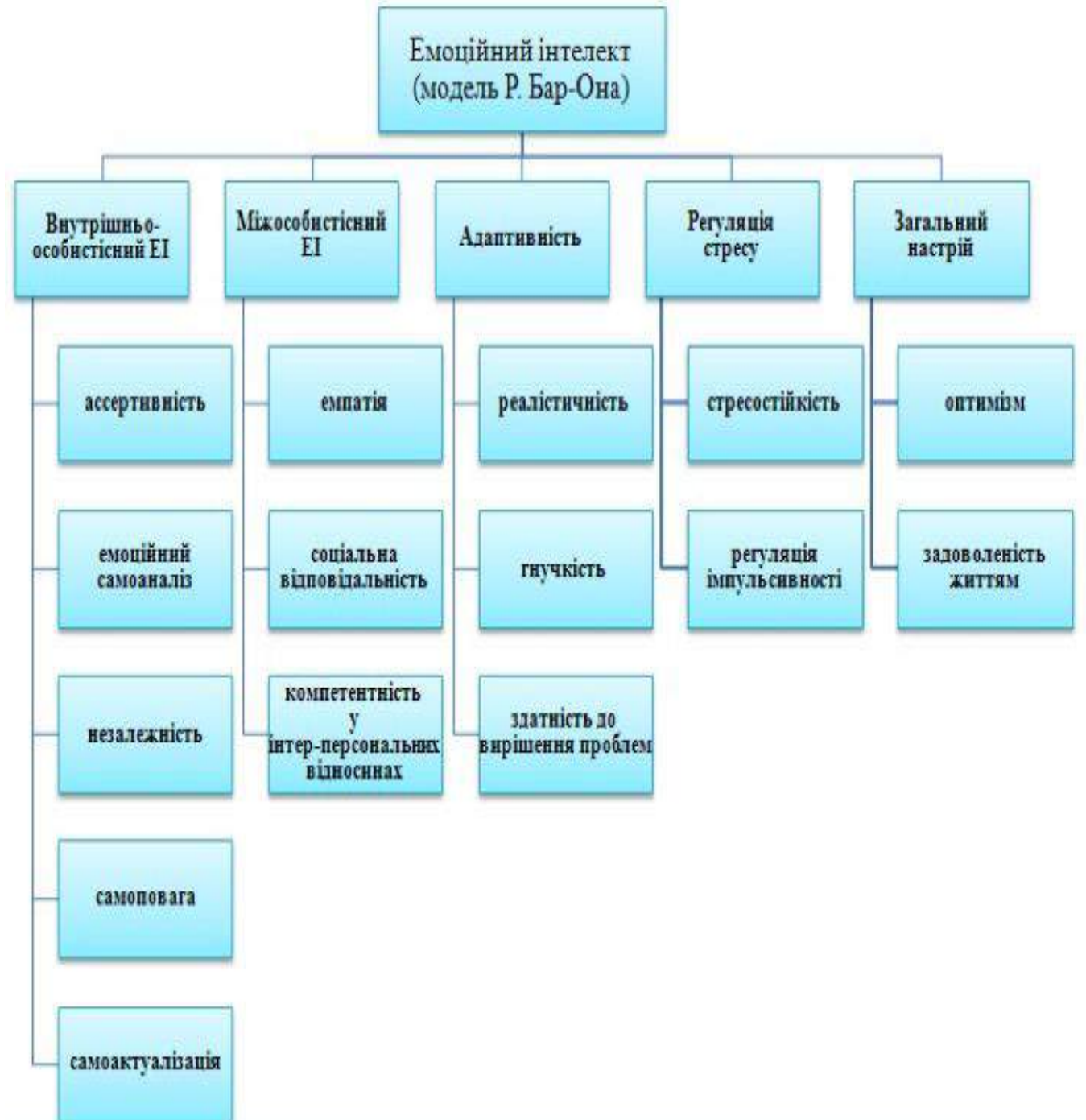


Рис. 1.1 Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

Міжособистісний інтелект – інтерперсональна сфера стосується соціальних навичок та здатності до взаємодії з іншими. До цієї сфери Бар-Он відносить:

- емпатія – здатність розуміти те, що інші люди можуть відчувати у даний момент;
- соціальна відповідальність – здатність співпрацювати з іншими та бути корисним членом своєї соціальної групи.

Сфера адаптивності (здатність пристосовуватись) включає:

- реалістичність — здатність бачити реальність такою як є, відфільтровуючи власні страхи та проекції;
- гнучкість – здатність співвідносити власні почуття, думки та дії з змінними навколишніми умовами;
- вміння вирішувати проблеми – здатність визначати проблему та створювати ефективне рішення.

Регуляція стресу – ця сфера емоційного інтелекту стосується здатності витримувати стрес та контролювати власні імпульси. Вона включає:

- стресостійкість – здатність людини залишатися спокійною та конструктивною у несприятливих умовах;
- регуляція імпульсивності – здатність відтермінувати порив діяльності.

Загальний настрій включає:

- оптимізм – здатність людини підтримувати реалістичну та позитивну установку;
- задоволеність життям – спроможність бути задоволеним життям, приносити задоволення іншим.

Автор розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управлінні стресом через здатність розв’язання проблем, гнучкості підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [232].

В 1995 р. Д. Гоулман розгорнув та популяризував ранню модель емоційного інтелекту Дж. Майєра та П. Салоуєя. До тих компонентів, що вже були виділені

(ідентифікація, вираження, регуляція емоцій та використання емоційної інформації) він додав ентузіазм, наполегливість та соціальні навички.

Книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», що була опублікована в 1995 році [247], стала надзвичайно популярною не лише у наукових колах, але й зазнала масового розповсюдження серед пересічних читачів. Також вона фактично започаткувала розвиток теми емоційного інтелекту в управлінні та бізнесі. В подальшому Д. Гоулман допрацював структуру емоційного інтелекту, що тепер включала чотири складові – самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління взаємовідносинами та 18 пов'язаних із ними навичок. [247].

Емоційна самосвідомість передбачає здатність усвідомлювати власні емоції та їх вплив на психологічний стан, використовувати інтуїцію при прийнятті рішень. Також поняття емоційної самосвідомості передбачає адекватну самооцінку, тобто прийняття своїх сильних сторін та обмежень, і впевненість у собі.

Самоконтроль включає у себе вміння стримувати імпульси, відкритість (як вияв чесності та прямоти), адаптивність, тобто гнучкість у пристосування до змін, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм та соціальні навички.

Соціальна чутливість за Д. Гоулманом включає: співпереживання, тобто вміння розуміти почуття інших, емпатію, так звану «ділову обізнаність» (уважність до поточних подій) та позитивне налаштування до оточуючих (люб'язність).

Управління відносинами як структурний компонент емоційного інтелекту передбачає наявність таких здібностей: натхнення, вплив, сприяння змінам у врегулюванні конфліктів, командна робота і співпраця [247; 248].

Диспозиційна модель емоційного інтелекту була запропонована англійськими дослідниками К. Петридесом та Е. Фернхемом [274; 275]. Ця модель пов'язує певні риси особистості із рівнем розвитку її емоційного інтелекту та емоційного функціонування особистості загалом (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Аспекти виявлення диспозиційного ЕІ дорослої людини**

<i>Аспекти виявлення</i>	<i>Високі рівні виявлення ЕІ свідчать про те, що людина:</i>
Адаптивність	сприймає себе гнучкою, готовою адаптуватися до нових умов життєдіяльності
Асертивність	є прямолінійною, відвертою, має бажання захищати права інших людей
Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей	здатна чітко сприймати власні емоції і почуття та емоції інших людей
Емоційна експресія	вміє адекватно передавати у комунікації свої почуття іншим людям
Регулювання емоцій інших людей	може впливати на почуття інших людей
Емоційна саморегуляція	здатна контролювати власні емоції
Імпульсивність (низька)	не піддається імпульсивним спонуканням
Стосунки з іншими людьми	здатна підтримувати доброзичливі й здорові особистісні стосунки з іншими людьми
Самооцінка	відчуває себе успішною і впевненою у собі
Самотивація	мотивована на досягнення і демонструє низьку ймовірність втратити впевненість у разі появи ускладнень
Соціальна обізнаність	має високі соціальні здібності
Управління стресом	вміє протистояти тиску і регулювати стрес
Емпатія як риса	готова співчувати іншій людині
Щастя як риса особистості	відчуває радість і задоволення власним життям
Оптимізм як риса	впевнена і готова бачити світлі аспекти життя у першу чергу

При описі емоційного інтелекту К. Петридес і Е. Ферхнем, використовують не лише набір здібностей, що були запропоновані Дж. Майером і П. Салоеєм, а також пропонують враховувати його диспозиційні компоненти. Автори цієї моделі емоційного інтелекту говорять про його залежність від стилю поведінки, досвіду та контексту ситуації, а також визнають суб'єктивність емоційного досвіду особистості [274].

В українських наукових школах основи для вивчення емоційного інтелекту були закладені в рамках спільного наукового простору в радянські часи. Твердження Л. Виготського про «єдність афекту та інтелекту» виступає основою для досліджень взаємодії емоційної та когнітивної сфери на усьому пострадянському просторі. Починаючи з появи в науковій літературі терміну «емоційний інтелект», українські вчені займаються його активною розробкою.

Дослідження О. Саннікової виступають передумовою появи цілісного конструкту «емоційний інтелект». Автор вивчала місце і роль емоційності в структурі особистості. При цьому також вбачала функціональне значення в успішності життєдіяльності особистості. На основі експериментальних досліджень впливу чотирьох базових емоцій (радість, гнів, сум, страх) на професійну діяльність, О. Саннікова запропонувала поняття «психологічної проникливості», яке включало в себе емоційність як регулятор професійної діяльності та детермінанту її успішності. Емоційність тлумачиться також як складова темпераменту, тобто є стійкою психологічною характеристикою [183].

Проблемою емоційної регуляції діяльності особистості, зокрема пізнавальної діяльності, займається також О. Чебикін. Він розглядає емоції як один із рівнів регуляції пізнавальної діяльності поруч з мотиваційним. Науковець стверджує, що проблему емоційної регуляції пізнавальної діяльності можна розв'язати шляхом створення певної рівноваги емоційних і когнітивних процесів. Таким чином емоційна регуляція, на думку О. Чебикіна, слугує швидше інструментом для підтримки когнітивних пізнавальних процесів, аніж окремою самоцінною структурою [213].

Е. Носенко, яка у 1980-х роках займалась дослідженнями емоційної складової мови та мовлення, продовжує свої наукові пошуки в напрямку концептуалізації поняття «емоційний інтелект» та вивчення його функціональних можливостей [150; 151]. Авторка розглядає цей феномен як один із проявів множинності інтелекту. Е. Носенко і Н. Коврига поруч із поняттям «емоційний інтелект» використовують також термін «емоційна розумність», вважаючи їх взаємозамінними поняттями, але обирають «емоційна розумність» як український аналог. Проте, подальші публікації авторів та інших українських дослідників показують, що термін не закріпився в україномовній літературі і науковці використовують загальноприйняте «емоційний інтелект» [149; 151]. Погоджуючись із Д. Гоулманом, який ключовою функцією емоційного інтелекту вважав підвищення успішності життєдіяльності, дослідники пропонують розкрити його через стресозахисну та адаптативну функції. «Ця проблема має два аспекти, а саме: виявлення стресозахисної функції емоційної розумності як фактору, який сприяє особистісній самореалізації людини, та як фактору, що оптимізує спілкування людини з оточуючими» [103].

Виокремлення двох функціональних значень емоційного інтелекту – реалізація успішності та в адаптація і подоланні стресу – певним чином зумовило напрямки наукових пошуків в Україні. Так, дослідженнями ролі емоційного інтелекту в процесі адаптації займаються Н. Коврига, С. Дерев'янка [69; 150]; над вивченням впливу емоційного інтелекту на різноманітні аспекти успішності життєдіяльності (в тому числі професійної діяльності в різних галузях) працюють А. Четверик-Бурчак, Ю. Бреус [37; 215].

На пострадянському просторі найбільш відомою є концепція емоційного інтелекту, запропонована Д. Люсіним [125; 126]. Спираючись на попередні теорії він визначає емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними. Також Д. Люсін вважає неправильним трактування емоційного інтелекту як виключно когнітивної функції [125].

Д. Люсін пише, що «емоційний інтелект можна представити у вигляді подвійної структури: когнітивних здібностей та особистісних характеристик».



Розглядаючи поняття емоційного інтелекту, Д. Люсін відзначає, що це «психологічна освіченість, яка формується протягом усього життя людини під впливом факторів, що обумовлюють його рівень та індивідуальні особливості» [124]. Автор описує поняття як поєднання здатності розуміти емоції та управляти ними. Розуміння емоцій – це коли людина здатна: розпізнати емоцію, тобто встановлювати сам факт наявності певного переживання у себе чи іншої людини; ідентифікувати емоцію, тобто визначити, яку саме емоцію переживає вона чи інша людина, та знайти їй словесний відповідник; зрозуміти причини, що викликали певну емоцію та її наслідки. Здатність людини до управління емоціями передбачає, що людина здатна: контролювати інтенсивність переживань, перш за все приглушувати сильні емоції; контролювати зовнішній прояв емоцій; за необхідності викликати ту чи іншу емоцію [124].

Д. Люсін вважає, що здатність до розуміння та управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на переживання інших людей. Таким чином, дослідник підтримує точку зору більшості дослідників про те, що емоційний інтелект включає як інтраперсональну, так і інтерперсональну сфери. Така направленість емоційного інтелекту передбачає актуалізацію різних когнітивних процесів і навиків, пов'язаних між собою [178].

Автор припускає, що здатність до розуміння та управління емоційною сферою тісно пов'язана із загальними особливостями особистості і, в першу чергу, вимагає цікавості до внутрішнього світу людей (в тому числі і власного), схильності до аналізу поведінки та надання великої цінності емоціям. Д. Люсін пропонує представляти емоційний інтелект як конструкт, що має двокомпонентну природу. З одного боку він пов'язаний із когнітивною сферою, з іншого – із особистісними властивостями людини. Емоційний інтелект формується протягом життя людини під впливом різних факторів, які і формують його специфіку та особливості, притаманні кожному індивіду. Д. Люсін виділяє

три групи таких факторів: когнітивні здібності, уявлення про емоції, особливості емоційності (рис. 1.2) [124].

Д. Люсін наголошує на тому, що для вимірювання конструкту емоційного інтелекту можуть використовуватись задачі, характерні для інтелектуальних тестів, та опитувальники. Для вимірювання інтраперсонального емоційного інтелекту більше підходять опитувальники, що орієнтуються на рефлексію, а не на правильність чи неправильність відповіді. При вимірюванні міжособистісного емоційного інтелекту більш доцільним є використання задач (кейсів), проте, це пов'язано із певними труднощами у визначенні правильної відповіді [124; 125; 178].

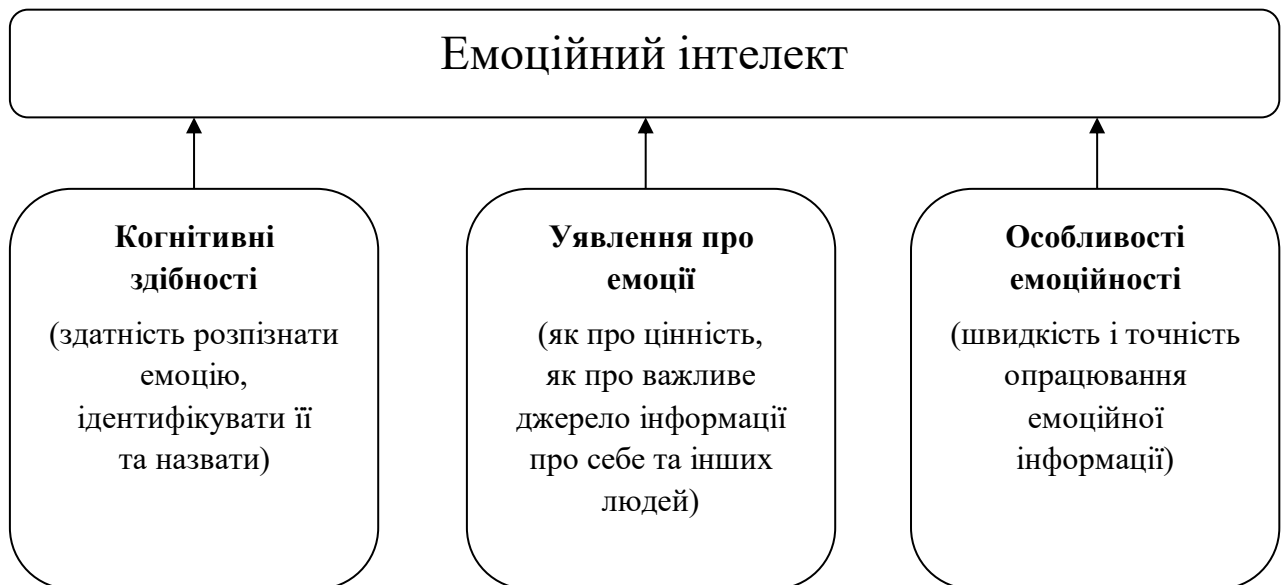


Рис. 1.2 Модель емоційного інтелекту Д. Люсіна

Дж. Метьюз, Р. Зайднер, Д. Люсін на основі аналізу різних моделей емоційного інтелекту запропонували зведену схему, яка розглядає структури емоційного інтелекту [178]. (табл. 1.3)

1. *Темперамент*. Характеристики темпераменту дитини (наприклад, переважання негативних афектів) багато в чому визначають такі виміри особистості дорослого, як нейротизм, екстраверсія і свідомість. Дж. Метьюз

із співавторами [263] на основі проведених досліджень стверджують, що ці риси високо корелюють з опитувальниками на емоційний інтелект. В основі цих особистісних рис лежить комплекс біологічних і когнітивних процесів, який має складний, багатоаспектний характер [292].

Таблиця 1.3

### Конструкти, на яких теоретично базується емоційний інтелект

(Р. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. Люсін)

Конструкт	Процеси, що лежать в основі конструкту	Виникнення в онтогенезі
Темперамент	Нейронні та когнітивні процеси, що керують увагою, збудженням та підкріпленням	Вроджений та формується на ранніх стадіях онтогенезу
Переробка інформації	Робота окремих модулів системи переробки інформації	Вроджений та формується на ранніх стадіях онтогенезу
Емоційна компетентність	Самооцінка, саморегуляція	Навчання та соціалізація
Емоційні навички та знання	Набуті процедурні та декларативні навички	Навчання, соціалізація, формування окремих навичок

2. *Переробка інформації.* Можна припустити, що існують деякі когнітивні чинники, що сприяють переробці емоційно забарвлених стимулів і, отже, впливають на рівень емоційного інтелекту. Мабуть, в якості інструменту для їх вимірювання можна розглядати, зокрема, емоційний тест Струпа і методику Шерера на розпізнавання емоційного забарвлення голосів [178].

3. *Впевненість у своїй емоційній компетентності.* Цей аспект емоційного інтелекту відображає знання і уявлення людини про свої можливості розуміти емоції, керувати ними і використовувати в міжособистісній взаємодії. В основі впевненості у своїй емоційній компетентності лежать процеси

самооцінки і саморегуляції. Таким чином, цей конструкт формується в процесі соціального навчання [20]. Тому він більше повинен залежати від навчання на різних етапах онтогенезу, ніж від темпераменту [292].

4. *Емоційні знання і навички.* Високий емоційний інтелект передбачає наявність конкретних знань і навичок, що допомагають успішно поводитися в певних ситуаціях. Д. Люсін разом і співавторами припускають, що навички такого роду аналогічні когнітивним. Набуття та реалізація навичок в області емоцій полегшуються при високій впевненості в своїй емоційній компетентності. [178].

Ще один момент – це прояв емоційного інтелекту в залежності від середовища. В умовах дослідження, які зазвичай є спокійними, є більше можливостей зосередитись на завданні, на емоційних проявах, інші умови можуть сприяти пригніченню емоційного інтелекту. Якщо це припущення правильне, то емоційний інтелект – це характеристика, яка описує процес і результат діяльності людини в певних умовах середовища з урахуванням своїх особистісних характеристик.

Отже, було розглянуто найбільш відомі та обґрунтовані теорії емоційного інтелекту: некогнітивна теорія Р. Бар-Она, теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра та П. Салоуєя, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана, диспозиційний підхід К. Петридеса і Е. Ферхнера та двокомпонентна теорія Д. Люсіна. Спільним розумінням у всіх цих теоріях є те, що вони визначають емоційний інтелект як сукупність здібностей до розуміння та управління як власними емоціями, так і емоціями інших.

На сучасному етапі більшість дослідників емоційного інтелекту визначають його як сукупність емоційно-когнітивних здібностей до соціально-психологічної адаптації особистості. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння власних та чужих емоцій, вміють управляти своєю емоційною сферою і, як наслідок, легше адаптуються, є більш ефективними у комунікації та взаємодії з навколишніми.

Спираючись на ідеї Дж. Майєра, П. Салоуєя (1997), Д. Гоулмана (2001), Д. Люсіна зі співавторами (2004), узагальнюючи та аналізуючи існуючі підходи до розуміння поняття **емоційного інтелекту**, формулюємо його як інтегративну здібність особистості, яка полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та управляти ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції.

## **1.2. Умови розвитку емоційного інтелекту: індивідуально-типологічні, психологічні та соціально-психологічні умови розвитку ЕІ**

Думки щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту серед дослідників розділилися на два протилежних напрямки. Прихильники першого блоку [126] стверджують, що емоційний інтелект – стійка здібність, яка практично не надається до змін. При цьому певний потенціал до змін вони залишають, відокремлюючи емоційну інформацію та емоційну освіченість. Їх можна розширювати шляхом навчання. На противагу цій думці Д. Гоулман, аргументуючи тим, що мозкові структури розвиваються протягом всього людського життя, надає емоційному інтелекту динамічності. Автор звертає увагу на різницю у здатності до усвідомленого регулювання емоцій в різному віці, коли діти є більш безпосередніми у вираженні емоцій, а дорослі можуть більшою мірою управляти ними [248].

За останнє десятиліття автори як в Україні, так і закордоном дотримуються думки, що емоційний інтелект – це здібність, котра розвивається протягом усього життя. Можна припустити, що на рівні задатків емоційний інтелект притаманний кожній людині. При цьому умови сучасного соціуму не підтримують їх розвитку. Сучасне суспільство орієнтоване на підтримку когнітивного способу життя з певним знеціненням емоційності, яка часто прирівнюється до афективності. Від особистості вимагається певною мірою витіснити емоції, «переступати» через них до повного контролю над ними. У зв'язку з цим, в тому числі, погіршується якість стосунків і життя особистості [222].

На даний момент вчені пропонують різні моделі емоційного інтелекту, при цьому зазвичай його описують як складний багатокomпонентний конструкт [178]. Оскільки набір компонентів та їх ієрархія не мають чіткого визначення, досить складно окреслити межі цього психічного явища і разом з тим визначити ті компоненти, які піддаються впливу. Проте більшість сходяться на тому, що емоційний інтелект розвивається в процесі міжособистісного спілкування [178].

У вивченні емоційного інтелекту (ЕІ) зберігається традиційне для психології питання детермінізму соціальних та біологічних факторів розвитку психічних якостей індивіда.

І. Андрєєва відносить до біологічних передумов формування ЕІ рівень емоційного інтелекту батьків, спадкові задатки сприйняття емоцій, особливості функціональної асиметрії мозку, особливості темпераменту, здатність до «маркування» емоцій, особливості переробки інформації мозком людини [8, 20]. Розглянемо кожен із цих факторів дещо детальніше.

**Рівень емоційного інтелекту батьків.** Дослідження представлені Г. Метьюз та М. Зайднер, свідчать, що особливості загального інтелекту на 50-70% залежать від спадковості. Однак на те, що емоційний інтелект також певною мірою обумовлений спадковістю, вказують лише дослідження гомозиготних та гетерозиготних близнюків. [292] Результати дослідження виявили, що гомозиготні близнюки демонструють більш схожі емоційні реакції по відношенню до оточуючих аніж гетерозиготні, що може вказувати на певний ступінь спадковості певних компонентів емоційного інтелекту.

Також генетичний компонент емоційного інтелекту пов'язують зі статтю. Дослідження Д. Гуастелло виявили високу кореляцію між рівнем емоційного інтелекту матері та дитини, але такої кореляції у показниках батька та дитини не спостерігалось [251]. Проте ці результати можуть бути досить суперечливими та дискусійними, адже мати зазвичай є першою та найближчою особою із якою комунікує дитина і через яку отримує знання, навички та інформацію про світ. Також не варто виключати вплив такого явища

як імпринтинг (фіксація в пам'яті ознак об'єктів при формуванні або корекції вроджених поведінкових актів).

**Узгоджена взаємодія лівої та правої півкулі мозку за умови переваги правої півкулі.** Структури мозку правої півкулі, що відповідають за мислення, мають властивість до одномоментного охоплення великої кількості інформації та формування цілісного та багатозначного контексту [8; 20]. Подібна стратегія мислення добре працює у ситуації невизначеності, та інформація, що надходить у мозок не піддається формальній логічній структурі та сповнена протиріч. Саме такою зазвичай є емоційна інформація.

Також праву півкулю мозку дослідники розглядають як більше емоціогенну. Було виявлено, що при оцінці експресії обличчя у здорових людей переважає ліва частина зорового поля (робота правої півкулі), а при оцінці емоційного відтінку голосу – лівого вуха. Крім цього було виявлено більш інтенсивне вираження емоцій на лівій частині обличчя. Також емоційні порушення при ураженні правої півкулі більше виражені, при цьому також погіршується здатність ідентифікувати емоційну складову міміки [8].

Можна припустити, що тенденція правої півкулі до синтезу та об'єднання багатьох сигналів в цілісний образ відіграє одну з вирішальних ролей у генеруванні та переробці емоційного переживання. Ліва ж півкуля більшою мірою відповідає за аналіз впорядкованих у часі та чітко детермінованих даних, що може використовуватись для видозміни та послаблення емоційних реакцій (цей спосіб обходження із емоційно забарвленою інформацією може бути пов'язаним із таким механізмом психологічного захисту як раціоналізація). Тож кожна із півкуль має власну особливість сприйняття емоційної сфери, що доповнюють одна одну та формують певні особливості емоційного інтелекту.

Домінування правої півкулі пов'язане з невербальним інтелектом, який сприяє точності емоційного слуху – розпізнаванню емоцій за забарвленням мовлення. Зокрема, А. Пашина [8] встановила, що у осіб художнього типу більше

розвинута емпатія, вони більше сенситивні до сприйняття емоційного контексту мовлення, ніж особи «мисленнєвого» типу.

На думку І. Андрєєвої домінування правої півкулі може виступати в якості певної спадкової бази сприйняття емоцій, що зумовлює формування ступені успішності адаптації емоційного відгуку [18]. Помірно розвинута емоційна чутливість є частково спадковою та передбачає незрілі та неопрацьовані почуття, що у психіатрії може діагностуватися як психопатія.

**Властивості темпераменту** також відносять до вроджених задатків формування емоційного інтелекту. Особливості темпераменту дитини визначають такі особистісні характеристики як нейротизм, екстраверсія, усвідомленість, які високо корелюють із опитувальниками емоційного інтелекту [8]. На думку Дж. Майєра, П. Салоуєя та Д. Карузо, взаємозв'язок емоційного інтелекту з екстраверсією та нейротизмом повинні бути мінімальними: «незалежно від того, чи є особистість комунікабельною чи емоційною, вона може бути розумна по відношенню до своїх емоцій» [265]. Проте, на думку І. Андрєєвої, говорячи про розвиток емоційного інтелекту (на противагу емоційній компетентності) варто зважати також на спадкову детермінанту інтелектуальних здібностей, в основі яких лежать властивості темпераменту.

Одним із базових параметрів темпераменту є емоційність, що розглядається як стійка схильність до переживання емоцій певної модальності та знаку, та певний набір особистісних якостей, які визначають адекватність та неадекватність емоційних реакцій і форм поведінки людини в різноманітних обставинах [142; 151]. Емоційна стійкість сприяє розумінню власних емоцій, однак, утруднює процес інтерпретації емоцій інших людей.

Ця особливість значною мірою визначає чутливість до емоціогенних умов діяльності та спілкування, створює певну фільтрацію впливу середовища, пов'язує діяльність та актуальні емоції, регулює діяльність та спілкування. На думку О. Саннікової, емоційність виконує системоутворюючу функцію як в структурі особистості загалом, так і для окремих її особливостей, зокрема інтелекту [183].



Дослідження В. Русалова встановили, що низькі значення емоційної чутливості в інтелектуальній сфері добре впливають на загальний рівень інтелекту (Д. Векслер). На противагу цим результатам, дослідження К. Бранда та В. Ігана з'ясували, що рівень загального інтелекту зростає разом із підвищенням рівня нейротизму [74], одним із проявів якого є тривожність. Тривожність у цьому випадку можна розглядати як мотиваційний рушій розумової активності людини. При цьому, на відміну від загального інтелекту, емоційний інтелект демонструє від'ємний зв'язок з нейротизмом. Тобто чим вищим є рівень нейротизму, тим нижчі показники має рівень емоційного інтелекту [10; 173].

Темперамент дитини впливає на розвиток її емоційного інтелекту не лише прямо (як певна сукупність рис), а й опосередковано, тобто через реакцію оточуючих на сукупність і вираженість певних рис. Наприклад, якщо для дитини характерний високий рівень збудженості нервової системи, то батьки можуть відчувати та проявляти по відношенню до неї гнів, відразу, афективно реагувати. Така поведінка батьків у свою чергу сприяє росту збудження та емоційної реакції дитини в стресових ситуаціях.

Розвиток емоційного інтелекту своєю чергою може також мати вплив на темперамент. Дослідження показують, що певні особливості темпераменту (емоційність, адаптивність, комунікабельність) можуть закріплюватись в процесі дорослішання та розвитку емоційного та соціального інтелекту [10].

Здатність до «маркування» емоцій теж певною мірою залежить від темпераменту. Дослідження немовлят вказують на те, що декодуючий компонент емоційного «маркування» та експресивні реакції на зовнішні емоційні сигнали обумовлені внутрішніми детермінантами і є переважно функціями сприйняття емоцій та емоційної експресії. Вираження емоцій та емоційна перцепція у немовлят високо предикативні для покращення комунікації дитини з оточуючими [1]. Здатність немовлят сприймати емоційні сигнали, розрізняти їх та виразно реагувати є ознакою того, що емоційна компетентність

та адаптивність мають спадкову основу та деякою мірою незалежні від когнітивного розвитку.

А. Лобанов та Е. Лобанов провели дослідження співвідношення емоційного інтелекту та репрезентативної системи (домінуючий спосіб отримання інформації) у студентів та виявили наступні закономірності. Домінування аудіального каналу сприйняття сприяє низьким показам емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії. Натомість високі показники кінестетичного каналу корелюють із здатністю управляти своїми емоціями, розпізнавати емоції інших людей та гнучкістю. Інтегральний показник емоційного інтелекту утворює пряму кореляцію з показниками кінестетичного каналу та від'ємний – з показниками аудіального, при цьому статистично вираженого зв'язку з руховими чи візуальними каналами немає [123].

До соціальних детермінант емоційного інтелекту І. Андрєєва відносить: синтонію, що змінюється раціоналізацією, ступінь розвитку самосвідомості, впевненість у власній емоційній компетентності, рівень освіти батьків та рівень життя, емоційно благополучні стосунки між батьками, гендерні особливості виховання, андрогінність, емоційні знання та навички, зовнішній локус контролю та релігійність [8].

Синтонія – інстинктивна співзвучність з оточуючими (Я. Мазуренко). Синтонічна особа мимоволі переживає емоції, що співпадають із емоціями оточуючих, із якими вона знаходиться в контакті [8]. Уявлення ж про те, коли саме в онтогенезі формується синтонія, досить суперечливі. Її розглядають і як реакцію безумовного емоційного рефлексу, і як набуту реакцію, якої дитина навчається. Синтонія може бути пов'язана з емоційними реакціями найближчого оточення на дії дитини та стати орієнтирами для її самовідношення.

Синтонія як «емоційне зараження» з'являється в перші місяці життя дитини, та проходить шлях від цілісної сукупності переживань безвідносно до суб'єкта переживань – до складних форм співпереживання диференційованим об'єктам спілкування. У віці немовляти дитина не розрізняє, хто відчуває емоційне

переживання – вона чи хтось інший. І, починаючи із шестимісячного віку, помалу відділяє себе від оточуючих, тоді ж починає з’являтися так зване співпереживання емоційним станам. Наприкінці першого року життя синтонія оформлюється як «зараження» відповідним емоційним станом у безпосередній взаємодії із важливим дорослим.

Проте у дорослому віці синтонія може свідчити про порушення розвитку, адже по мірі дорослішання та активації психофізіологічних механізмів почуттєва сфера також ускладнюється та координується із дією механізмів причинно-наслідкового мислення. Така пізнавальна синтонія переходить у емпатію [3; 8; 43; 107; 158].

Вся система особистісної саморегуляції базується на ступені розвитку самосвідомості [49; 83; 101]. Відповідно, ступінь розвитку самосвідомості може бути основою для управління власними емоціями та розумінням чужих.

На думку В. Колера, емпатія є не розділенням, а розумінням емоційного стану через спостереження та інтерпретацію дій та реакції. Також Л. Віспе визначає емпатію як спробу безоціночного розуміння почуттів іншої особистості [290].

В процесі розвитку особистості у зв’язку з підвищенням здатності до рефлексії відбувається послаблення синтонії на користь спроб укріпити власні кордони та відгородитися від зовнішнього світу й афективних реакцій навколишніх [66, 137].

Одним із перших формується захист від афективних реакцій через раціоналізацію ставлення до оточуючих та подій [114]. Раціоналізація маскує та послаблює неприємні переживання, змінюючи їх на більш прийнятні для особистості. Людина створює, винаходить логічно побудовані судження та тлумачення з метою пояснення чи послаблення емоційної реакції на оточуючі обставини. Певна емоційно заряджена ситуація, у якій опиняється людина, не викликає автоматичної, спонтанної реакції-відгуку. Ця реакція проходить через певну «цензуру» уявлень, систему ідей та вірувань особистості.

Індивідуальні системи вірувань можуть містити як раціональні ідеї, так й ірраціональні (спонтанні, такі, що не пройшли перевірку логічним мисленням). Тобто для оцінки подій людина може застосувати як раціональні та логічні висновки, так і емпірично не обґрунтовані ідеї. При формуванні ірраціональної ідеї процес мислення досить згорнутий, часто людина усвідомлює лише кінцевий афект. Ірраціональні переконання і подальша непродуктивна емоційна поведінка формуються як наслідок неконструктивної взаємодії когнітивних та афективних процесів. Спосіб поведінки батьків у стресових та фруструючих ситуаціях фіксується із раннього дитинства. В дорослому житті при потраплянні у схожі ситуації чи емоційні переживання люди схильні реагувати автоматично та спонтанно, згідно свого дитячого досвіду. У теорії гештальт-терапії схоже явище описують як механізм переривання контакту – інтроєкт [138; 177; 273]. Наприклад, батьки можуть демонструвати заперечення негативних афектів чи сліз – карають, соромлять чи сварять дітей за таку поведінку, та не дозволяють собі демонструвати сльози. Як наслідок, негативний емоційний досвід сприяє деструкції когнітивних процесів та забезпечує передачу неконструктивних моделей поведінки із покоління у покоління.

Основою гармонійного емоційного розвитку є достатньо реалістичне сприйняття себе та здатність до самоприйняття. Емоційні реакції найближчого оточення на поведінку дитини є не лише умовами розвитку синтонії, а й формують її подальше ставлення до себе, своїх емоційних проявів та самоприйняття. Маленькі діти потребують двосторонньої взаємодії з чутливим значущим дорослим, щоб мати можливість розвиватися, навчитися відчувати комфорт та справлятися з власними емоціями [43; 173].

У багатьох дослідженнях наводяться дані про те, що сім'я та взаємини у ній мають визначальний вплив на формування емоційного інтелекту. Спираючись на такі характеристики як комунікація, самооцінка, сімейна система, соціальні зв'язки, рівень особистісної тривоги, присутність у теперішньому моменті, рівень конфліктності, позицію дитини у сімейній системі, Є. Іванова

виділяє два типи сімей – емоційно диференційовані та емоційно недиференційовані [89]. Відмінності в характеристиках емоційно диференційованих та емоційно недиференційованих типах сімей наведені в таблиці (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

**Відмінності в характеристиках емоційно диференційованих та емоційно недиференційованих типах сімей**

<b>Сімейні характеристики</b>	<b>Емоційно диференційований тип</b>	<b>Емоційно недиференційований тип</b>
Комунікація	Чесна, відкрита, ясна, пряма	Нечесна, заплутана, неадекватна
Самооцінка	Висока / нормальна	Низька / неадекватна / викривлена / завищена
Сімейна система(норми)	Правила гнучкі, змінюються при необхідності; повна свобода будь-яких обговорень, допускається автономність	Правила приховані, жорсткі, незмінні, дріб'язкова опіка і контроль, заборони на обговорення
Соціальні зв'язки	Різноманіття соціальних зв'язків, відкритість сімейної системи	Страх перед соціумом, закритість, відсутність соціальних зв'язків (або загравання з соціумом)
Рівень особистісної тривоги	Нормальний рівень	Високий рівень
Присутність у теперішньому моменті	Зважання на потреби дитини в теперішньому	Ігнорування нагальних потреб дитини, спрямованість в минуле або майбутнє
Позиція дитини у сімейній системі	Позиція дитини, коли задовольняються її потреби	Позиція в ролі одного з батьків (парентифікація або триангуляція)

Характер взаєностосунків та рівень задоволення сімейним життям пари формує оптимальні умови для емоційного розвитку дитини. Дослідження, проведене Multi-Health Systems в США, показало, що люди, які задоволені своїм сімейним життям, мають значно вищий коефіцієнт емоційності у порівнянні

з тими, хто оцінює своє подружнє життя як незадовільне [282]. У зв'язку з цим можна припустити, що батьки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати гармонійні стосунки та умови для розвитку емоційної сфери дитини. Вони уважніше ставляться до переживань один одного та частіше обговорюють емоційні проблеми. Дж. Майєр та П. Салоуей, провівши опитування подружжя, з'ясували, що ті пари, де обоє партнерів мали високий емоційний інтелект, були найбільш щасливими; ті ж пари, де в обох партнерів був низький емоційний інтелект, були найбільш нещасливими [266].

Емоційний інтелект підлітків залежить від освіти, достатку та якості стосунків між батьками [241]. Можна припустити, що факт досягнення батьками кар'єрних та матеріальних благ свідчить про високий рівень емоційного інтелекту у них, при цьому базові задатки цих якостей можуть успадкувати діти. Також ймовірно і те, що люди з вищим рівнем освіти та вищим рівнем доходу можуть більше часу приділяти саморозвитку, в їх сім'ях також більше уваги надається розвитку емоційної культури та спілкуванню. С. Малатеста зазначає, що експресія дитини формується відповідно до принципів обумовлення, оперантної зумовленості та навчання шляхом спостереження [262]. Також батьки можуть формувати емоційні патерни дитини, використовуючи заохочення та покарання. В цілому І. Андрєєва виділяє два напрямки сімейного емоційного виховання – «винагороджуюча соціалізація емоцій» та «караюча соціалізація емоцій». Перший напрямок спирається на батьківську підтримку та укріплення емоцій дитини з метою навчання її виражати емоції прийнятним чином та регулювати їх; він сприяє розвитку соціальної компетентності дітей. Другий спосіб провокує ріст емоційного збудження та підриває уявлення про соціально-компетентну взаємодію [8]. Схильність батьків до обговорення емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитиною власних емоцій та розвитку у неї здатності до саморегуляції та емоційної компетентності. Водночас дитина може засвоювати неконструктивні способи батьків обходитися із власними емоціями, як то діалог із собою, чи занурення в себе, неконтрольована розрядка назовні, пошук винних тощо. К. Маннапова вивчала вплив повноти сім'ї

та благополуччя сімейного виховання на емоційний інтелект підлітків. Результати її досліджень показують, що підлітки із неповних сімей із порушеннями типу виховання мають найнижчий рівень емоційного інтелекту, а найвищі показники мають підлітки із повних сімей без порушень типу виховання. Також наявність двох батьків впливає більше ніж наявність порушення типу виховання на рівень емоційного інтелекту – у підлітків із неповних сімей показники нижчі, ніж у підлітків з повних [136]. Емоційні здібності також залежать від статусу сиблінга (порядку народжуваності у сім'ї) [10; 281]. Молодші сиблінги мають вищі показники емоційного впливу, вони краще усвідомлюють зміст вербальної експресії та диференціюють власні емоції

Отже, для емоційного виховання дитини сприятливою виявляється певна стратегія, при використанні якої найбільша увага приділяється не стільки поведінці та подіям у житті дитини, як її переживанням. Моделі емоційної поведінки батьків засвоюються дітьми шляхом оперантного обумовлення та вербального навчання [89; 281].

Гендерні особливості виховання також мають певний вплив на формування особливостей емоційного інтелекту. Різниця в соціалізації дівчат та хлопців часто продиктована несвідомим прагненням батьків підготувати дітей до виконання відповідних гендерних ролей та очікувань [13; 14; 15]. У дорослому ж віці гендерні відмінності у емоційному інтелекті виявляються в першу чергу у тому, що у жінок він проявляється більшою мірою на рівні міжособистісних стосунків, а у чоловіків – на внутрішньоособистісному рівні. Є. Ільїн пише, що у чоловіків і жінок різний прояв певних емоцій: те, що «пристойно» для жінок (плакати, боятися та ін.), «непристойно» для чоловіків, та навпаки, те, що «пристойно» для чоловіків (проявляти гнів та агресію), «непристойно» для жінок. Це пояснюється різними підходами до виховання [13].

Прояви суму, депресії, страху та сорому розглядаються як «не чоловічі». Чоловіки, що проявляють подібні емоції, оцінюються більш негативно у порівнянні з жінками, вони не отримують такої підтримки, як це прийнято у поводженні з жінками [13; 15].

На противагу цьому, вираження гніву та агресії вважається більш прийнятним для чоловіків, ніж для жінок. Агресивні хлопчики оцінюються як більш привабливі та компетентні, ніж неагресивні, в той час як агресивні дівчата оцінюються як менш привабливі та зазвичай стикаються із складнощами у взаємовідносинах із однолітками [38].

Андрогінність як передумова емоційного інтелекту може формуватися в результаті певної стратегії виховання в сім'ї, при якій у дівчаток заохочуються самоконтроль та витримка, в той час як прояви співпереживання і ніжних почуттів у хлопчиків не зустрічають засудження у дорослих. Е. Носенко та Н. Коврига [150] у монографії подають результати дослідження Л. Броді та Дж. Холл, які вивчали гендерні розбіжності в емоційних реакціях, і встановили, що у дівчат спроможність висловлювати емоції вербально формується раніше, ніж у хлопців. Це призводить до того, що жінки більш точно висловлюють свої почуття, ніж чоловіки, і заміщують фізичні емоційні реакції вербальними. Вони також установили, що у віці до 10 років хлопці та дівчата не відрізняються суттєво щодо виявлення агресивної поведінки. Коли вони відчувають емоцію гніву, то демонструють фізичну агресію одне до одного. Але вже у віці 13 років спостерігається дуже помітна різниця між представниками жіночої та чоловічої статі. Дівчата набувають значно кращих навиків ніж хлопці в тактиці вербального та невербального висловлення емоцій, а хлопці продовжують вживати фізичні акти як засіб виявлення гніву. Це дослідження, з нашої точки зору, свідчить про те, що існують різні засоби виявлення емоційної поведінки під час переживань, зокрема гніву, і вони можуть здійснюватися у різних формах.

Андрогінні особистості, тобто люди, що мають високі бали як по маскулінним, так і по фемінним якостям, вважаються найбільш психологічно благополучними. Вони володіють багатшим поведінковим репертуаром та високим рівнем розвитку творчих здібностей [241], виявляють значну емоційну гнучкість і, з огляду на ситуацію, можуть бути часом незалежними та сильними, часом – м'якими та чуйними. Андрогінні індивіди



поєднують в собі продуктивні емоційні стратегії, що притаманні обом традиційним гендерним ролям.

Локус контролю формується в процесі соціалізації як стійка властивість особистості. Результати роботи Д. Вонга та Н. Андерсона показують, що досліджувані з внутрішнім локусом частіше засуджують себе та більш чутливі до ситуації, коли засуджують інших, ті ж, хто схильний до зовнішньої локалізації контролю, швидше прощають як себе, так і інших. Здатність до вибачення пов'язана з усвідомленням власних емоцій та управлінням ними, емпатією по відношенню до винуватця [288].

Такі результати можуть свідчити про те, що зовнішній локус контролю передбачає достатньо високий рівень розвитку когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації.

У ході дослідження релігійності К. Льюїс та К. Макгікан виявили кореляцію між шкалами «релігійності» та «емоційного інтелекту» [259]. Ймовірно тому, що в релігійних людей переважає зовнішній локус контролю, який сприяє емпатії та самоконтролю емоцій, також релігійне виховання передбачає становлення моральних почуттів та уважності до оточуючих. До того ж підготовка до церковних обрядів неможлива без рефлексії емоцій – сповідь супроводжується переживанням катарсису і є стимулом до самовдосконалення, яке вимагає самообмеження та саморегуляції.

О. Власова виокремлює певні характеристики розвитку окремих проявів здатності до розуміння та управління емоціями відповідно до певних вікових періодів [45]. Як прояви здатності до розуміння емоцій вона визначає усвідомлення емоційних переживань та здатність до вербалізації емоцій. Проявами здатності до управління емоціями визначаються експресивність (вираження емоцій) та емоційна саморегуляція (самоконтроль). Результати систематизації даних щодо вказаної проблематики наводяться за наступним планом: закономірність розвитку; основний чинник розвитку; вікові характеристики розвитку емоційних здібностей. О. Власова сформулювала

основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини: орієнтація спочатку назовні, а потім сфокусованість на себе. Схематично це може бути виражено наступним чином:

- виражена емоційна реактивність;
- розвиток емпатійних властивостей та засвоєння емоційних еталонів (дошкільне дитинство);
- диференціація емоційної міміки людського обличчя (початково шкільне дитинство);
- системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів (підлітковий вік);
- диференціація власних емоцій при їх високій вираженості, зниження несвідомих емпатичних реакцій (юнацький вік);
- управління емоціями та відповідальність за їхню якість, загальне зниження вираженості емоцій (дорослий вік) [45].

Систематизація та узагальнення даних щодо особливостей розвитку здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі представлені в таблиці (табл. 1.5).

Характерні прояви розвитку здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі представлено нижче.

*Розвиток здатності до самоусвідомлення емоційних переживань.*  
В розвитку цієї здатності спостерігається поступове зростання диференційованості емоційних переживань: перехід від типових для дитини малодиференційованих емоцій до надзвичайно багаті гами почуттів дорослої людини. В дошкільному віці поступово набуваються знання про фундаментальні емоції. В 2-4 роки відбувається розвиток базових емоцій та знань про них – діти не тільки розуміють стани страху та радості, а й можуть вільно зобразити їх на обличчі; поряд із тим, діти можуть пов'язувати емоцію, що виникає, з предметом переживання, але не можуть пов'язувати

її з причиною. В період 5-6 років відбувається розширення та ускладнення знань про емоції, межі емоційних понять стають більш чіткими.

Таблиця 1.5

**Загальні аспекти розвитку здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі (за О. Власовою)**

Період розвитку	Загальна лінія розвитку здатності до розуміння та управління емоціями	Характерний прояв здатності до розуміння та управління емоціями
Дошкільне дитинство	Розвиток емпатійності, як позитивної емоційної небайдужості до іншої дитини	Готовність дитини безкорисно віддати іншому те, що сподобалось самій
Молодший шкільний вік	Розвиток здатності адекватно розуміти міміку обличчя інших людей	Оцінка емоційного стану інших людей
Підлітковий вік	Системна ідентифікація емоційної експресії	Засвоєння емоційних еталонів вираження емоцій
Юнацький вік	Диференціація власних емоцій	Відповідальність за власні емоційні переживання при загальній високій вираженості емоцій
Дорослість	Свідоме управління власною емоційною сферою	Відповідальність за якість контролю власних емоційних переживань при загальному зниженні яскравої експресії емоцій

В молодшому шкільному віці власні емоції і почуття також ще мало усвідомлюються. В підлітковому віці при поясненні емоційних переживань причини емоцій пов'язуються з категоріями самосвідомості та моралі. Приблизно в 13-14 роки розширюється діапазон усвідомлення причин переживання базових емоцій: виникнення гніву пов'язується, переважно,

зі сферою спілкування, з міжособистісними конфліктами; емоція страху – переважно з об’єктивними причинами та сферою навчальної діяльності. В юнацькому віці зростає значення рефлексії емоційних переживань, емоційна сфера характеризується різноманітністю переживань почуттів, особливо моральних. З дорослішанням у людей серед емоційних станів може переважати байдужість, яка проявляється як засіб захисту від сильних переживань (в тому числі і позитивних) [93; 136].

*Розвиток здатності до вербалізації емоцій.* Закономірність розвитку цієї здатності – перехід від неусвідомленого використання слів, які стосуються емоційної сфери, до усвідомлення значення цих слів та формування власного ставлення до них. Основним чинником розвитку здатності до вербалізації емоцій є спроможність до гнучкого та точного оформлення своїх емоційних переживань, що формується на ранніх стадіях онтогенезу у процесі спілкування дитини з батьками. В дошкільному віці діти починають використовувати слова пов’язані з емоційною сферою, проте, усвідомлення значення цих слів виявляється лише в три роки. В молодшому шкільному віці діти легше розуміють ті емоції, які виникають в звичайних життєвих ситуаціях, але відчувають труднощі щодо вербалізації своїх емоційних переживань. В підлітковому віці розвивається здатність до вербалізації базових емоцій, зокрема радості та страху. Починаючи з підліткового віку знання про емоції стають все більш опосередкованими щодо цих емоцій [45; 89].

*Розвиток здатності до вираження емоцій.* Розвиток цієї здатності характеризує поступовий перехід емоційних реакцій від імпульсивності до більшої свободи та довільності їх вираження; з віком все більше підвищується якість вираження негативних емоцій, та відносно незмінним залишається контроль вираження позитивних емоцій. На розвиток здатності до вираження емоцій особливо впливає соціокультурне оточення. [45; 65]. У новонародженій дитини яскраво виявляються три емоції: страх (реагування на різкі звуки), гнів (реакція на скутість рухів), задоволення (реакція на коливання, слабке погладження). Приблизно в 2,5-5 років людина навчається використовувати

емоції та експресію у власних цілях. Для молодшого шкільного віку характерним є ситуативний прояв емоційної експресії. В підлітковому віці наявною є емоційна експресивність, бурхливе та часом афективне виявлення почуттів. В юнацькому віці експресія стає все більш виразною (з'являється більше відтінків вираження емоцій). Але поступово з віком експресивність згладжується, мімічна експресія стає помірною.

*Розвиток здатності до емоційної саморегуляції.* Розвиток цієї здатності супроводжує поступове збільшення кількості способів регуляції емоцій кожної модальності, а також підвищення ступеня їх складності. Основним чинником розвитку здатності до емоційної саморегуляції є розвиток самосвідомості, яка визначає об'єктивну оцінку власних можливостей при регуляції емоційних станів. Вміння управляти емоціями соціально-прийнятними засобами розвивається поступово, під впливом соціально-культурного оточення. Управління емоціями у шкільному віці виявляється, переважно, в двох формах: 1) як контроль експресії; 2) як психологічний захист (витіснення). Окремі види психічної регуляції загалом в цьому віці є недоступними для дітей [83; 185]. У підлітковому віці в процесі емоційної саморегуляції дітьми використовується прийом активного змінення ситуації (раціоналізації), переважно це відбувається стосовно емоції печалі [10; 12; 43]. В юнацькому віці зростає частота використання пасивних способів реагування (перечікування, уникнення труднощів) [11; 43; 66; 107; 158]. Період дорослості характеризується значним розширенням діапазону індивідуальних засобів емоційної саморегуляції.

Узагальнюючи, можна сказати, що існують об'єктивні передумови розвитку емоційного інтелекту. І. Андрєєва виділяє біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту [8]. До біологічних передумов відносяться рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості переробки інформації. До соціальних передумов емоційного інтелекту автор відносить

синтонність, яка закономірно змінюється раціоналізацією, ступінь розвитку самосвідомості дитини, впевненість в емоційній компетентності, рівень освіти батьків і сімейний дохід, емоційно благополучні відносини між батьками, андрогінність, зовнішній локус контролю, релігійність.

Таким чином, І. Андрєєва стверджує, що в основі біологічних передумов для розвитку емоційного інтелекту лежать вроджені особливості, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей темпераменту. Соціальні передумови емоційного інтелекту формуються насамперед у сімейному оточенні. Вони визначаються характером відносин між батьками, їх увагою до внутрішнього життя дитини і такою стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки і позитивного образу Я, розвиток самоконтролю і здатності до зваженого аналізу емоційної інформації, відсутність жорсткої установки на відповідність поведінки дитини вимогам її гендерної ролі [17; 241; 281]. В. Зарицька, спираючись на теорію І. Андрєєвої, розширила її і додала ще вікові та професійно-формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту:

- вікові включають гнучкість мислення, індивідуальний стиль розумової діяльності, система еталонів самооцінювання, самоконтроль слів і вчинків, неузгодженість рівня інтелектуального розвитку з біологічною зрілістю, взаємозалежність інтелектуального, емоційного й особистісного розвитку, формування професійної Я-концепції;

- професійно-формувальні включають знання про підходи, закономірності, ознаки, компоненти професійної діяльності та наявність об'єктивних проблем її здійснення; стресові та конфліктні ситуації, втрата рівноваги та незнання способів запобігання їй і подолання, неусвідомлення цілей професійної підготовки і ставлення до обраної професії [85; 86].

Професійна освіта в рамках вищих навчальних закладів має обмежені можливості, якщо опиратися виключно на біологічні та соціальні передумови розвитку. Виділення вікових, гендерних, особистісно-психологічних,

педагогічних передумов відкриває шляхи для розробки механізмів розвитку емоційного інтелекту в рамках професійної освіти у вищих навчальних закладах.

### **1.3. Теоретична модель компонентів умов розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей**

Професія, яку людина обирає, є виразником її індивідуальності та професійного самовизначення [60; 105; 119]. Відповідно, особистісні, інтелектуальні та емоційні характеристики в осіб різних професій будуть дещо специфічними. Психологія професійної діяльності багато уваги зосереджує довкола емоційних складових, які сприяють або перешкоджають успішності реалізації в професії.

Дослідження емоційної сфери особистості мають тривалу історію. Вивченням емоцій як явища займаються багато українських та зарубіжних вчених. В. Ільїн об'єднав дослідників емоційної сфери в дві групи. До першої він відніс тих, хто вважає, що вартими уваги є поняття «збудження» та «активація». Вони є більш стійкими і придатними для вивчення, аніж поняття «емоції», котрі більш швидкоплинні, нестійкі і доволі аморфні. До другої – вчених, які вважають, що емоції є основою мотиваційної сфери [91].

О. Леонтьєв [64] у своїх дослідженнях ролі емоційних переживань у діяльності особистості стверджує, що емоції виконують роль внутрішніх сигналів і стимулів. Вони виражають відношення між мотивами діяльності та предметом діяльності і при цьому забезпечують енергетичну основу діяльності. Емоційне напруження, яким супроводжується діяльність, слугує способом додаткових затрат енергії. У свою чергу емоційна втома і надмірне збудження призводять до виснаження нервової системи та психологічного стресу, що заважає фахівцеві змінювати рівень емоційного збудження, об'єктивно оцінювати умови перебігу подальшої діяльності.

Загалом вся історія поглядів на емоційну сферу пронизана дихотоміями: позитивну чи негативну роль відіграють емоції; це швидкоплинні явища,

які мають короткотривалий ефект чи тривалі стійкі стани, які можуть суттєво змінювати діяльність особистості [64; 102]. На думку Л. Собчик, форми вияву емоцій мають широкий спектр: від короткотривалих емоційних реакцій, що служать відповіддю на ситуативні подразники, до стійких способів особистісного емоційного реагування у вигляді емоційних особливостей особистості [183].

Очевидно, що проблема дослідження емоційної сфери людини наразі є відкритою насамперед тому, що єдиний погляд на структуру емоційної сфери відсутній. В даному контексті актуальним залишається бачення С. Рубінштейна [181]. Він виділив три рівні емоційних явищ:

1. Рівень безпредметних емоційних явищ (настроїв) – тобто недиференційованих емоційних станів суб'єкта, які не спрямовані до якогось об'єкта;
2. Рівень предметних почуттів, що виникають з приводу якогось предмету – ці почуття бувають інтелектуальними (прикладом може бути почуття, що якийсь предмет є смішним), моральними, естетичними;
3. Рівень світоглядних почуттів, які не прив'язані до якогось предмету, а характеризують загальне відношення людини до життя (прикладом може слугувати почуття гумору, почуття трагічного, комічного).

О. Винославська виділила серед компонентів емоційної сфери людини емоційний тон відчуттів, ситуативні емоції, емоційні стани [29; 64]. М. Гур'єв, аналізуючи сучасний стан теоретичних досліджень емоційної сфери особистості, висловлює ідею про те, що наука поступово відходить від поділу емоційних реакцій на негативні і позитивні. В його дослідженні показано, що емоційні реакції є необхідною умовою мобілізації усіх сил організму для різних видів діяльності. На основі цього автор стверджує, що емоційні стани дозволяють реалізовувати енергетичну активізацію організму [64].

Згідно загальноприйнятих уявлень, професія програміста «інтелектуально зорієнтована», тобто вимагає високого рівня розвитку інтелектуальних здібностей та таких особливостей мислення як: критичність, абстрактність, гнучкість,



системність, здатність до швидкого засвоєння нового матеріалу тощо [174; 179]. Щодо емоційних особливостей і соціально-комунікативних навичок, то думки вчених розходяться: одного боку поширена ідея про те, що програмісти – це одинаки, тобто люди, які не мають широко виражених емоційних потреб, з іншого – що більш успішними і реалізованими є ті спеціалісти, які брали активну участь в різноманітних проектах, нарадах, групових консультаціях тощо. [148; 179] Ці думки відображають комунікативну діяльність, однак, не відображають особливостей внутрішньої організації особистості. Таким чином залишається незрозумілим, що виступає ресурсом комунікативної соціальної активності – власні емоційні особливості, які знайшли адекватну форму вираження, чи професійні вимоги, до яких потрібно було пристосуватись.

Дослідники [3; 96; 148; 179; 219; 277] схиляються до думки, що існує набір особливостей мислення, уваги, здібностей, притаманних саме працівникам ІТ-сфери. Так, О. Шнайдер [219], спираючись на думку Б. Шнейдермана [220], описує психологічний портрет «ідеального» програміста таким чином:

- наполегливість / пасивність: наполеглива людина володіє необхідною для виконання роботи ініціативою;
- інтровертність / екстравертність: при колективній співпраці й при взаємодії з користувачем сприятливим є дружній стиль взаємин;
- внутрішня / зовнішня керованість: особистості з вираженою внутрішньою керованістю намагаються підкорити собі обставини;
- висока / низька збудливість: помірний рівень збудливості сприяє підвищенню продуктивності;
- висока / низька мотивація: особистості з високим рівнем мотивації здатні виконувати дуже складні завдання;
- висока / низька терпимість до невизначеності: розробники повинні вміти працювати в умовах, коли чітко встановлене невелике число фактів або компонентів; потрібно приймати рішення при обмежених вхідних даних; для прийняття чергового рішення потрібно мати схильність до деякого ризику;

- уміння бути точним: на завершальних етапах розв’язування завдання необхідні особлива увага до подробиць і готовність перевірити й урахувати кожен деталь;
- скромність: хороший програміст не повинен занадто самовпевнено ставитися до якості своїх програм;
- здатність долати стрес: у випадках відставання від планових термінів потрібна здатність добре працювати у стресовій ситуації.

Можна зауважити, що в зазначеному переліку емоційність окремо не виділяється. Проте пункти «висока / низька збудливість», «висока / низька мотивація», «здатність долати стрес» дозволяють припустити емоційну основу цих компонентів як з точки зору «активаційного», так і «мотиваційного» підходів за І. Ільїним [62; 91].

М. Кутас [119] за результатами досліджень виділив професійно значущі якості менеджера проектів для оптимізації процесу їх адаптації до діяльності: здатність до складної професійної діяльності, уміння керувати (управлінські якості менеджерів проектів), ефективна соціальна взаємодія, ефективне лідерство, організованість та самоконтроль, самодостатність, високоморальність, особистісна цілісність, ефективне самоуправління.

Проте існує й інша думка. Наприклад, російські дослідниці М. Некрестьянова та С. М’яснікова [148] звертають увагу на те, що спочатку ті, хто здобувають освіту в сфері ІТ, орієнтовані не на взаємодію з людьми, а на роботу зі знаковими системами. Це не лише не вимагає високого рівня розвитку компетентності в емоційній сфері, а і прицільно акцентує увагу на розвитку когнітивних здібностей. При цьому варто зазначити, що в сфері ІТ поширена саме командна робота, ефективність якої багато в чому залежить від ефективності взаємодії її членів, а отже, і від рівня розвитку їх емоційної обізнаності – емоційного інтелекту, і особливо від рівня розвитку емоційного інтелекту менеджера. Звідси можна робити припущення, що особи, які добре орієнтуються в знакових системах мають багато шансів досягти успіху, тоді як особи, орієнтовані на емоційну та соціальну сфери, таких шансів мають

менше. Більше того, навчання і діяльність в ІТ-сфері повинні негативно впливати на розвиток цих компонентів особистості. К. Кузьміна зазначає, що для успішних програмістів характерний певний тип особистості зі специфічною структурою інтелектуальної діяльності. Автор робить акцент на повній раціоналізації пізнавальної діяльності з певним спрощенням емоційного та міжособистісного компонентів (наприклад, поєднання високого рівня абстрактного мислення з емоційною холодністю та потребою в раціоналізації дозволяє створювати ідеально-логічні алгоритми). Таким чином повний спектр емоційних переживань така особистість отримує лише шляхом інтелектуального задоволення [116].

Наведеному припущенню суперечать дослідження І. Рогожкіної [179], яка стверджує, що навчання програмуванню сприяє соціальному та емоційному розвитку дітей, активує їх до групової діяльності, колективного планування та творчості. Автор зазначає певну схильність до конфліктів у таких дітей, щоправда зазначає, що конфлікти мають швидше когнітивне, а не соціальне підґрунтя.

Ще одна паралель особливостей емоційної сфери та професійної діяльності програмістів прослідковується в дослідженнях емоційного вигорання. О. Шнайдер у результаті дослідження емоційного вигорання у програмістів встановив, що здатність керувати своєю поведінкою через керування емоціями пов'язана з емоційним вигоранням. Автор припускає, що у ситуації, коли в процесі діяльності людині не вдається знайти оптимального та адекватного способу вираження своїх емоцій – «страждає» діяльність, емоції виступають не стільки енергетичним ресурсом, скільки гальмують мотивацію [219].

В даному руслі перспективно виглядає досить новий конструкт в системі психологічних досліджень – «емоційний інтелект». На цьому етапі вивчення емоційний інтелект розглядають як психологічне утворення, яке формується в процесі життя людини на основі когнітивних здібностей та особливостей емоційності під впливом уявлень про емоції [232]. Д. Люсін пропонує розглядати емоційний інтелект, як явище, що має подвійну природу: з одного боку когнітивну (здатність розпізнати емоцію, ідентифікувати її і дати їй вербальну

оцінку, здатність розуміти і усвідомлювати процес формування і розвитку емоції, причинно-наслідкові зв'язки), а з іншого – особистісну (спрямованість особистості на емоційну сферу, увага до внутрішнього світу як свого, так і інших людей, здатність переживати емоцію і при цьому контролювати її зовнішнє вираження) [125].

Спираючись на дані досліджень про те, яких саме якостей часто не вистачає у професійній діяльності, Д. Гоулман [248] вважає необхідним, щоб університети і професійні школи включали у свої навчальні програми основи знань в галузі емоційного інтелекту. Розвиток таких здібностей в системі вищої освіти і професійної підготовки, на думку автора, допоможе випускникам стати дійсно цінними спеціалістами, лідерами не тільки на виробництві, а у будь-якій сфері життя. В. Зарицька у своїх працях [85; 86] підтримує автора, аргументуючи це тим, що в студентському віці є сенситивними та гнучкими усі психічні процеси, а також присутній глибокий інтерес до свого внутрішнього світу, що є потужною базою для формування і розвитку емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту у вищій школі допоможе випускникам стати дійсно цінними спеціалістами, зі стійкими лідерськими якостями, високим рівнем врівноваженості, самоаналізу, розумінням почуттів інших, в результаті чого формується стійка життєва і професійна реалізація.

Професійний розвиток вважається досить складним процесом, що має послідовний і одночасно циклічний характер. Е. Зеєр, Т. Кудрявцев, А. Маркова, Ю. Бреус [140] виділяють стадії (етапи) професійного розвитку. Ю. Бреус [37], об'єднавши різні системи поділу, сформулювала наступні етапи:

- а) стадію підготовки до вибору професії;
- б) стадію професійної підготовки;
- в) стадію професійної діяльності.

Автор зазначає, що ефективність процесу професійного розвитку забезпечується успішним завершенням кожної із стадій, однак, основою успішності цього конструкту виступає стадія професійної підготовки.

На цьому етапі формуються професійний світогляд, професійні навички, значущі особистісні якості, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Прихильники циклічного характеру професійного розвитку виділяють висхідну (прогресивну) та нисхідну (регресивну) стадії професійного розвитку [186]. Формування емоційного інтелекту на висхідній стадії професійного розвитку може виступати опорою та ресурсом для профілактики швидкого переходу до нисхідної стадії. Володіння спеціальними здібностями, вміннями та особистісними властивостями, які формують динамічність професійної діяльності, автономністю, здатністю до пошуку нової інформації у професійній сфері та здатністю до самоосвіти, креативністю та чутливістю до вимог, які змінюються, окрім професійних знань, вмінь та навичок, забезпечує спеціалісту тривалий висхідний професійний розвиток. О. Кокун [105] підкреслює важливість формування здатності діяти в несприятливих умовах: брак часу, нестандартність умов, напруженість в стосунках зі співробітниками (при умові виконання завдань в колективі).

Ю. Бреус [37] задля формування емоційної готовності до професійної діяльності, обґрунтовує необхідність розвитку таких складових емоційної сфери, як:

- розуміння власних емоцій та емоцій інших і, як результат, – здатність до професійної рефлексії; усвідомлення себе як особистості, як професіонала; усвідомлення своїх дій, поведінки;
- самоконтроль і саморегуляція емоцій і, як результат, – наявність особистісної професійної самосвідомості, професійних смислів (особистісні професійні знання, професійне ставлення до суб'єкта праці, професійні ідеали, норми та цінності, смислоутворюючі мотиви професійної діяльності);
- усвідомлення власних емоцій та управління ними і, як результат, збереження здоров'я особистості (фізичного, професійного, психологічного);

- використання емоцій особливо у конфліктних ситуаціях і, як результат, – здатність розв'язувати конфлікти в процесі професійної діяльності та підтримувати на належному рівні взаємини з іншими людьми (співробітниками, керівниками, підлеглими).

Як можна зауважити, ці 4 складових перегукуються із моделлю емоційного інтелекту Дж. Майєра і П. Салоуєя [267].

У професійній діяльності важливим є зв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя [105]. Емоційний інтелект має вплив на таку характеристику як особистісне зростання [87]. Це – ціннісна самореалізація природних потенціалів людини, вміння організувати власне оточуюче середовище у відповідності до своїх бажань та потреб, а отже, створити необхідні передумови для формування психологічного благополуччя. Ще один із важливих аспектів – прагнення до автономії, утвердження своєї індивідуальності та відчуття самодетермінації – перебуває у взаємодії з емоційною обізнаністю, вмінням керувати власними почуттями, самомотивацією, емпатією, вмінням диференціювати, розрізняти та розуміти емоції інших.

Позитивні міжособистісні стосунки, які формують сприятливу атмосферу професійної діяльності, залежать від таких особистісних якостей, як вміння диференціювати емоції інших та загального інтегрального рівня емоційного інтелекту, тобто уміння співпереживати іншій людині, вміння спілкуватися з іншими людьми, уміння усвідомити свої емоції і розуміти відчуття інших людей [105; 149; 184]. Задоволеність роботою як елемент міжособистісної взаємодії залежить від вміння людини спонукати себе до певної діяльності, до досягнення мети, незважаючи на можливі перешкоди, від емпатійності, вміння розпізнавати емоції інших, розуміти їх спонукання та переживання, від міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, вміння керувати власними імпульсами та експресією, а отже, вміння створювати комфортні для себе стосунки.

В процесі підготовки студентів до професійної діяльності одним із важливих завдань є формування емоційного інтелекту як сукупності знань,

умінь, здібностей та навичок управління власними емоціями. Г. Кошонько стверджує, що вплив емоційного інтелекту на підготовку до професійної діяльності найвиразніше проявляється у когнітивній (уявлення про себе та про інших), емоційній (емоційне самопочуття) та поведінковій (комунікативна поведінка) сферах студентського середовища [113].

Проаналізувавши зазначені вище моделі сучасних вчених і задачі, які стоять перед особистістю в процесі реалізації професійної діяльності в ІТ-сфері, ми запропонували власну теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту, що покладена в основу розробки «Програми розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей» (рис. 1.3).

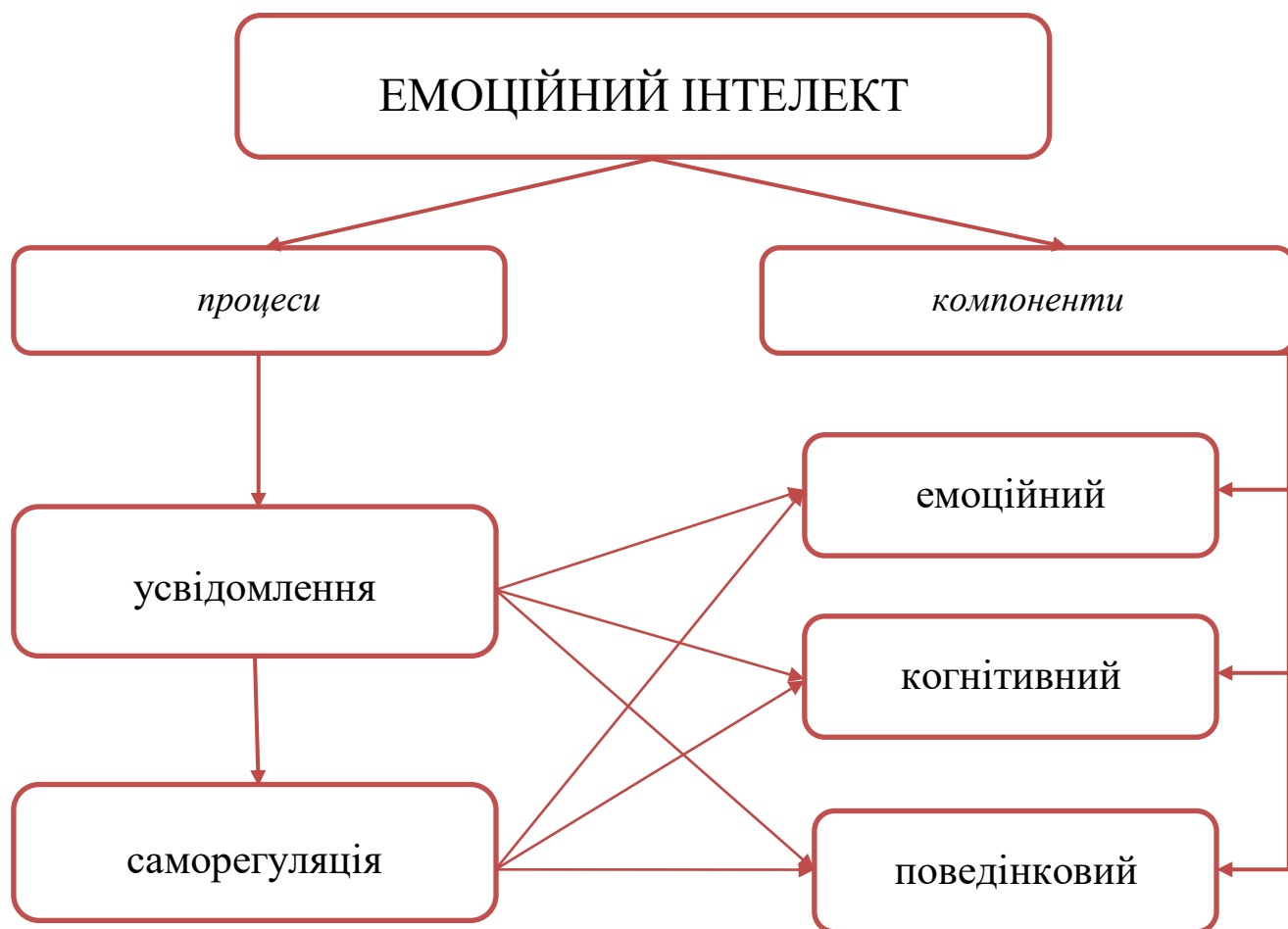


Рис. 1.3 Теоретична модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту

До структурно-змістових компонентів належать: емоційний, когнітивний та поведінковий [85; 125; 178].

*Емоційний компонент* описує обізнаність з позитивної точки зору про важливість і цінність емоційної сфери як джерела інформації про себе і про інших людей. Цей компонент значимий тим, що відкриває шляхи для розвитку емоційного інтелекту [10; 84]. В дослідженнях різних науковців зазначається важлива роль емоційної компоненти в процесі професійної освіти. Дескрипторами даної компоненти виступають:

- емоційна сенситивність;
- здатність через емоції розуміти свої потреби;
- здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини.

В. Зарицька зазначає, що в емоційній сфері проявляється регулятивна роль емоційного інтелекту – у стресові періоди навчання студенти з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш вираженою комфортністю емоційних станів [86].

*Когнітивний компонент* – здатність розпізнати емоцію, ідентифікувати її і дати їй вербальну оцінку, здатність розуміти та усвідомлювати процес формування і розвитку емоції, причинно-наслідкові зв'язки [84]. В. Зарицька у своїх дослідженнях встановила, що у когнітивній сфері рівень емоційного інтелекту впливає на ступінь узгодженості уявлень про себе і про інших. Відповідно, студенти з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають більш конгруентну систему уявлень, на відміну від студентів з середнім і низьким рівнем емоційного інтелекту [86; 232]. Таким чином, в когнітивній сфері емоційний інтелект здатний виконувати такі задачі:

- підвищення ефективності мислення за допомогою емоцій;
- розширення уявлень про навколишній світ;
- вміння аналізувати емоційні стани;
- встановлення причинно-наслідкових зв'язків між різними блоками знань та уявлень про себе і світ.



*Поведінковий компонент* – відображає можливості реалізації емоцій в поведінці, діяльності, спілкуванні, взаємодії з іншими. Сюди ж можна віднести вплив на соціально-психологічну адаптацію, успішність, ефективність діяльності, лідерські здібності, навички впливу на інших людей та управління ними. В. Зарицька, проаналізувавши вплив емоційного інтелекту у сфері комунікативної поведінки, описує певну неоднозначність цього впливу: з одного боку підвищення загального рівня емоційного інтелекту сприяє стабільності статусних позицій особистості в групі, стійкості системи взаємних виборів; з іншого – високий рівень здатності до розуміння власних емоцій пов'язаний зі зниженням популярності у студентській групі [86]. Численні дослідження впливу емоційного інтелекту на можливості зміни поведінки виділяють такі дескрипти:

- здатність опиратися на емоції для орієнтації в поточній ситуації;
- можливість використовувати емоції для вибору найбільш адекватної форми дії;
- здатність продовжувати діяти в стані емоційного напруження.

Процеси, які лежать в основі емоційного інтелекту – усвідомлення та саморегуляція.

Процес *усвідомлення* – це процес, який описує включення в поле уваги тих чи інших феноменів. В теорії гештальт-підходу усвідомлення є одним із ключових понять. Гештальт-терапія висуває на перший план усвідомлення того, що відбувається в даний момент на різних нерозривно пов'язаних між собою рівнях: тілесному, емоційному та інтелектуальному [177]. Назагал це достатньо складний конструкт, який теоретики гештальт-терапії описують як «повне усвідомлення того, що відбувається в даний момент часу, уважне ставлення до усієї гами тілесних та емоційних відгуків або реакцій, які надходять як зсередини організму, так і з навколишнього середовища» [146; 177; 209]. Засновник гештальт-терапії Ф. Перлз із колегами, описуючи феномен усвідомлення, виділяють три так звані зони усвідомлення: зовнішню, середню і внутрішню [273].

*Зовнішня зона* усвідомлення – це усвідомлення контакту із навколишнім середовищем. Ця зона пов'язана в першу чергу із функціями наших аналізаторів: зір, слух, нюх, смак, дотик, тобто способи контакту зі світом. Сюди також можна віднести нашу поведінку, мовлення та дії, тобто ті феномени, які проявляються ззовні, і які можна спостерігати [286].

*Внутрішня зона* усвідомлення зосереджується на суб'єктивних феноменах людини. Частіше за все їх складно спостерігати ззовні. В першу чергу це тілесні відгуки: відчуття в тілі, у внутрішніх органах, напруження і розслаблення м'язів, биття серця, дихання тощо. До цієї зони часто відносять емоції [138; 273], хоча це суперечливий момент, оскільки емоції мають і когнітивний компонент.

*Середня зона* усвідомлення включає думки, фантазії, цінності, уявлення, очікування, переконання. Сюди відносять всі способи когнітивного опрацювання сигналів зовні і зсередини. Задачею середньої зони є організація досвіду і виникнення інтелектуального та емоційного розуміння [146].

Навички усвідомлення можна тренувати і таким чином розширювати функціональні можливості цього процесу. Усвідомлення дає можливість отримувати знання про середовище, обирати свої дії-відповіді на різноманітні стимули, нести відповідальність за свій вибір і, зрештою, можливість більш ефективно будувати стосунки з іншими людьми. Усвідомлення має п'ять характерних властивостей: контакт, відчуття-як-процес, збудження, формування фігури і цілісність [109; 209].

Для того, щоб емоційний інтелект перейшов із внутрішнього світу до сфери взаємодії з навколишнім середовищем і міжособистісної взаємодії в тому числі, необхідно долучити до процесу усвідомлення ще один важливий процес, який відповідатиме за дії – *саморегуляцію* [35; 121]. Під саморегуляцією слід розуміти процес, який забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість і рівновагу [177; 273]. Однак, використання терміну «саморегуляція» не має значення без визначення тієї області, яка піддається регуляції. Психічна саморегуляція – окремий випадок саморегуляції, коли суб'єктом виступає людина, наділена свідомістю і самосвідомістю [273]. З точки зору гештальт-

підходу, саморегуляція – це процес, за допомогою якого організм підтримує свою рівновагу і, відповідно, здоровий стан в умовах змінного поля (середовища). Простіше кажучи, безперервний динамічний процес задоволення організмом своїх потреб [209]. Будь-яка ситуація, яка зачіпає інтереси організму, як і самі потреби, утворюють напруження на межі контакту. Саморегуляцією можна назвати спонтанну здатність організму організовувати своє усвідомлення і поведінку так, щоб зняти напругу на межі контакту організм/середовище та встановити відносну рівновагу.

Варто зазначити творчу роль пристосування – у новій, незвичайній ситуації в процесі контакту відбувається руйнування звичного для особистості способу контактування в інтересах поточного контакту і виникнення нової конфігурації контактних функцій. Процес творчого пристосування включає в себе як зміну суб'єкта при зміні середовища, так і вплив суб'єкта на навколишнє середовище для зміни його відповідно до власних цілей та можливостей [138]. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, що залежить від конкретних умов і характеристик нервової діяльності, від особистих якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій [57].

Гештальт-терапія широко використовує розвиток навичок творчого пристосування для покращення якості життя шляхом розширення можливостей організму. Відповідно, з іншого боку саморегуляція, як форма творчого пристосування, є процесом, котрий допомагає внутрішнє усвідомлення емоційної, когнітивної та поведінкової компоненти реалізувати в зовнішніх контактах. Більше того, саморегуляція, з точки зору гештальт-підходу, можлива тільки в процесі контакту з іншими; отже, розвинути емоційний інтелект наодинці практично неможливо [176].

Для програмістів, з їх акцентом уваги на інтелектуальних здібностях, емоційний інтелект може виступати ланкою, що об'єднує когніцію та емоцію і є ресурсом для вирішення суперечностей між професійними задачами та умовами діяльності. Кожна із задач, яку здатен вирішувати емоційний інтелект, зокрема в когнітивній та поведінковій сфері, перегукується із результатами

досліджень щодо вимог до особистості програміста чи менеджера в сфері ІТ [174; 202]. Включення формування емоційного інтелекту в систему професійної підготовки дає можливість відійти від суто діяльнісного підходу, де увага сфокусована на самій діяльності, її змісті та функціях, а особистість розглядається як вторинний фактор, і застосовувати елементи особистісного підходу, в якому суттєво змінюються педагогічні орієнтири, оскільки діяльність стає вже засобом розвитку людини. Базуючись на цьому, можна зробити припущення, що емоційний інтелект, як механізм прикладного застосування особливостей емоційної сфери в ІТ-діяльності, є досить реалістичним, проте, потребує емпіричної перевірки.

### **Висновки до розділу 1**

1. В результаті узагальнення теоретико-методологічних підходів до розуміння поняття емоційного інтелекту, аналізу структурних та процесуальних моделей визначено його як інтегративну здібність особистості, яка полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та управляти ними за допомогою усвідомлення та саморегуляції.

2. Запропоновано власну теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту. До структурно-змістових компонентів належать емоційний, когнітивний та поведінковий. Процеси, які лежать в основі емоційного інтелекту – усвідомлення та саморегуляція

3. Для розвитку і формування професійної свідомості емоційний інтелект має ключове значення, оскільки дослідницька діяльність в професійній сфері у поєднанні з емоційними переживаннями результатів цієї діяльності є основою професійної рефлексії та самоаналізу. Емоційний інтелект виступає регулятором емоцій і розуму, дає можливість відчувати відповідальність за своє життя і свої рішення, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки. Корегуюча функція емоційного інтелекту розширює можливості вибору стратегій в житті та стилів

у професійній діяльності, в тому числі зміни чи повної відмови від попередніх рішень.

4. Особи, які обирають своє навчання та діяльність в ІТ-сфері мають певні особливості емоційної сфери. Крім цього, професія ставить свої вимоги до властивостей особистості (в тому числі і емоційних) через організацію праці та специфіку робочих вимог. На даний момент виявлена суперечливість у тому, що навчання відбувається з акцентом на розвитку когнітивної сфери, тобто інтелектуальних здібностей та пошукової активності, в той час, як діяльність організована за командним типом, тобто змушує до соціальної взаємодії, емоційної та комунікативної компетентності. Емоційний інтелект може виступати одним із механізмів, які усувають цю суперечливість і допомагають в організації адаптації особистості до професійної діяльності в ІТ-сфері.

**Основні наукові результати розділу опубліковано у працях:**

1. Жигайло Н., Стасюк М.М. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №4. С. 87-97.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_11)
2. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки. Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2017. Вип. 5. С. 158-169.  
URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7538/>
3. Стасюк М. М. Адаптаційна функція емоційного інтелекту в умовах професійної освіти. Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди 25-річчя кафедри психології *«Психологічні детермінанти особистості в умовах соціально-політичної трансформації українського суспільства»*, 11-12 листопада 2016 р. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. С. 162-165.
4. Стасюк М. М. Емоційна компонента соціально-психологічної адаптації. Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції *«Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки»*, 18-19 листопада 2016 р. Одеса, 2016. С. 27-29
5. Стасюк М. М. Емоційний інтелект як чинник саморегуляції особистості в професійній діяльності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості»*, 25-26 листопада 2016 Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2016. С. 51-55
6. Стасюк М. М. Передумови розвитку емоційного інтелекту. III Міжнародна науково-практична конференція *«Гене́за буття особистості»*, 20 грудня 2016 р. К., 2017. С. 201-202

7. Стасюк М. М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. V (59). Issue: 134. 2017. S. 82-86.

URL:[https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/m.\\_m.\\_stasiuk\\_peculiarities\\_of\\_the\\_emotional\\_sphere\\_of\\_it\\_specialists.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/m._m._stasiuk_peculiarities_of_the_emotional_sphere_of_it_specialists.pdf)

8. Стасюк М. М. Емоційний інтелект: від психологічного ресурсу до управлінського інструменту. Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Філософсько-психологічні аспекти духовності в економіці та управлінні», 19 квітня 2017 р. Львів, 2017. С. 253-255

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

#### 2.1. Програма емпіричного дослідження емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей. Характеристика досліджуваної групи

Виконання завдань дослідження і перевірка гіпотез відбувалися в кілька етапів: емпіричне дослідження, психотерапевтичний етап (розробка і реалізація програми розвитку емоційного інтелекту), підготовка рекомендацій на основі проведеного дослідження.

На основі аналізу літератури було сформовано теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту. Для її перевірки було організовано і проведено емпіричне дослідження. Дослідження складалося з трьох етапів, відповідно до поставлених теоретичних та практичних завдань.

На першому, **підготовчому етапі**, здійснювалась розробка, підбір та апробація методик дослідження, формування групи досліджуваних (додаток А). На цьому етапі у дослідженні взяли участь 52 учасники віком від 18 до 26 років. Середній вік досліджуваних 23 роки, 33 чоловіки і 19 жінок, поділені на 2 групи. До першої групи увійшли 18 учасників – студенти 3-го курсу факультету прикладної математики, які тільки навчаються і не працюють. До другої підгрупи увійшли 34 учасники, працівники ІТ-компанії Softserve, які працюють і навчаються у ЗВО (на денній або заочній формі навчання). Такі підгрупи було виділено для аналізу та опису особливостей прояву компонентів емоційного інтелекту в залежності від провідного виду діяльності (навчання чи праця в ІТ-сфері). Опитування проводилось в онлайн-формі. Кожен досліджуваний самостійно з допомогою персонального комп'ютера заповнював анкету і виконував завдання методик, створених у форматі google-форм. Це давало



можливість учасникам виконувати завдання у максимально комфортних для них умовах, наближених до звичних. Дослідження проводилось у 2017 році.

На основі аналізу результатів дослідження було виявлено низку чинників, які ускладнюють процес дослідження і можуть знижувати його якість. В першу чергу, складним для респондентів виявились відкриті питання анкети про емоції:

- 1) Які емоції Ви знаєте і вмієте переживати?
- 2) Які емоції Ви переживали за останній тиждень?
- 3) Як Ви їх ідентифікуєте?

Ці питання викликали нерозуміння, часто негативне ставлення, відмови від продовження дослідження або відповіді у вигляді метафор. При обговоренні з учасниками було з'ясовано, що така постановка питань і завдань є нетиповою, сприймається, як недопрацьована і учасники не готові витратити свій час для співпраці з «неорганізованим замовником». У фінальному варіанті ці питання не увійшли до анкети. Назагал в групі студентів ставлення до дослідження було нейтральним або позитивним, на відміну від працівників ІТ-компаній, ставлення яких було ближче до негативного. Можна припустити, що структура дослідження, компонування методик, обґрунтування і мотивація для працівників ІТ-компаній повинна будуватися по-іншому. В результаті було прийнято рішення проводити дослідження виключно серед студентів. Для з'ясування впливу соціальної активності в кінцевий варіант анкети було додано закрите питання про наявність соціальної активності (участь у студентській організаціях, волонтерських рухах, тощо).

Окрім цього, спираючись на результати підготовчого етапу дослідження, було прийнято рішення проводити дослідження не в режимі онлайн. Причиною було те, що в онлайн-версії дослідження виявилось складно контролювати, хто саме заповнює анкету. Також досліджувані не мали можливості поставити питання досліднику, уточнити деталі, вчасно отримати відповідь. Це могло призвести до спотворення результатів і погіршення якості дослідження. Такі дані свідчать, в першу чергу, про те, що організація дослідження в форматі онлайн повинна враховувати специфічні умови та принципи й опиратися

на іншу методологію [29; 129]. Просто переносити методи дослідження, напрацьовані для організації досліджень у формі живого спілкування дослідника та досліджуваних, некоректно та неефективно.

Другий етап дослідження, **основний**, включав в себе безпосередньо проведення дослідження, визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та його складових. Дослідження проводилось на базі Львівського національного університету імені Івана Франка у 2018 році. У дослідженні взяло участь 202 студенти факультетів прикладної математики та економічного факультету (спеціальність – менеджмент) другого та третього курсів. Такий вибір студентів зумовлено тим, що, з одного боку, студенти прикладної математики та менеджменту мають багато спільних особливостей (наприклад, багато студентів працюють паралельно з навчанням, працюють у сфері інформаційних технологій); з іншого, навчальні програми сильно відрізняються і зацентровані на формуванні різних компетенцій (зокрема, студенти-менеджери вивчають такі дисципліни, як «Психологія управління», «Самоменеджмент», «Управління людськими ресурсами», «Комунікативний менеджмент», «Мотиваційний менеджмент», «Бізнес-тренінг фахової успішності» тощо; тоді як студенти прикладної математики у своїх навчальних програмах мають лише курс «Психологія та педагогіка вищої школи»). Таким чином, групу досліджуваних можна оцінювати і як цілісну групу – за спільними характеристиками і як окремі підгрупи – відмінні за умовами та особливостями навчального процесу.

Спираючись на дані досліджень особливостей адаптації першокурсників Н. Жигайло [77], студентів перших курсів не залучали до проведення дослідження. Початок навчання у ЗВО пов'язаний із різкими змінами у способі життя, організації діяльності, часом зміною місця проживання. У зв'язку з тим, що ресурси особистості спрямовані на адаптацію, це може виступати перешкоджаючим чинником для цього дослідження.

Третій етап, **аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження**. Цей етап включає наступні блоки:

- по-перше, на основі досліджень показників емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей порівняно із студентами економічних спеціальностей, здійснювався аналіз рівнів компонентів емоційного інтелекту у загальній групі досліджуваних та залежно від демографічних (статі, сімейного стану, рівня освіти батьків, наявності сиблінгів) та соціальних (наявність роботи, наявність роботи у сфері інформаційних технологій, наявність соціальної активності у формі волонтерської діяльності чи участі у роботі студенських чи громадських організацій) показників;
- по-друге, за допомогою методів математичної статистики (кореляційного, порівняльного та факторного аналізів) проводився відбір особистісно-психологічних, поведінкових та соціально-психологічних характеристик, які пов'язані із компонентами емоційного інтелекту та вказують на значення тих чи інших умов у його розвитку;
- по-третє, запропонована структура особистісно-психологічних та соціально-психологічних складових умов розвитку емоційного інтелекту лягли в основу розробки програми розвитку емоційного інтелекту, виокремлення психологічних і психолого-педагогічних умов розвитку і впровадження в рамках психотерапевтичного етапу дослідження.

Загальна група досліджуваних 202 особи – студенти Львівського національного університету імені Івана Франка. (додаток А).

Підбір досліджуваних:

1) 111 досліджуваних, студенти факультету прикладна математика: 4 групи 2 курсу спеціальності «комп'ютерні науки» та «системний аналіз», 3 групи 3 курсу спеціальності «інформатика» та «прикладна математика».

2) 91 досліджуваний, студенти економічного факультету, які навчаються за спеціальністю «менеджмент»: 3 групи 2 курсу, 3 групи 3 курсу (табл. 2.1).

Опитування проходило в груповому форматі в рамках академічних навчальних груп. Дослідження проводилось конфіденційно та анонімно. Досліджувані отримували інформацію про те, що дослідження присвячене вивченню різних психологічних особливостей студентів.

Таблиця 2.1

## Характеристика досліджуваної групи

Дескриптор		Студенти факультету прикладна математика N=111		Студенти економічного факультету N=91		Загалом N=202	
		% від N=202	N	% від N=202	N	%	N
Стать	Чоловіки	35,6	72	19,8	40	55,4	112
	Жінки	19,3	39	25,2	51	44,6	90
Наявність роботи	Не працюють	30	61	32	65	62,4	126
	Працюють	23,8	48	13,9	28	37,6	76
Робота в ІТ- сфері	В ІТ-сфері	12,4	25	5,4	11	17,8	36
	Не працюють/ Інша робота	42,6	86	39,6	80	82,2	166
Сімейний стан	Самотні	30,7	62	24,3	49	55	111
	В стосунках	18,3	37	15,3	31	33,7	68
	Одружені	6	12	5,4	11	11,3	23
Батьківська сім'я	Повна сім'я	29,7	60	33,2	67	62,9	127
	Один із батьків не жив разом	11,4	23	4	8	15,3	31
	Не було зовсім одного з батьків	13,9	28	7,9	16	21,8	44
Освіта батька	Вища	37	75	22,8	46	59,9	121
	Середня спеціальна	12,9	26	10,9	22	23,8	48
	Середня	5	10	11,4	23	16,3	33
Освіта матері	Вища	31,2	63	25,7	52	56,9	115
	Середня спеціальна	8,4	17	5,9	12	14,4	29
	Середня	15,3	31	13,4	27	28,7	58
Сиблінги	Немає	26,7	54	22,2	45	49	99
	Один	19,8	40	15,3	31	34,7	70
	Два	6	12	5,4	11	11,4	23
	Три	2,5	5	2	4	5	10
Соціальна активність	Немає	20,8	42	13,9	28	34,7	70
	Мін. 1 раз в тиждень	34	69	31,2	63	65,3	132

За **віком** група досліджуваних однорідна – від 18 до 20 років. Згідно вікової періодизації Е.Еріксона [230] цей вік відповідає п'ятій стадії розвитку особистості, яка характеризується актуалізацією завдань самовизначення, вибору життєвого шляху, формування цілісної ідентичності особистості, довіри до світу, самостійності, ініціативності та компетентності. Опора і орієнтація на однолітків є значно більшою, ніж на значимих дорослих [11; 106; 107; 158].

Наявність **роботи** паралельно з навчанням ілюструє включеність в різні колективи, фокусування не лише на навчальному процесі, але і на інших видах активностей. Окрім того, цей момент окреслює ширший спектр адаптації (необхідність адаптуватися до різних колективів) [60; 87; 105; 289].

**Робота в сфері інформаційних технологій** (ІТ-компанії) – показник, який уточнює попередній показник, покликаний дослідити можливості впливу не лише освіти, але і діяльності в сфері інформаційних технологій на розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей [3; 96; 116; 119; 148; 179; 186].

**Сімейний стан** – показник, покликаний дослідити зв'язок емоційного інтелекту та можливостей його розвитку та особливостей сімейного життя. Дослідники описували цей параметр частково, не акцентуючи увагу і не виділяючи його [46; 66; 176]. Показник сімейного стану описувався такими чинниками: досліджуваний на даний момент самотній (не має особистих стосунків), досліджуваний у стосунках та одружений. Різниця між другим і третім варіантом не зазначається і досліджувані фактично самі її позначали – обирали відносити до третього пункту ті варіанти, коли в стосунках і живуть разом певний час, але поки без штампу в паспорті.

**Батьківська сім'я** [8; 20; 80; 136; 281]. І. Андрєєва, аналізуючи передумови розвитку емоційного інтелекту, велику увагу зосереджувала на сім'ї в якій виростала і формувалася особистість. Згідно її досліджень основи емоційного інтелекту формуються і закладаються в дитячому віці в батьківській сім'ї, де важливою є наявність обох батьків і те, чи живуть батьки разом або окремо, **їх освіта** (при цьому враховувалось окремо освіта батька та освіта матері), наявність **сиблінгів** («горизонтальні» шляхи формування емоційного

інтелекту, на відміну від «вертикальних» – батьків та батьківських фігур, вихователів, вчителів тощо).

Наявність **соціальної активності** – показник, покликаний проаналізувати взаємозв'язок усіх показників емоційного інтелекту та соціальної активності, як відображення навичок налагоджувати неформальні міжособистісні зв'язки, які не є обов'язковими, як, наприклад, стосунки в студентській групі, робочому колективі, тощо. [8; 45; 69; 159; 285].

## **2.2. Формування психодіагностичного інструментарію дослідження компонентів емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей**

Емоційний інтелект має кількісний аспект [86; 124; 178; 267]. Кількісна характеристика відображає можливість градювати рівні: високий, достатній, середній, низький. Розподіл рівнів емоційного інтелекту дозволяє визначити кількісну характеристику емоційного інтелекту і відкриває можливості дослідження зміни цього показника: формування (при низькому рівні) і розвитку (при середньому та достатньому рівні) [20; 86].

Згідно дослідження В. Зарицької [86], *високий* рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується здатністю особистості розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причини і пояснювати значення своїх емоцій, позитивно сприймати власні емоції та емоції інших людей, стримувати власні емоції, проявляти емоції відповідно до ситуації, контролювати і регулювати свої емоції й емоції інших, бути емпатійним, емоційно стійким, гнучким у прояві емоцій, схильним до екстраверсії; орієнтуватись на позитивні емоції і зближуватися з людьми на емоційній основі.

*Достатній* рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується тим, що особистість здатна розпізнавати, оцінювати, визначати причини і пояснювати значення емоцій, але не завжди позитивно сприймає емоції інших людей; намагається контролювати і регулювати свої емоції та емоції інших, бути емпатійною, гнучкою у прояві емоцій, має схильність до екстраверсії,

до домінування позитивних емоцій, намагається бути емоційно стійкою і зближуватися з людьми на емоційній основі, розумно використовувати емоції.

*Середній* рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується тим, що особистість здатна певним чином розпізнавати, оцінювати, визначати причини, пояснювати значення своїх емоцій та емоцій інших, але не завжди стримує власні емоції, виявляє адекватне ставлення до оцінки власних емоцій іншими, недостатньо гнучка у прояві емоцій, схильна до інтроверсії, домінують позитивні емоції, але не завжди здатна будувати позитивні стосунки з людьми, використовуючи свій емоційно-інтелектуальний потенціал.

*Низький* рівень емоційного інтелекту характеризується тим, що особистість не до кінця усвідомлює значущість емоцій у житті людини, відсутнє намагання розпізнавати, оцінювати, виявляти причини і значення своїх емоцій та емоцій інших людей, тому проявляє неадекватну реакцію на прояви емоцій іншими, не здатна стримувати власні емоції, інтровертна, має низький рівень критичного мислення, нездатна сприймати критику адекватно до вчинків і будувати стосунки з людьми на позитивній емоційній основі.

Розробка та обґрунтування методології для дослідження емоційного інтелекту у працівників ІТ-сфери є значимим етапом дослідницької роботи. На даний момент розроблено цілу низку методик для дослідження емоційного інтелекту, які різняться і теоретичним підґрунтям, і розумінням основного поняття, і структурою інструментарію [29; 99; 118; 124; 125; 127; 211].

П. Салоей і Дж. Майєр, які вперше використали термін емоційний інтелект [263; 266; 267; 268; 282], розуміють його як один із видів здібностей, зокрема соціальних. Відповідно даний когнітивний конструкт як один із видів інтелекту вчені пропонують вимірювати з допомогою об'єктивних тестів. На даний момент існує дві методики цих авторів: MEIS та MSCEIT, друга з яких є доповненою та розширеною версією першої. Ці методики ґрунтуються на 4-х факторній моделі. В рамках цієї моделі емоційний інтелект визначається як набір здібностей, що мають ієрархічну структуру. Ці здібності об'єднані в 4 «гілки»: 1) сприйняття емоцій, 2) підвищення ефективності мислення з допомогою емоцій,

3) розуміння емоцій, 4) управління емоціями. В рамках цих тестів досліджувані повинні виконати завдання. Дані завдання оцінюються за об'єктивними оцінками. Оцінки є двох типів: експертні оцінки та середньостатистичні оцінки, які були визначені часткою досліджуваних при стандартизації методики. Ці методики мають високу валідність та надійність.

Переклад та адаптація російською мовою була здійснена впродовж 2008-2010 років командою дослідників Інституту психології Російської Академії Наук під керівництвом Е. Сергієнка та І. Вітрової. Адаптація проводилася шляхом подвійного перекладу з англійської на російську та навпаки. Переклад здійснювався не дослівно, а з використанням термінології, звичної для носіїв російської мови, проте схожої за звучанням. Зображення в тесті залишили незмінними. Це може спричинити труднощі в сприйнятті та інтерпретації емоцій в сценах, характерних для американського соціуму. Автори запевняють, що сучасне телебачення та інтернет дають широке уявлення про життя в американському суспільстві і що це може служити хорошою основою для використання тесту [178]. Перекладу та адаптації українською мовою, на жаль, немає.

Опитувальник Р. Бар-Она EQ-і базується на моделі емоційного інтелекту, яку розробив сам Р. Бар-Он. [178; 232; 233] Він пропонує розглядати емоційний інтелект як конструкт, що об'єднує всі негкогнітивні здібності людини, які дають можливість справлятися з життєвими ситуаціями. В структурі цього конструкту зазначено 5 субкомпонентів: 1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, само актуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність; 3) здатність до адаптації: вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4) управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю; 5) переважний настрій: щастя, оптимізм. Відсутні будь-які емпіричні дані, які були б основою для даної методики. Вона спирається лише на теоретичний аналіз літератури та гіпотези автора.



Однією із найпопулярніших методик на пострадянському просторі є методика М. Холла. Автор виділяє в ній 5 шкал: 1) емоційна обізнаність, 2) управління своїми емоціями, 3) самомотивація, 4) емпатія, 5) розпізнавання емоцій інших людей. Проте в літературі відсутня будь-яка інформація про емпіричні дані та психометрику даної методики [178; 211; 219].

Д. Люсін у співпраці з американськими дослідниками Р. Робертсом, Дж. Метьюзом розглянули різні методики діагностики емоційного інтелекту, які в свою чергу ґрунтуються на різних підходах до визначення даного поняття, і порівняли їх структуру і наповненість. [178] Автори групували всі відомі опубліковані методики для діагностики емоційного інтелекту у дві підгрупи: до першої віднесли методики-опитувальники, які розуміють емоційний інтелект як складне утворення і з когнітивною природою і як особистісну характеристику; до другої – методики-тести, які розуміють емоційний інтелект як когнітивну характеристику. В подальших роботах [124] Д. Люсін розробляє власну методику діагностики емоційного інтелекту, створену на базі власної теорії про структуру та можливості розвитку.

Вибір даної методики для дослідження емоційного інтелекту в IT-спеціалістів зумовлено відносною простотою методики, зрозумілістю інструкції і відсутністю необхідності перекладу. Дані критерії є важливими, оскільки в заданих умовах дослідження російськомовний текст в оригіналі доступний для розуміння та аналізу, як для україномовних, так і для російськомовних досліджуваних і не потребує подвійного перекладу. Методика проходила апробацію, проте стандартизація продовжується, відповідно дані надійності та валідності методики, які опубліковані на даний момент можна вважати попередніми. [124]

Варто зазначити також, що емоційна сфера може бути розвинута по різному, проте є одна важлива риса, яка їх об'єднує – різниця між переживанням емоцій та їх вираженням. Це в певній мірі ускладнює аналіз, оскільки вивчення емоційної сфери шляхом дослідження вираження емоцій може наштовхнути на хибні висновки про вбогість емоційної сфери. В той час,

як дослідження переживань може показати зовсім інші результати [21; 99; 101; 102; 103; 108; 215].

Для більш широкого аналізу емоційного інтелекту важливо також проаналізувати суміжні характеристики та особистісні характеристики, які можуть слугувати основою для його формування. Зазвичай дослідники включають у свої програми дослідження алекситимії та емоційного вигорання [115; 153; 157; 219]. Дані показники є важливими для розуміння формування і розвитку емоційного інтелекту, проте часто недостатніми. Для більш широкого аналізу емоційного інтелекту у правників ІТ-сфери доречно також вивчити особливості соціальної адаптації та тривожності [10; 67; 69; 71; 77; 87; 88; 159; 173].

В таблиці, що наведена нижче, (табл. 2.2) показано компоненти емоційного інтелекту або чинники, які на нього впливають, і методики, з допомогою яких їх можна дослідити. Деякі з цих чинників є відносно незмінними (зокрема, блок соціально-демографічних характеристик, точніше та його частина, яка стосується історичних фактів: наявність батьків, їх освіта, наявність братів і сестер), на інші можна впливати, змінювати або тренувати їх і таким чином впливати на розвиток емоційного інтелекту.

Для дослідження **когнітивного компоненту** емоційного інтелекту використано: опитувальник ЕмІн Д. Люсіна та Торонтська алекситимічна шкала TAS-20-R.

**Опитувальник ЕмІн Д. Люсіна** (додаток А.2) [124]. Тест (опитувальник) складається з 46 тверджень, які об'єднуються в п'ять субшкал:

- субшкала МР (розуміння чужих емоцій), яка описує здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно, чуйність до внутрішніх станів інших людей;
- субшкала МУ (управління чужими емоціями), описує здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми;

- субшкала ВР (розуміння своїх емоцій), описує здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису;
- субшкала ВУ (управління своїми емоціями) – здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані;
- субшкала ВЕ (контроль експресії) – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій;

Субшкали опитувальника об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

- шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ) – здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними;
- шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ) – здатність до розуміння власних емоцій і управління ними;
- шкала РЕ (розуміння емоцій) – здатність до розуміння своїх і чужих емоцій;
- шкала УЕ (управління емоціями) – здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні.

Для дослідження когнітивного компоненту емоційного інтелекту використовуємо шкалу розуміння емоцій.

**Торонтська алекситимічна шкала TAS-20-R** (додаток А.3) [29] – опитувальник, призначений для вивчення такої особистісної характеристики як алекситимія, суть якої полягає в зниженні або відсутності здатності до розпізнавання, диференціації і вираження емоційних переживань і тілесної чутливості. Іноді це поняття включає низьку емоційну чутливість до інших людей, низьку емоційну включеність в звичайному житті. Методика містить 20 тверджень.

Таблиця 2.2.

**Схема емпіричного дослідження компонентів моделі емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей**

<b>Складові психолого-педагогічних умов розвитку</b>	<b>Досліджуваний компонент</b>	<b>Показники компоненту</b>	<b>Методики</b>
Психологічна складова (актуальний рівень розвитку емоційного інтелекту особи)	<i>Когнітивний компонент</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– розуміння емоцій</li> <li>– понижена алекситимія</li> </ul>	Методика ЕмІн Д.Люсіна Торонтська алекситимічна шкала TAS-20-R
	<i>Емоційний компонент</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– високий рівень міжособистісного EI</li> <li>– високий рівень внутрішньо-особистісного EI</li> <li>– високий рівень емпатії</li> <li>– понижена ситуативна тривожність</li> <li>– понижена особистісна тривожність</li> <li>– низький рівень емоційного вигорання</li> </ul>	Методика ЕмІн Д.Люсіна  Методика емпатійного потенціалу І.Юсупова Методика Ч.Спілбергера (адапт. Ю. Ханіна)  Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка
Поведінкова складова	<i>Поведінковий компонент</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– високий рівень управління емоціями</li> <li>– високий рівень контролю експресії</li> <li>– адаптивність</li> </ul>	Методика ЕмІн Д.Люсіна  Методика К. Роджерса, Р. Даймонд
Соціально-демографічна та соціально-психологічна складова	<i>Формальний компонент</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вік</li> <li>– стать</li> </ul>	Авторська анкета
	<i>Компонент «ситуація розвитку в сім'ї»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– батьківська сім'я</li> <li>– освіта батька</li> <li>– освіта матері</li> <li>– особливості сиблінг ситуації</li> </ul>	
	<i>Компонент активності в соціумі</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соціальна активність (волонтерська діяльність, громадські організації)</li> <li>– наявність/відсутність роботи</li> </ul>	

Для дослідження **емоційного компонента** емоційного інтелекту використано: опитувальник ЕмІн Д. Люсіна (субшкали міжособистісний емоційний інтелект та внутрішньоособистісний емоційний інтелект), тест емпатійного потенціалу особистості І. Юсупова, шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна, методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка.

**Тест емпатійного потенціалу особистості (І. Юсупов)** (додаток А.4) [72]. Методика досліджує емпатію – емоційний відгук людини на переживання інших людей, що виявляється в співпереживанні (ідентифікація з іншим) і в співчутті (співчутливе ставлення до іншого). Оцінюється не сам факт переживання, а саме схильність до нього. Стимульний матеріал складається з 36 суджень.

Дуже високий рівень емпатійності – від 82 до 90 балів. У людини болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні вона тонко реагує на настрій співрозмовника, високочутлива, вразлива. Нерідко вона відчуває комплекс провини, побоюючись завдати людям клопоту; не тільки словом, але навіть поглядом боїться зачепити їх. Занепокоєння за рідних і близьких не покидає його. Загострена вразливість часом довго не дає йому заснути. Будучи засмученою, така людина потребує емоційної підтримки ззовні. Людина з дуже високим рівнем емпатійності буває близька до невротичних зривів.

Високий рівень емпатійності – від 63 до 81 балу. Людина чутлива до потреб і проблем оточуючих, великодушна, здатна багато прощати. Зі щирим інтересом ставиться до людей. Емоційно чуйна, товариська, швидко встановлює контакти і знаходить спільну мову з оточуючими. Як правило, намагається не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Навколишні цінують таку людину за душевність. Добре переносить критику на свою адресу.

Нормальний рівень емпатійності – від 37 до 62 балів. Цей рівень властивий більшості людей. У міжособистісних відносинах переважно судить про інших за їх вчинками, ніж довіряє своїм особистим враженням. Такій

людині властиві емоційні прояви, але найчастіше вони знаходяться під самоконтролем. Не може прогнозувати розвиток стосунків між людьми, тому виходить, що їх вчинки виявляються несподіваними.

Низький рівень емпатійності – від 12 до 36 балів. При таких кількісних значеннях проявів емпатії людина відчуває труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почуває себе в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються їй незрозумілими і позбавленими сенсу.

Дуже низький рівень емпатійності – 11 балів і менше. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Людина не може першою почати розмову, тримається осторонь однокурсників, однокласників. Особливо важкі для нього контакти з дітьми та особами, які значно старші за неї. У міжособистісних стосунках нерідко виявляється в незграбному положенні, багато в чому не знаходить взаєморозуміння з оточуючими.

**Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна (додаток А.5) [172].**

Ця методика є надійним інформативним способом для самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості людини). Методика розроблена Ч. Спілбергером і адаптована Ю. Ханіним.

*Особистісна тривожність* характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Дуже високий ступінь особистісної тривожності спричиняє невротичний конфлікт, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

*Реактивна (ситуативна) тривожність* характеризується напруженням, хвилюванням, нервозністю. Дуже високий ступінь реактивної тривожності спричиняє порушення уваги, інколи порушення тонкої координації.

Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості.

**Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка** (додаток А.6) [172]. Методика надає змістовну інформацію щодо наявності та чинників синдрому «емоційного вигорання» у певної особи. Здійснюючи аналіз, передусім необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Тест містить 84 запитання і описує наступні шкали:

- *переживання психотравмуючих обставин* – людина сприймає умови праці та міжособистісні робочі стосунки як травмуючі, такі, що не можуть бути проконтрольовані;
- *незадоволеність собою* – людина звичайно відчуває невдоволення собою, обраною професією, своєю посадою, конкретними обов'язками;
- *загнаність в клітку* – з'являється відчуття безвиході;
- *тривога і депресія* – переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, у обраній професії, у конкретній посаді або місці служби;
- *неадекватне вибіркоче емоційне відреагування* – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки та втрата здатності уловлювати різницю між двома принципово різними явищами: економічний прояв емоцій і неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- *емоційно-моральна дезорієнтація* – розвиток байдужості у професійних стосунках та поглиблення неадекватної реакції у стосунках з партнером;
- *розширення сфери економії емоцій* – на службі людина ще тримається відповідно до нормативів і обов'язків, а вдома замикається або, гірше того, починає агресивно поводитися з близькими;
- *редукція професійних обов'язків* – спроби полегшити або скоротити обов'язки, що вимагають емоційних витрат;
- *емоційний дефіцит* – емоційна «тупість», автоматизм та спустошення людини у процесі виконання професійних обов'язків;
- *емоційна відчуженість* – особистість майже цілком виключає емоції зі сфери професійної діяльності;

- *особистісна відчуженість, або деперсоналізація* – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватись на роботі, до колег та пацієнтів, а також до професійної діяльності взагалі;
- *психосоматичні і психовегетативні порушення.*

Методику було модифіковано з урахуванням особливостей досліджуваної групи. Всі питання, в яких звучали поняття «робота», «співробітники», «місце праці» було змінено словами «навчання», «одногорупники», «місце навчання», тощо. Адаптація такої форми методики не проводилась.

Для дослідження **поведінкового компоненту** емоційного інтелекту використано: опитувальник EmIn Д. Люсіна (шкала управління емоціями, субшкала контроль експресії) та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд** (додаток А.7) [172]. Методика дозволяє оцінити рівень адаптації особистості до соціальних умов. Методика містить 101 твердження.

Результати можна проаналізувати за такими інтегральними шкалами: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескапізм.

Такий методологічний комплекс дозволить врахувати особливості професійної діяльності ІТ-спеціалістів, зокрема, програмістів. Дослідники [3; 22; 96; 116; 119; 148; 179; 186; 202; 219; 220] зазначають, що програмісти, які пишуть код, мають специфічну структуру сприйняття і аналізу інформації. Зокрема, у них високий рівень абстрактного мислення. Вони схильні категоризувати та сприймати реальність з метапозиції. Емоційна сфера може бути розвинута по різному, проте є одна важлива риса, яка їх об'єднує – різниця між переживанням емоцій та їх вираженням [64]. Це вносить плутанину в аналіз, оскільки вивчення емоційної сфери шляхом дослідження вираження емоцій може наштовхнути на хибні висновки про небагату емоційну сферу. В той час, як дослідження переживань може показати зовсім інші



результати. При широкому системному підході є можливість проаналізувати умови розвитку емоційного інтелекту і спрогнозувати його подальший вплив на якість життя і діяльності особистості.

Надійність та валідність дослідження забезпечувались використанням адаптованих методик. Для опрацювання результатів дослідження використовувались методи програми Statistica версії 8.0.

Перевірка узгодженості розподілів досліджуваних ознак із нормальними дала змогу застосовувати індуктивні методи статистичної обробки результатів [25]. Зокрема, на основі кореляційного аналізу за критерієм Пірсона було встановлено зв'язки дескрипторів емоційного вигорання та особистісних. Окрім цього, на підставі даних порівняльного аналізу (критерію Ст'юдента [25]) встановлено відмінності числових показників емоційного інтелекту в осіб різної статі, із різним сімейним станом, наявністю роботи, роботою в ІТ-сфері, наявністю соціальної активності, тобто, із урахуванням соціально-демографічних показників. Багатофакторний аналіз [25] дав змогу описати структури емоційного інтелекту у студентів із загальної досліджуваної групи.

Подана емпірична модель перевірки особливостей компонентів емоційного інтелекту, розвиток яких буде визначатися певними психолого-педагогічними умовами. Психологічна складова психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту описує актуальний рівень емоційного інтелекту через когнітивний та емоційний компоненти. Поведінкова складова описує поведінковий компонент. Соціально-демографічна та соціально-психологічна складові умов розвитку емоційного інтелекту описують формальний компонент, компонент «ситуація розвитку в сім'ї» та компонент активності в соціумі. Перші два компоненти цієї складової є сталими, їх швидше можна віднести до передумов розвитку емоційного інтелекту. [8] Компонент активності в соціумі є змінною складовою.

### 2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей

Проаналізувавши дані опитування, можна зауважити, що початково показники емоційного інтелекту за методикою Д. Люсіна були невисокими (рис. 2.1). Дані в діаграмі підтверджують актуальність дослідження, оскільки більше двох третин досліджуваних (67,9%) показали низький рівень емоційного інтелекту, 16,8% середній рівень і тільки 15,3% – високий рівень.

У підгрупах студентів економічного факультету (студенти-менеджери) та студентів факультету прикладної математики (студенти-програмісти) ці показники відрізняються (таблиця 2.3). При цьому серед студентів-менеджерів відсоток осіб з високим рівнем емоційного інтелекту значно вищий (25,3%), тоді як у студентів-програмістів всього 5,4%.

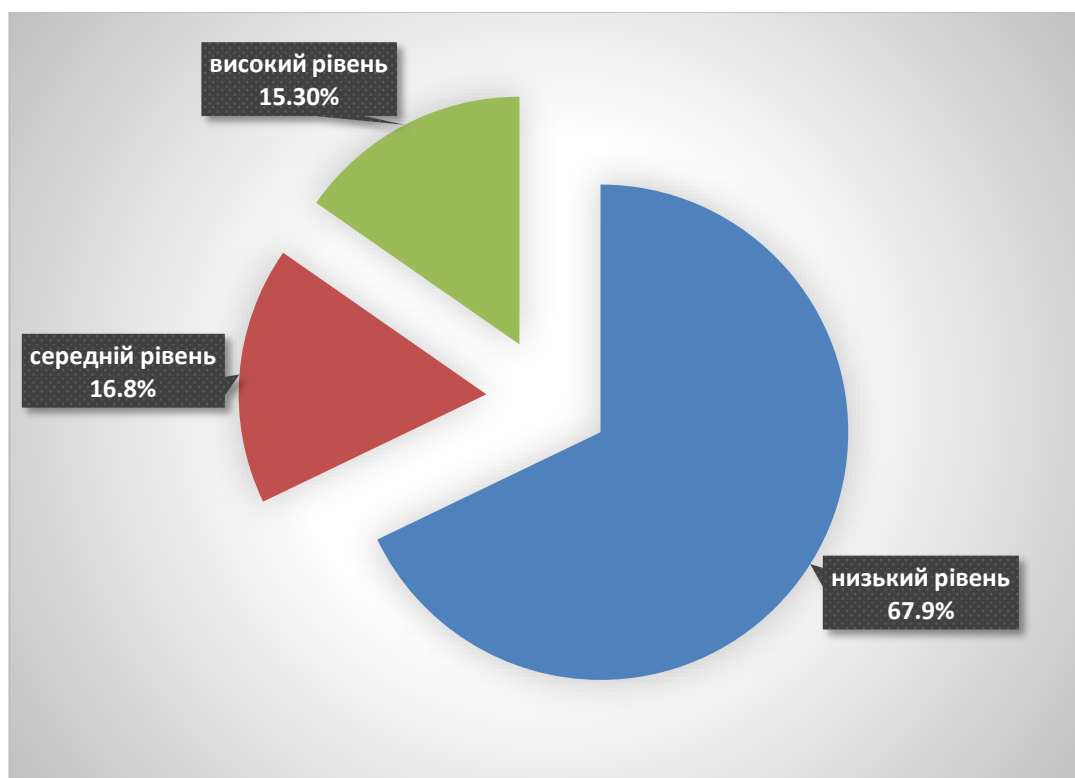


Рис. 2.1 Рівні вираженості емоційного інтелекту у загальній групі досліджуваних за методикою ЕмІн Д. Люсіна

У підгрупі студентів-програмістів відсоток осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту надзвичайно високий – 79,3%. Таким чином, результати дослідження збігаються з іншими дослідженнями психологічних особливостей програмістів та інших спеціалістів сфери інформаційних технологій [73; 116; 219]. М. Некрестьянова та С. М'яснікова [148] описують певну послідовність розвитку особистості в процесі здобування ІТ-освіти: спочатку ті, хто здобувають освіту в сфері ІТ, орієнтовані не на взаємодію з людьми, а на роботу зі знаковими системами. Це не лише не вимагає високого рівня розвитку компетентності в емоційній сфері, а і прицільно акцентує увагу на розвитку когнітивних здібностей.

Таблиця 2.3

**Кількісні показники рівня емоційного інтелекту у підгрупах студентів економічного факультету та факультету прикладної математики**

Рівень емоційного інтелекту	Студенти економічного факультету N=91		Студенти факультету прикладна математика N=111	
	кількість	%	кількість	%
<i>низький рівень</i>	47	51,6%	88	79,3%
<i>середній рівень</i>	21	23,1%	17	15,3%
<i>високий рівень</i>	23	25,3%	6	5,4%

Рівень розвитку емоційного інтелекту у чоловіків і жінок в рамках даного дослідження є неоднаковим (рис. 2.2). Відсоток жінок з високим рівнем емоційного інтелекту – 11,2%, а з низьким – 74,4%, в той час як серед чоловіків – 17% і 59,8% відповідно. В більшості досліджень науковці описують протилежні результати [13; 14; 15]. Результати, отримані в цьому дослідженні, частково суперечать характеристиці жінок або дівчат, більше схильних фокусувати увагу на емоційній сфері і тим самим проявляти більш високий рівень емоційного інтелекту [90; 91]. В роботах В. Зарицької, наприклад, досліджувались представники професії типу «людина-людина» – психологи, і отримані результати

ілюструють вищі показники емоційного інтелекту у дівчат [86]. І.Андрєєва дотримується протилежних поглядів. Згідно із результатами проведених нею досліджень, в юнацькому віці гендерних відмінностей у рівнях емоційного інтелекту не виявлено, проте є певні особливості у вираженні окремих компонентів [13; 14; 15].

**Соціально-демографічні чинники** емоційного інтелекту ілюструють взаємозв'язок факторів умов життя людини та рівня розвитку емоційного інтелекту, а також зв'язок з окремими компонентами емоційного інтелекту.

За віком група досліджуваних була практично однорідною від 18 до 20 років включно. Відповідно, статистично значущих кореляційних зв'язків у загальній групі не спостерігалось (додаток В.1).

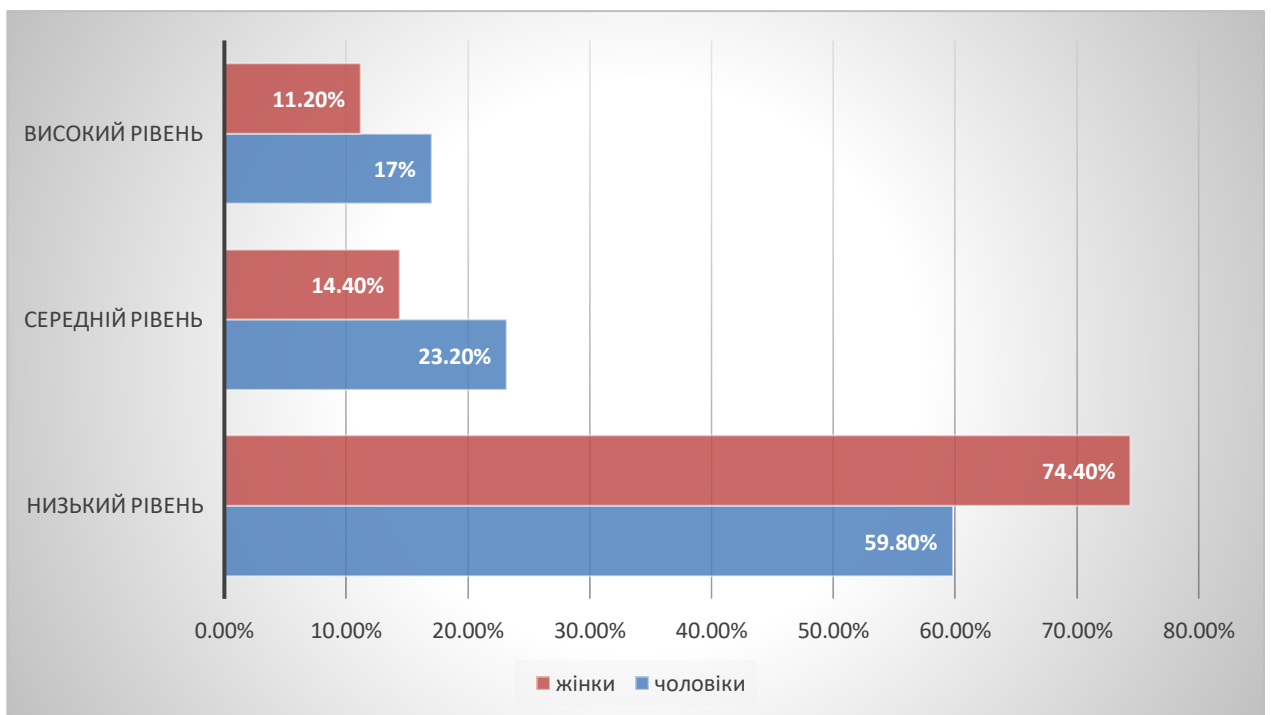


Рис. 2.2. Відсоток студентів з різним рівнем емоційного інтелекту серед чоловіків та жінок за методикою ЕМІн Д. Люсіна

Порівняння результатів дослідження в залежності від спеціальності (додаток В. 7.2., рис. 2.3., табл. 2.4.) ілюструє переважання рівня емоційного інтелекту у студентів-менеджерів, порівняно зі студентами-програмістами

за усіма показниками, окрім контролю експресії та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

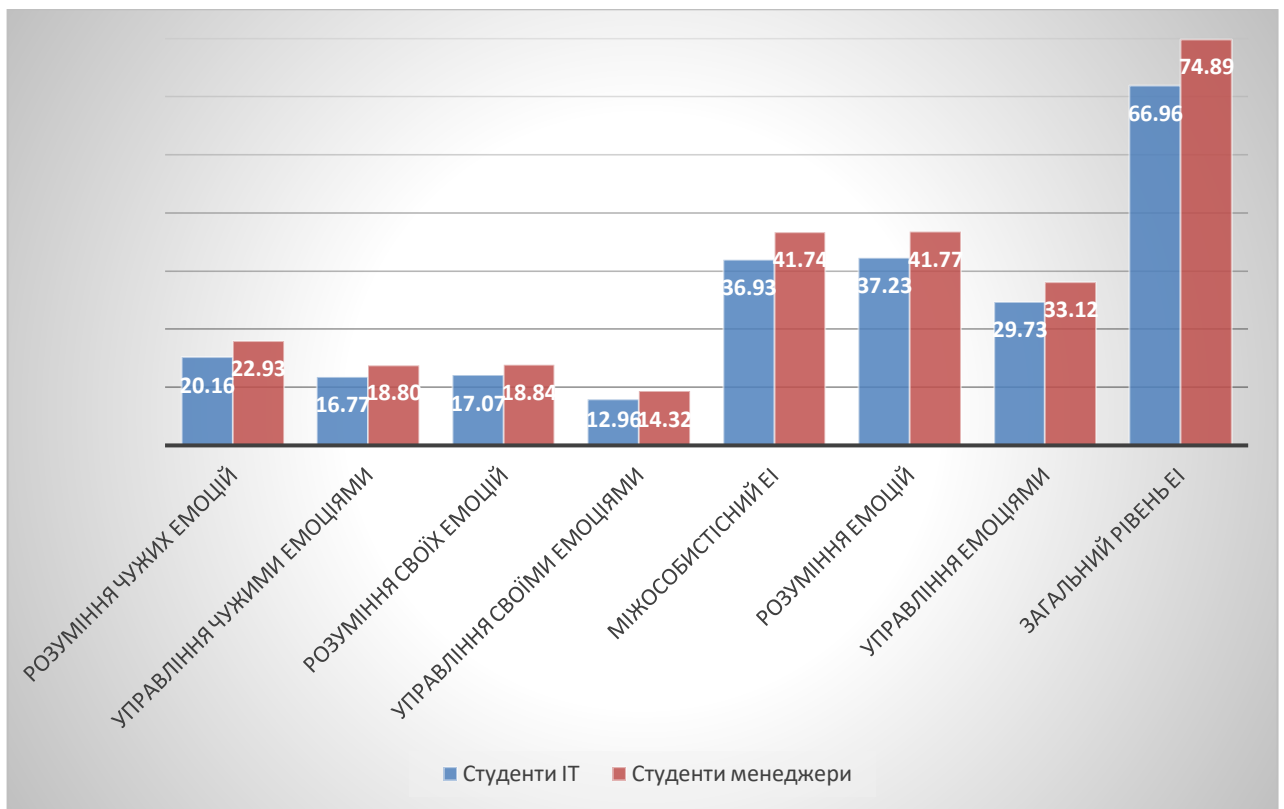


Рис. 2.3. Порівняння кількісних показників емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей та студентів-менеджерів у загальній групі досліджуваних

При порівнянні даних дослідження в підгрупах з різним рівнем емоційного інтелекту вдалось додатково уточнити результати (додаток В. 8.2, додаток В. 9.2, додаток В. 10.2, рис. 2.4). У підгрупах з низьким і середнім рівнем емоційного інтелекту показники за шкалами «контроль експресії» та внутрішньоособистісний емоційний інтелект» вищі у студентів-програмістів, а у студентів з підгрупи з високим рівнем емоційного інтелекту такі відмінності не є статистично значущими.

У підгрупі студентів з високим рівнем емоційного інтелекту результати дещо інші – показники за шкалою «розуміння чужих емоцій» та субшкалою «розуміння емоцій» є вищими у студентів-менеджерів (додаток В. 10.2).

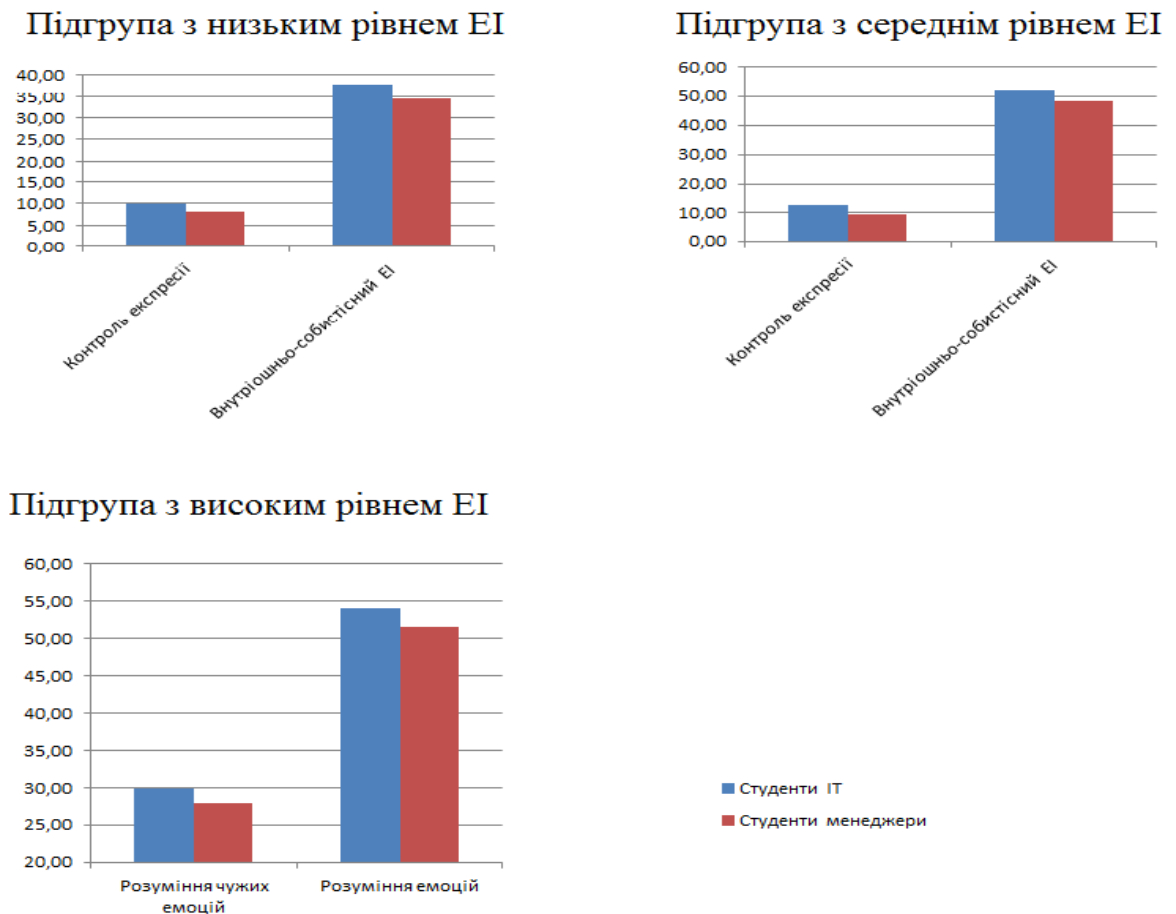


Рис. 2.4. Порівняння показників емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей та студентів-менеджерів у підгрупах з різним рівнем EI

Ці результати підтверджують припущення про те, що при більш технічній спрямованості навчання увага до особистісних характеристик, зокрема емоційної сфери, знижується. Студенти-менеджери в процесі навчання паралельно із накопиченням базових професійних знань отримують багато інформації про особливості та ефективність емоцій, знань та навичок орієнтуватися в емоційній сфері для покращення професійного рівня [60; 86; 87; 104; 105; 186]. З іншого боку, імовірно, що юнаки з низькими показниками емоційного інтелекту

мають труднощі в міжособистісних контактах, заглиблюються в «комп'ютерний світ» і обирають сферою своєї діяльності технології [116; 119; 179; 186; 202].

Таблиця 2.4

**Відмінності у показниках емоційного інтелекту в залежності від спеціальності в загальній групі досліджуваних та підгрупах з різним рівнем емоційного інтелекту**

№	Шкала EI	Загальна група		Підгрупа з низьким рівнем EI		Підгрупа з середнім рівнем EI		Підгрупа з високим рівнем EI	
		Студенти IT	Студенти менеджери	Студенти IT	Студенти менеджери	Студенти IT	Студенти менеджери	Студенти IT	Студенти менеджери
1	Розуміння чужих емоцій	<b>20,16*</b>	<b>22,93*</b>	18,74	18,47	25,36	25,10	<b>29,88*</b>	<b>28,00*</b>
2	Управління чужими емоціями	<b>16,77*</b>	<b>18,80*</b>	15,70	16,02	20,14	19,95	23,29	23,71
3	Розуміння своїх емоцій	<b>17,07*</b>	<b>18,84*</b>	15,78	15,15	22,14	21,00	24,25	23,57
4	Управління своїми емоціями	<b>12,96*</b>	<b>14,32*</b>	11,89	11,11	17,14	17,85	17,67	18,43
5	Контроль експресії	10,56	9,73	<b>10,03*</b>	<b>8,21*</b>	<b>12,64*</b>	<b>9,65*</b>	12,75	13,14
6	Міжособистісний EI	<b>36,93*</b>	<b>41,74*</b>	34,44	34,49	45,50	45,05	53,17	51,71
7	Внутрішньо-особистісний EI	40,59	42,88	<b>37,70*</b>	<b>34,47*</b>	<b>51,93*</b>	<b>48,50*</b>	54,67	55,14
8	Розуміння емоцій	<b>37,23*</b>	<b>41,77*</b>	34,52	33,62	47,50	46,10	<b>54,13*</b>	<b>51,57*</b>
9	Управління емоціями	<b>29,73*</b>	<b>33,12*</b>	27,59	27,13	37,29	37,80	40,96	42,14
10	Загальний рівень EI	<b>66,96*</b>	<b>74,89*</b>	62,11	60,74	84,79	83,90	95,08	93,71

\* – значущість при  $p < ,01000$

Паралельно з цим, за шкалами емоційного вигорання у студентів-програмістів більш високі показники: переживання психотравмуючих обставин, невдоволення собою, «загнаність в клітку», тривога і депресія, неадекватне вибіркоче емоційне вигорання, емоційно-моральна дезорганізація, розширення сфери економії емоцій та редукція професійних обов'язків. І ці результати підтверджуються у підгрупі студентів з високим рівнем емоційного інтелекту, а в інших підгрупах відмінності не є статистично значущими (додаток В. 10.2) Постійне зростання вимог до спеціалістів у сфері інформаційних технологій, необхідність паралельно з навчанням опрацьовувати велику кількість інформації для того, щоб бути в курсі знань і новинок у цій серії, яка стрімко розвивається, викликає велику кількість напруження і неможливості розслабитися [179; 186; 219]. Ще одна особливість – великі можливості (і фінансові, і для професійного та кар'єрного росту тощо) разом з великою невизначеністю у зв'язку з швидкістю розвитку проектів, їх нестабільністю і ненадійністю, створюють специфічний фон, в якому є всі умови для розвитку емоційного вигорання [116; 202; 219].

Паралельно з цим, за шкалами емоційного вигорання у студентів-програмістів більш високі показники: переживання психотравмуючих обставин, невдоволення собою, «загнаність в клітку», тривога і депресія, неадекватне вибіркоче емоційне вигорання, емоційно-моральна дезорганізація, розширення сфери економії емоцій та редукція професійних обов'язків. І ці результати підтверджуються у підгрупі студентів з високим рівнем емоційного інтелекту, а в інших підгрупах відмінності не є статистично значущими (додаток В. 10.2) Постійне зростання вимог до спеціалістів у сфері інформаційних технологій, необхідність паралельно з навчанням опрацьовувати велику кількість інформації для того, щоб бути в курсі знань і новинок у цій серії, яка стрімко розвивається, викликає велику кількість напруження і неможливості розслабитися [179; 186; 219]. Ще одна особливість – великі можливості (і фінансові, і для професійного та кар'єрного росту тощо) разом з великою невизначеністю у зв'язку з швидкістю розвитку проектів, їх нестабільністю і ненадійністю,



створюють специфічний фон, в якому є всі умови для розвитку емоційного вигорання [116; 202; 219].

Порівняльний аналіз за параметрами наявності *роботи* паралельно з навчанням і наявності *роботи у сфері інформаційних технологій* не виявив статистично значущих відмінностей у студентів за жодною шкалою емоційного інтелекту та іншими чинниками, які досліджувалися (додаток В. 7.3, додаток В. 7.4). Проте виявлено специфіку в підгрупі студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту: у студентів, які працюють в сфері ІТ-технологій, показники за шкалою «контроль експресії» вищі, ніж у студентів, які не працюють взагалі або працюють не в ІТ-сфері (додаток В 8.4.).

Для студентів з високим рівнем емоційного інтелекту (додаток В 10.4) рівень адаптації вищий у тих, хто працює у сфері інформаційних технологій. Ця відмінність описує, ймовірно, зовнішній бік адаптації і певну стабільність, визнання і потенціал для реалізації, які дає робота в перспективній сфері. Чималу роль тут може відігравати фінансовий бік питання. Проте, в рамках цього дослідження даний фактор детально не розглядався.

Проте, при аналізі окремо підгруп в залежності від *статі*, виявлено зворотну кореляцію віку з такими шкалами емоційного інтелекту: управління чужими емоціями ( $r=-0,25$ ), розуміння своїх емоцій ( $r=-0,24$ ), міжособистісний інтелект ( $r=-0,26$ ) та розуміння емоцій ( $r=-0,25$ ). Цей зв'язок описує, що дані показники знижуються при дорослішанні, але тільки у чоловіків, в той час як у жінок (додаток В. 3), таких статистично значущих зв'язків не спостерігається. За О. Власовою в юнацький період розвивається відповідальність за власні емоційні переживання і притаманна загальна висока вираженість емоцій, проте різниця між чоловіками та жінками (юнаками та дівчатами) не зазначається [45]. Це може характеризувати певні установки щодо образу чоловіка, який більше зосереджується на логіці і діях, аніж на емоціях [87, 102]. Таким чином, юнаки можуть свідомо намагатися розвивати в собі певну емоційну нечутливість.

Показник *сімейного стану* описувався такими чинниками: досліджуваний на даний момент самотній (тобто не має особистих стосунків), досліджуваний перебуває у стосунках і третій варіант – досліджуваний одружений (заміжня). За результатами дослідження не виявлено статистично значущих кореляцій між даним показником і шкалами емоційного інтелекту (додаток В). Можна припустити, що це пов'язано з тим, що для такого віку тривалість перебування у близьких стосунках (чи в плані вільних стосунків чи в плані сім'ї зі спільним побутом) є невеликою і ще не здатна чинити суттєвий вплив. Проте, це припущення потребує перевірки в наступних дослідженнях.

Згідно показника *походження (повна чи неповна сім'я)* у загальній групі досліджуваних виявлено статистично значущий зв'язок зі шкалами розуміння своїх емоцій ( $r=-0,25$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,23$ ), розуміння емоцій ( $r=-0,25$ ) та загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r=-0,25$ ) (додаток В.1). В підгрупі чоловіків при цьому не виявлено жодного статистично значущого зв'язку (додаток В.2). А у підгрупі жінок такі зв'язки практично з усім шкалами емоційного інтелекту і більш тісні: розуміння чужих емоцій ( $r=-0,28$ ), управління чужими емоціями ( $r=-0,28$ ), розуміння своїх емоцій ( $r=-0,32$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,29$ ), внутрішньоособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,29$ ), розуміння емоцій ( $r=-0,31$ ), управління емоціями ( $r=-0,28$ ), загальний рівень емоційного інтелекту ( $r=-0,31$ ). Повна сім'я, яка проживає разом, вочевидь створює умови, в яких можна реагувати по різному і отримувати різні зворотні зв'язки, які часом можуть не співпадати ні зі стимулом, ні один з одним. Це стимулює ставити питання і собі і батькам, осмислювати відповіді, аналізувати і добирати способи своїх дій тощо [136].

Показник *освіта батька* в загальній групі досліджуваних (додаток В.1) (табл. 2.5) пов'язаний із такими шкалами емоційного інтелекту: розуміння чужих емоцій ( $r=0,26$ ), управління чужими емоціями ( $r=0,25$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=0,27$ ), розуміння емоцій ( $r=0,24$ ), загальний рівень емоційного інтелекту ( $r=0,23$ ). В підгрупі чоловіків (додаток В.2) такі зв'язки ще більш виражені: розуміння чужих емоцій ( $r=0,30$ ), управління чужими

емоціями ( $r=0,28$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=0,31$ ), розуміння емоцій ( $r=0,27$ ), загальний рівень емоційного інтелекту ( $r=0,27$ ).

Таблиця 2.5

**Кореляції шкал емоційного інтелекту студентів та освіти батьків**

№	Шкала EI	Загальна група		Підгрупа чоловіків		Підгрупа жінок	
		освіта батька	освіта матері	освіта батька	освіта матері	освіта батька	освіта матері
1	<i>Розуміння чужих емоцій</i>	<b>0,26**</b>	0,18	<b>0,30*</b>	0,15	0,23	0,24
2	<i>Управління чужими емоціями</i>	<b>0,25**</b>	0,21*	<b>0,28*</b>	0,16	0,23	<b>0,30*</b>
3	<i>Розуміння своїх емоцій</i>	0,19*	<b>0,24**</b>	0,21	0,14	0,18	<b>0,40*</b>
4	<i>Управління своїми емоціями</i>	0,12	0,23*	0,13	0,17	0,12	<b>0,31*</b>
5	<i>Контроль експресії</i>	0,17	0,18*	0,13	0,20	0,24	0,21
6	<i>Міжособистісний EI</i>	<b>0,27**</b>	0,20*	<b>0,31*</b>	0,16	0,23	0,27
7	<i>Внутрішньособистісний EI</i>	0,19*	<b>0,26**</b>	0,19	0,20	0,20	<b>0,38*</b>
8	<i>Розуміння емоцій</i>	<b>0,24**</b>	0,21*	<b>0,27*</b>	0,15	0,21	<b>0,32*</b>
9	<i>Управління емоціями</i>	0,21*	<b>0,24**</b>	0,23	0,19	0,19	<b>0,33*</b>
10	<i>Загальний рівень EI</i>	<b>0,23**</b>	<b>0,23**</b>	<b>0,27*</b>	0,17	0,21	<b>0,34*</b>

\* – значущість при  $p < ,01000$

\*\* – значущість при  $p < ,001000$

У підгрупі жінок жодного статистично значущого зв'язку із цим параметром не виявлено (додаток В.3). Як варто зазначити з батьком пов'язані та шкали, які ілюструють зовнішній бік емоційного інтелекту – розуміння чужих емоцій, управління ними, міжособистісний емоційний інтелект. Таким чином

це ілюструє певну схильність юнаків до «списування» із батька способів розуміти і трактувати емоційну сферу, зокрема при орієнтації в зовнішньому світі. Хоча, несподіваним виявляється той факт, що вища освіта батька передбачає нижчі показники шкал емоційного інтелекту, хоча раніше дослідження ілюстрували цей показник по іншому [8].

З *освітою матері* пов'язані шкали, які переважно описують орієнтацію у внутрішньому світі – розуміння своїх емоцій ( $r=0,24$ ), внутрішньоособистісний емоційний інтелект ( $r=0,26$ ), а також управління емоціями ( $r=0,24$ ) та загальний рівень емоційного інтелекту ( $r=0,23$ ). У підгрупі жінок зазначені зв'язки є більш тісними – розуміння своїх емоцій ( $r=0,40$ ), внутрішньоособистісний емоційний інтелект ( $r=0,38$ ), а також управління емоціями ( $r=0,33$ ) та загальний рівень емоційного інтелекту ( $r=0,34$ ); і тут же додаються значущі зв'язки зі шкалами управління чужими емоціями ( $r=0,34$ ), управління своїми емоціями ( $r=0,31$ ) та розуміння емоцій ( $r=0,32$ ). У підгрупі чоловіків, що важливо, значущих зв'язків з цими (чи будь-якими іншими шкалами емоційного інтелекту) не спостерігається. Таким чином, вплив матері більше спостерігається у стосунках з донькою. При цьому виявлено таку ж закономірність, як і з освітою батька – вища освіта передбачає нижчі показники шкал емоційного інтелекту.

До блоку показників, які пов'язані з батьківською сім'єю, належить також наявність *сиблінгів* – рідних братів, сестер або таких, що жили весь час разом (братів/сестер тільки по мамі/татові, прийомних дітей в сім'ї). Статистично значущі зв'язки спостерігаються лише у підгрупі жінок зі шкалами розуміння чужих емоцій ( $r=-0,28$ ) та міжособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,28$ ). Цікаво, що чим більше братів і сестер, тим нижче показники за описаними шкалами. (додаток В.2)

За даними І. Андрєєвої, коли дитина росте серед інших дітей, то емоційний інтелект формується не тільки в вертикальних стосунках (з батьками чи опікунами), але і в горизонтальних, що, на думку дослідників сприяє його кращому формуванню [38; 43; 89; 163]. Отримані нами результати суперечать опублікованим в літературі даним. Це можна пояснити організацією

дослідження, в якому це питання в анкеті було сформульовано дуже широко і не описує форму стосунків у сім'ї, сиблінг-позиції тощо. Вочевидь, за відсутності більш детального аналізу цього пункту результати є недостатньо інформативними і потребують додаткового вивчення.

Порівнюючи рівні вираженості показників емоційного інтелекту у чоловіків та жінок (додаток В. 7.1), виявлено статистично значущі відмінності за такими шкалами: розуміння своїх емоцій, контроль експресії, внутрішньоособистісний емоційний інтелект та розуміння емоцій. За кожною із цих шкал показники є вищими у чоловіків. Такі ж відмінності спостерігаються у підгрупі осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

**Рівні вираженості показників емоційного інтелекту у чоловіків та жінок в загальній групі та підгрупі студентів з низьким рівнем EI**

№	Шкала EI	Загальна група		Підгрупа з низьким рівнем EI	
		чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
1	<i>Розуміння чужих емоцій</i>	22,14	20,50	19,17	18,10
2	<i>Управління чужими емоціями</i>	18,23	17,00	16,17	15,43
3	<i>Розуміння своїх емоцій</i>	<b>18,79*</b>	<b>16,71*</b>	<b>16,38*</b>	<b>14,70*</b>
4	<i>Управління своїми емоціями</i>	13,96	13,08	11,80	11,43
5	<i>Контроль експресії</i>	<b>10,64*</b>	<b>9,61*</b>	<b>9,84*</b>	<b>8,95*</b>
6	<i>Міжособистісний EI</i>	40,37	37,50	35,34	33,53
7	<i>Внутрішньоособистісний EI</i>	<b>43,40*</b>	<b>39,41*</b>	<b>38,02*</b>	<b>35,08*</b>
8	<i>Розуміння емоцій</i>	<b>40,93*</b>	<b>37,21*</b>	<b>35,55*</b>	<b>32,80*</b>
9	<i>Управління емоціями</i>	32,19	30,08	27,97	26,86
10	<i>Загальний рівень EI</i>	73,13	67,30	<b>63,52*</b>	<b>59,67*</b>

\* – значущість при  $p < ,01000$

В підгрупах з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено (додаток В. 9.9, додаток В. 10.1). Це нетипові результати і вони не збігаються із загальноприйнятими уявленнями про те, що чоловіки є менш емоційними, характеризуються нижчими показниками емоційного інтелекту, у порівнянні із жінками [13; 14; 15]. Цікавим є те, що всі відмінності описують розуміння емоцій та орієнтацію у власних емоціях. Це ілюструє, що при невисокому рівні емоційного інтелекту чоловікам виявляється достатньо наявних в них знань для розуміння та орієнтації, в той час як жінки мають потребу у більш детальному вивченні власної емоційної сфери. З показником «контроль експресії» більш зрозуміло. Багато дослідників описують стримування емоцій і небажання показувати свою емоційність, як типово чоловічу характеристику [64; 89]. Хоча, з іншого боку, сучасні культурні тенденції певним чином сприяють розмиванню чіткого поділу на «типово чоловічі» і «типово жіночі» властивості [118; 147].

Наявність *соціальної активності* є значущими показником для вираженості емоційного інтелекту (додаток В. 7.5). За усіма шкалами емоційного інтелекту показники у студентів, які мають соціальну активність, є вищими, ніж у студентів, які не залучені до соціальних проєктів. У студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту ці відмінності більш виражені (додаток В 8.5). Такі відмінності характеризують певну адаптивну функцію емоційного інтелекту [67; 71]. Студенти, які включені в різні колективи: студентську групу, робочий колектив, команду, яка працює над проєктом, змушені використовувати більш широкий спектр комунікативних засобів, тренуючи таким чином емоційний інтелект [219; 250]. Хоча в рамках даного дослідження наявність роботи і робочого колективу не показує статистично значущих результатів. Проте, соціальна активність зазвичай є добровільною і має різні форми прояву. Можна також тлумачити ці відмінності, як прояв потреби у різних активностях паралельно навчальній [1; 78; 186; 201; 205].

Аналіз *когнітивного* компоненту емоційного інтелекту проводився шляхом аналізу кореляційних зв'язків між шкалами емоційного інтелекту, зокрема субшкали «розуміння емоцій» та результатами діагностики алекситимії (додаток В). В загальній групі досліджуваних, підгрупах чоловіків і жінок не виявлено статистично значущих зв'язків. Проте у підгрупі осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту прослідковуються обернені кореляції алекситимії з усіма шкалами емоційного інтелекту, окрім контролю експресії (додаток В. 4), чого не спостерігається при середньому та високому рівні емоційного інтелекту (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Кореляційні зв'язки алекситимії зі шкалами емоційного інтелекту  
у підгрупах з різним рівнем емоційного інтелекту**

Шкали методики ЕмІн	<i>Рівні емоційного інтелекту</i>		
	високий	середній	низький
<i>Розуміння чужих емоцій</i>	0	-0,07	-0,15
<i>Управління чужими емоціями</i>	-0,12	-0,03	<b>-0,26*</b>
<i>Розуміння своїх емоцій</i>	<b>0,37*</b>	-0,12	<b>-0,19*</b>
<i>Управління своїми емоціями</i>	0,03	0,01	<b>-0,23*</b>
<i>Контроль експресії</i>	0,05	-0,05	-0,16
<i>Міжособистісний емоційний інтелект</i>	-0,06	-0,06	<b>-0,22*</b>
<i>Внутрішньоособистісний емоційний інтелект</i>	0,2	-0,08	<b>-0,25*</b>
<i>Розуміння емоцій</i>	0,17	-0,11	<b>-0,28*</b>
<i>Управління емоціями</i>	-0,05	-0,01	<b>-0,27*</b>
<i>Загальний рівень емоційного інтелекту</i>	0,18	-0,1	<b>-0,21*</b>

\* – значущість при  $p < ,05000$

Описані зв'язки при низькому рівні емоційного інтелекту показують, що зростання всіх компонентів емоційного інтелекту пов'язане зі зниженням рівня алекситимії. Вочевидь, при низьких показниках емоційного інтелекту він вимірює феномени, близькі до тих, які описує показник алекситимії,

проте при зростанні рівня емоційного інтелекту його шкали описують більш диференційовані показники, які виходять поза межі поняття «алекситимії» [115]. При високому рівні емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію між шкалою «розуміння свої емоцій» та рівнем алекситимії ( $r=0,37$ ). Така залежність є цікавою з точки зору можливості заглибитися в себе, вивчаючи і досліджуючи свої емоції так, щоб отримати зворотну реакцію. В публікаціях інших дослідників не вдалося виявити такого роду залежності. Відповідно, ці дані потребують окремої перевірки і додаткового уточнення.

Аналіз *емоційного* компоненту емоційного інтелекту проводився шляхом аналізу кореляційних зв'язків між шкалами і субшкалами емоційного інтелекту та рівнем емпатії, ситуативною та особистісною тривожністю і показниками емоційного вигорання (додаток В). В загальній групі досліджуваних емпатія, ситуативна та особистісна тривожність не пов'язані із шкалами емоційного інтелекту, такі ж результати отримано при аналізі окремо підгруп чоловіків та жінок. В підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ) і обернену – між особистісною тривожністю та контролем експресії ( $r=-0,18$ ) (додаток В.4). Таким чином, при низьких показниках емоційного інтелекту зі зростанням ситуативної тривожності зростають показники міжособистісного емоційного інтелекту. Тривога – переживання, яке ідентифікувати і назвати простіше, ніж інші, оскільки воно саме по собі не достатньо диференційоване [10; 11; 89; 107; 163]. Тобто тривожність при заданих умовах служить орієнтиром та опорою для орієнтації в міжособистісних стосунках.

При середніх значеннях емоційного інтелекту жодних статистично значущих зв'язків не виявлено (додаток В. 5) У студентів з високим рівнем емоційного інтелекту зростання рівня емпатії пов'язане з контролем експресії ( $r=0,38$ ). При зростанні чутливості до потреб і проблем оточуючих, емоційної чутливості, великодушності і здатності прощати зростає навичка контролювати зовнішній прояв власних емоцій.



Виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та контролем експресії ( $r=-0,37$ ) і внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,38$ ). Для осіб з високим рівнем емоційного інтелекту ситуативна тривожність не допомагає більш ясно розуміти свої внутрішні переживання і управляти ними, а навпаки, плутає і дезорганізує. Цей зв'язок також описує і пояснює ситуацію, при якій нерозуміння своїх внутрішніх переживань і нездатність ними керувати в той чи інший спосіб сприяють зростанню тривоги [135; 143].

Особистісна тривожність пов'язана із загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r=0,42$ ) для студентів з високим його рівнем. Такі результати у студентів ІТ-спеціальностей за цією характеристикою є нетиповими. Особистісна тривожність трактується як риса особистості, описує стійку схильність до тривоги і на перший погляд її рівень мав би знижуватися при зростанні емоційного інтелекту. Такі ідеї зустрічаються у І. Андрєєвої, А. Петровської, І. Мещерякової, С. Дерев'янка [10; 68; 134; 141; 168]. При цьому у дослідженнях М. Некрестьянкової та С. М'ясникової описано, що особи, які добре орієнтуються в знакових системах, мають багато шансів досягти успіху, тоді як особи, орієнтовані на емоційну та соціальну сфери, таких шансів мають менше [148]. Опираючись на цей результат, при розробці програми розвитку емоційного інтелекту для представників професій типу «людина-знакова система» необхідно слідкувати за динамікою зміни показників тривожності для того, щоб не спровокувати руйнування актуальних стереотипів та способів взаємодіяти у зовнішньому світі до того, як вдасться сформувати нові. Ж.-М. Робін описує цей механізм як «терапевтичне випередження можливостей клієнта» [177], що перегукується з формулюванням Л. Виготського про зону найближчого розвитку [48].

Синдром емоційного вигорання, як інтегральний комплексний показник відображає рівень сформованості різних процесів, які описуються його шкалами, знижується при зростанні емоційного інтелекту. У загальній групі досліджуваних між шкалами «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «розширення сфери економії емоцій», «редукція професійних обов'язків», «деперсоналізація»,

«психосоматичні і псих вегетативні порушення», «резистенція», «виснаження» і усіма шкалами та субшкалами емоційного інтелекту спостерігаються обернені кореляції (таблиця 2.8). У підгрупі чоловіків кореляції практично в усіх шкал більш виражені.

Таблиця 2.8

### Кореляція шкал емоційного інтелекту та показників емоційного вигорання

Шкали і субшкали емоційного вигорання	Шкали і субшкали емоційного інтелекту									
	<i>Розуміння чужих емоцій</i>	<i>Управління чужими емоціями</i>	<i>Розуміння своїх емоцій</i>	<i>Управління своїми емоціями</i>	<i>Контроль експресії</i>	<i>Міжособистісний EI</i>	<i>Внутрішньоособистісний EI</i>	<i>Розуміння емоцій</i>	<i>Управління емоціями</i>	<i>Загальний рівень EI</i>
неадекватне вибіркове емоційне реагування	0,11	0,18	0,16	0,21*	0,18	0,14	0,21*	0,13	0,21*	0,17
розширення сфери економії емоцій	0,1	0,16	0,14	0,15	0,18*	0,13	0,19*	0,12	0,17	0,15
редукція професійних обов'язків	0,07	0,04	0,11	0,19*	0,13	0,06	0,17	0,09	0,12	0,11
деперсоналізація	- <b>0,32*</b>	- <b>0,26**</b>	- <b>0,32**</b>	- <b>0,30**</b>	-0,21*	- <b>0,30**</b>	- <b>0,34**</b>	- <b>0,33</b>	- <b>0,31**</b>	- <b>0,33**</b>
психосоматичні і психовегетативні порушення	- <b>0,29*</b>	- <b>0,3**</b>	- <b>0,30**</b>	- <b>0,25**</b>	- <b>0,31**</b>	- <b>0,31**</b>	- <b>0,34**</b>	- <b>0,31</b>	- <b>0,31**</b>	- <b>0,32**</b>
резистенція	0,1	0,14	0,17	0,23*	0,19*	0,12	<b>0,23**</b>	0,14	0,20*	0,17
виснаження	- <b>0,28*</b>	- <b>0,24**</b>	- <b>0,25**</b>	-0,20*	<b>-0,20*</b>	- <b>0,27**</b>	- <b>0,26**</b>	- <b>0,27</b>	- <b>0,25**</b>	- <b>0,27**</b>

\* – значущість при  $p < ,01000$

\*\* – значущість при  $p < ,00100$

При цьому цікавий момент, що шкала «контроль експресії» у чоловіків не має жодного статистично значущого зв'язку. Вочевидь, у чоловіків зовнішнє вираження емоцій регулюється швидше культурними і соціальними нормами і не є справжнім виразником переживань [162]. У підгрупі жінок між шкалами емоційного вигорання та емоційним інтелектом статистично значущих кореляційних зв'язків не спостерігається (додаток В.3).

У підгрупі осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту найістотнішою залежністю є залежність між емоційно-моральною дезорганізацією та розумінням своїх емоцій ( $r=-0,24$ ). Шкала «емоційно-моральної дезорганізації» описує розвиток байдужості у професійних стосунках та поглиблення неадекватної реакції у стосунках з партнером і її показники можуть знижуватися при накопиченні інформації про емоційну сферу і розвиток навичок її розуміти.

При низьких показниках емоційного інтелекту ці знання можуть виявитися новими і цінними, на них можна опиратися для розвитку гнучкості у стосунках.

Для студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту статистично значущими є зв'язки деперсоналізації та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,51$ ) і його компонентами – розумінням чужих емоцій ( $r=0,46$ ) та управління чужими емоціями ( $r=0,42$ ). Деперсоналізація, як розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватись на роботі, до колег, а також до професійної діяльності взагалі, зростає при зростанні міжособистісного емоційного інтелекту. В цьому контексті розуміння емоцій інших людей та здатність ними управляти при середньому рівні розвитку цих навичок можуть виступати інструментом маніпуляції у стосунках з іншими людьми, провокуючи таким чином зростання цинічності і певної зверхності.

Найбільше істотних статистично значущих зв'язків є між шкалами емоційного вигорання та емоційним інтелектом у підгрупі студентів із високим рівнем емоційного вигорання:

- розуміння чужих емоцій – із невдоволенням собою ( $r=-0,38$ ), емоційним дефіцитом ( $r=-0,43$ ), напруженням ( $r=-0,46$ ), виснаженням ( $r=-0,44$ ), емоційним вигоранням ( $r=-0,44$ );

- управління чужими емоціями – із переживанням психотравмуючих обставин ( $r=-0,37$ );
- розуміння своїх емоцій – із неадекватним вибіркоким емоційним реагуванням ( $r=-0,42$ ), емоційним дефіцитом ( $r=-0,42$ ), виснаження ( $r=-0,37$ ):
- управління своїми емоціями – із емоційно-моральною дезорганізацією ( $r=0,39$ ), психосоматичними і психовегетативними порушеннями ( $r=0,36$ );
- контроль експресії – із деперсоналізацією ( $r=-0,43$ ), психосоматичними і психовегетативними порушеннями ( $r=-0,49$ ), виснаженням ( $r=-0,47$ ), емоційним вигоранням ( $r=-0,36$ );
- міжособистісний емоційний інтелект – із переживанням психотравмуючих обставин ( $r=-0,46$ ), невдоволенням собою ( $r=-0,44$ ), емоційним дефіцитом ( $r=-0,37$ ), психосоматичними і психовегетативними порушеннями ( $r=-0,37$ ), напруженням ( $r=-0,43$ ), резистенцією ( $r=-0,42$ ) та емоційним вигоранням ( $r=-0,40$ );
- розуміння емоцій – із незадоволенням собою ( $r=-0,39$ ), емоційним дефіцитом ( $r=-0,58$ ), психосоматичними і психовегетативними порушеннями ( $r=-0,41$ ), напруженням ( $r=-0,36$ ), виснаженням ( $r=-0,56$ ) та емоційним інтелектом ( $r=-0,51$ );
- управління емоціями – із «загнаністю в клітку» ( $r=0,48$ ), емоційно-моральною дезорганізацією ( $r=0,38$ );
- загальний рівень емоційного інтелекту – із невдоволенням собою ( $r=-0,37$ ), емоційним дефіцитом ( $r=-0,51$ ) та виснаженням ( $r=-0,43$ ) (додаток В.6).

Виявлена пряма і зворотна кореляція ілюструє певні особливості взаємозв'язку цих інтегральних показників – це складна конструкція взаємодії. Назагал можна спостерігати обернену кореляцію, проте шкали, які описують процес управління емоціями (зокрема управління своїми емоціями), мають прямо корелюють зі шкалами емоційного вигорання (емоційно-моральною дезорганізацією, психосоматичними і психовегетативними порушеннями та «загнаністю в клітку»). Ці результати збігаються з уявленнями науковців

про те, що управління емоціями певною мірою відображає стримування природних емоційних реакцій або їх видозміну чи модифікацію і це може сприяти порушенню контакту із собою [53; 70; 159].

Аналіз *поведінкового* компоненту проводився шляхом виявлення кореляції між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту (додаток В). Кореляційний аналіз даних дослідження виявив наявність прямої кореляції між шкалою адаптації та усіма шкалами і субшкалами емоційного інтелекту в загальній групі досліджуваних. Ці дані практично не відрізняються, в першу чергу якісно, у підгрупах чоловіків та жінок (таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

### Кореляція рівня соціально-психологічної адаптації та шкал емоційного інтелекту

№	Шкала EI	Соціально-психологічна адаптація		
		загальна група	підгрупа чоловіків	підгрупа жінок
1	Розуміння чужих емоцій	<b>0,31**</b>	<b>0,36*</b>	0,26
2	Управління чужими емоціями	<b>0,36**</b>	<b>0,39*</b>	<b>0,33*</b>
3	Розуміння своїх емоцій	<b>0,37**</b>	<b>0,36*</b>	<b>0,38*</b>
4	Управління своїми емоціями	<b>0,22*</b>	0,22	0,22
5	Контроль експресії	<b>0,27**</b>	<b>0,30*</b>	0,24
6	Міжособистісний емоційний інтелект	<b>0,35**</b>	<b>0,39*</b>	<b>0,30*</b>
7	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	<b>0,35**</b>	<b>0,36*</b>	<b>0,35*</b>
8	Розуміння емоцій	<b>0,35**</b>	<b>0,37*</b>	<b>0,33*</b>
9	Управління емоціями	<b>0,33**</b>	<b>0,34*</b>	<b>0,31*</b>
10	Загальний рівень емоційного інтелекту	<b>0,36**</b>	<b>0,38*</b>	<b>0,33*</b>

\* – значущість при  $p < ,01000$

\*\* – значущість при  $p < ,001000$

Про емоційні процеси, як необхідні складові соціально-психологічної адаптації дослідники говорять часто [67; 71; 77]. Виявлені у процесі даного дослідження статистичні зв'язки підтверджують припущення, сформульовані в результаті теоретико-методологічного аналізу, про те, що розвиток емоційного інтелекту може служити одним із способів підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації.

Аналізуючи кореляцію шкали «адаптація» зі шкалами та субшкалами емоційного інтелекту у підгрупах з різним рівнем емоційного інтелекту (додаток В.4, додаток В.5, додаток В.6), спостерігаємо наступне: в підгрупах з низьким та високим рівнем емоційного інтелекту статистично значущих зв'язків не виявлено; у підгрупі із середнім рівнем виявлено певні особливості:

- прямі зв'язки – зі шкалами «розуміння чужих емоцій» ( $r=0,65$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» ( $r=0,51$ ) та «розуміння емоцій» ( $r=0,56$ );
- зворотний зв'язок – зі шкалою «управління своїми емоціями» ( $r=-0,59$ ). Ця особливість описує певне зміщення уваги із сфери взаємодії з іншими людьми на внутрішній світ і таким чином зниження адаптації [61; 77].

Окрім зв'язків головного параметру «адаптація», у підгрупі чоловіків також спостерігається зворотна кореляція між шкалою «прагнення до домінування» і розумінням своїх емоцій ( $r=-0,25$ ), контролем експресії ( $r=-0,30$ ), внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,31$ ) та загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r=-0,25$ ). Таким чином, можна простежити, що зі зниженням рівня орієнтації у своїй емоційній сфері, зростає потреба в управлінні іншими людьми шляхом домінування. Такі ж зв'язки виявлено при аналізі даних в підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту (додаток В.4). Згідно з дослідженнями Т. Аврамової, І. Єгорова та інших дослідників, які в фокусі свого аналізу тримають особливості психології управління, управлінські стратегії з позиції домінування і сили обирають люди, які не здатні бути в емоційному контакті з собою та оточенням (в даному випадку – з підлеглими) [2, 30, 76]. Кореляція шкали «контроль експресії» описує також

зростання потреби домінувати над іншими, тоді як зменшується здатність фактично контролювати себе і прояви своїх емоційних переживань [61].

В підгрупі осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту (додаток В.4) зворотна кореляція спостерігається між шкалами «інтернальність» та «управління чужими емоціями» ( $r=-0,20$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» ( $r=-0,17$ ), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» ( $r=-0,19$ ), «розуміння емоцій» ( $r=-0,20$ ), «управління емоціями» ( $r=-0,19$ ) та «загальний рівень емоційного інтелекту» ( $r=-0,17$ ). Ці зв'язки описують важливість розвитку емоційного інтелекту і його окремих характеристик у взаємодії з іншими людьми, де можна не тільки заглибитись в себе для самоаналізу та усвідомлення, але і перевірити це в контакті з іншими для отримання зворотного зв'язку [61; 143; 180].

В підгрупі осіб із середнім рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію між шкалами «емоційний комфорт» та «розуміння своїх емоцій» ( $r=0,40$ ), що ілюструє важливість знань про емоційну сферу (зокрема свою емоційну сферу), її структуру, особливості організації для зростання внутрішнього емоційного комфорту особистості [89]

В підгрупі осіб з високим рівнем емоційного інтелекту виявлено ряд зворотних емоційних зв'язків шкали есканізм та розуміння чужих емоцій ( $r=-0,36$ ), міжособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,28$ ) та розумінням емоцій ( $r=-0,40$ ). Згідно дослідження В. Зарицької [86], *високий* рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується здатністю особистості розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причини і пояснювати значення своїх емоцій, позитивно сприймати власні емоції та емоції інших людей, стримувати власні емоції, проявляти емоції відповідно до ситуації. І, цікаво, що маючи високий рівень цих навичок, при їх зниженні виникає потреба в певному униканні, відгородженості. Хоча, з іншого боку, можна розглядати емоційний інтелект, як досить нестійку здібність, яка здатна знижуватися, а можливо, і зовсім зникати. Цю особливість описують Е. Базарсадаєва, Д. Гоулман і таким чином відкривають можливості для розвитку емоційного

інтелекту через включеність людини в міжособистісні стосунки зі спеціально організованими умовами, які акцентуватимуть увагу на емоційних складових взаємодії [28, 249].

Окремо можна зазначити також зв'язки шкали «адаптація» зі шкалою «походження (повна/неповна сім'я)». В загальній групі дослідження такі зв'язки є не значущими, в той час як у підгрупі чоловіків ( $r=-0,29$ ) і підгрупі жінок ( $r=-0,29$ ) цей зв'язок є істотним. Таким чином, у людей, які походять з неповних сімей, рівень адаптації вищий, ніж у людей, які походять із повних сімей. Ця особливість характеризує якість адаптації до реалій нашого суспільства, коли кращі шанси адаптуватися є у тих людей, які з раннього віку мали певні труднощі і були змушені вирішувати задачі, які дещо перевищували можливості організму. Такі умови можуть працювати, як «тренажер» для розвитку адаптаційних навичок [85, 134]. Така ж кореляція є статистично значущою для підгрупи студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту ( $r=-0,20$ ) (додаток В. 4), тоді як в підгрупах з середнім і високим рівнем емоційного інтелекту такий зв'язок не є статистично значущим (додаток В.5, додаток В.6).

Отримана, згідно із критеріями кам'яного осипу та Кайзера, факторна структура із восьми факторів у сумі пояснює 59,5% сукупної дисперсії (додаток В.11).

Аналіз факторних навантажень латентних ортогональних факторів, отриманих у результаті ротації методом обертання осей Varimax normalized, дав змогу структурувати систему соціально-психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту і відслідкувати важливість аналізованих чинників у системі розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей (табл. 2.10).

*Фактор 1* сформовано шкалами: «розуміння чужих емоцій» (0,92), «управління чужими емоціями» (0,88), «розуміння своїх емоцій» (0,88), «управління чужими емоціями» (0,75), «контроль експресії» (0,75), «міжособистісний емоційний інтелект» (0,95), «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (0,95), «розуміння емоцій» (0,94), «управління емоціями» (0,92), загальний рівень емоційного інтелекту (0,99) . Цей фактор описує 18,5%



сукупності дисперсії. Усі шкали є дескрипторами емоційного інтелекту, які описують всі його процеси (розуміння та управління) в усіх сферах (міжособистісної та внутрішньоособистісної) орієнтації та взаємодії.

*Фактор 2* сформовано шкалами «напруження» (0,9), «резистенція» (0,89), «емоційне вигорання» (0,96), «емпатія» (0,72); додатково сюди можна включити шкали «переживання психотравмуючих обставин» (0,67), «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» (0,69), «розширення сфери економії емоцій» (0,7), «редукція професійних обов'язків» (0,65). Даний фактор описує 14% сукупності дисперсії. Емоційне вигорання і його складові емоційного рівня виявляються пов'язаними з емпатією, що ілюструє більшу схильність до емоційного вигорання, погіршення працездатності через емоційне перенавантаження у тих студентів, які мають вищий рівень емпатії. [225, 229]

*Фактор 3* сформовано шкалами «психосоматичні та психовегетативні порушення» (0,78), «виснаження» (0,89) та «деперсоналізація» (0,69). Цей фактор описує 6,1% сукупності дисперсії. Важчі форми емоційного вигорання, що мають соматичне вираження потребують окремої уваги і, схоже, розвиваються тоді, коли легші форми було проігноровано свідомо, чи через брак чутливості. [135, 194]

*Фактор 4* включає в себе шкали «ситуативна тривожність» (0,62) та «особистісна тривожність» (0,64) і описує 4,6% сукупності дисперсії. В основі цього фактору лежать показники різних видів тривожності. Обидва види тривожності корелюють з емоційним інтелектом чи окремими його складовими. При низькому та середньому рівні емоційного інтелекту ці зв'язки є зворотними, а при високому рівні – прямими (додаток В). Таким чином, розвиток емоційного інтелекту до середнього чи вище середнього рівня сприятиме зниженню тривожності, а надалі, ймовірно, даватиме зворотній ефект.

*Фактор 5* сформовано із показників за шкалами «наявність роботи» (0,8) та «робота в ІТ-сфері» (0,83) і описує 4,2% сукупності дисперсії. Студенти, які здобувають освіту в сфері інформаційних технологій, і водночас працюють (а тим паче працюють у сфері свого інтересу та спеціальності), відрізняються

від своїх однолітків, однокурсників, які тільки навчаються і не працюють. Необхідність зосереджувати свою увагу і докладати активних зусиль (когнітивних, поведінкових, емоційних) у двох сферах, які тільки опосередковано пов'язані одна з одною, створює велике навантаження. При цьому високий рівень емоційного інтелекту (який включають в поняття soft skills) допомагає більш ефективно організуватися в цьому процесі. З іншого боку – необхідність адаптовуватися до різних колективів спонукає до розвитку емоційного інтелекту. [67, 142]

*Фактор 6* включає в себе шкали «освіта батька» (0,59) та «наявність сиблінгів» (0,44) та описує 4,4% сукупності дисперсії. І. Андреева до важливих передумов розвитку емоційного інтелекту відносить сімейну ситуацію, куди належать рівень освіти батьків (в першу чергу матері), наявність сиблінгів [20]. Особливістю студентів ІТ-спеціальностей є, в першу чергу, переважання чоловіків та певний наратив довкола ІТ-сфери про те, що це швидше «чоловіча» галузь і, ймовірно, вплив батька є більш значимим. Хоча досліджень, які б підтверджували чи якимось пояснювали ці дані, на даний момент немає.

*Фактор 7* сформовано шкалою «прийняття інших» (0,71) і додатково включає «емоційний комфорт» (-0,65) та «алекситимія» (0,6) і описує 3,7% сукупності дисперсії. Цей фактор є доволі специфічним і ілюструє, що прийняття інших при певній відсутності емоційної грамотності, емоційної чутливості, пов'язане з емоційним дискомфортом. Така картина ілюструє певне спотворення трактування конструкту «прийняття інших» як відмову від себе, своїх потреб, бажань ймовірно цінностей. Коли цінність «альтруїзму» надто перебільшена і перебуває в опозиції до поняття «егоїзм», який на побутовому рівні розуміють як «себелюбство», «відстоювання своїх корисливих мотивів». У «Великому психологічному словнику» Б. Мещерякова та В. Зінченка окремої статті щодо егоїзму немає. В статті ж про альтруїзм мова іде про те, що «...встановлено, що «відчуття» щастя (задоволеність собою і своїм життям) позитивно корелює зі схильністю до альтруїстичних вчинків...» [34, с.25].

Таблиця 2.10

## Аналіз факторних навантажень

№	Назва фактору	Чинники
Фактор 1	Емоційний інтелект	<ul style="list-style-type: none"> <li>– розуміння чужих емоцій (0,92)</li> <li>– управління чужими емоціями (0,88)</li> <li>– розуміння своїх емоцій (0,88)</li> <li>– управління чужими емоціями (0,75)</li> <li>– контроль експресії (0,75)</li> <li>– міжособистісний емоційний інтелект (0,95)</li> <li>– внутрішньоособистісний емоційний інтелект (0,95)</li> <li>– розуміння емоцій (0,94)</li> <li>– управління емоціями (0,92)</li> <li>– загальний рівень емоційного інтелекту (0,99)</li> </ul>
Фактор 2	Емоційний чинник емоційного вигорання	<ul style="list-style-type: none"> <li>– напруження (0,9)</li> <li>– резистенція (0,89)</li> <li>– емоційне вигорання (0,96)</li> <li>– емпатія (0,72)</li> <li>– переживання психотравмуючих обставин (0,67)</li> <li>– неадекватне вибіркоче емоційне реагування (0,69)</li> <li>– розширення сфери економії емоцій (0,7)</li> <li>– редукція професійних обов'язків (0,65)</li> </ul>
Фактор 3	Фізіологічний чинник емоційного вигорання	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психосоматичні та психовегетативні порушення (0,78)</li> <li>– виснаження (0,89)</li> <li>– деперсоналізація (0,69)</li> </ul>
Фактор 4	Тривожність	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ситуативна тривожність (0,62)</li> <li>– особистісна тривожність (0,64)</li> </ul>
Фактор 5	Активність у соціумі	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наявність роботи (0,8)</li> <li>– робота в ІТ-сфері (0,83)</li> </ul>
Фактор 6	Ситуація розвитку в сім'ї	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освіта батька (0,59)</li> <li>– сиблінги (0,44)</li> </ul>
Фактор 7	Емоційне напруження в міжособистісній взаємодії	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прийняття інших (0,71)</li> <li>– емоційний комфорт (-0,65)</li> <li>– алекситимія (0,6)</li> </ul>
Фактор 8	Самоцінність	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самоприйняття (0,71)</li> <li>– прагнення до домінування (0,51)</li> </ul>

*Фактор 8* сформовано шкалою «самоприйняття» (0,71) та включає «прагнення до домінування» (0,51) і описує 3,8% сукупності дисперсії. Цей фактор співзвучний із попереднім і ілюструє певну схильність до «вертикальних» стосунків, в яких необхідно або домінувати або підкорятися (як і в попередньому або приймаю інших або себе) і труднощі у формуванні та підтримці «горизонтальних», де є можливість приймати себе та інших з їх певними відмінностями і при цьому автоматично не вивищуватися над ними.

Факторна структура актуалізує особистісно-психологічні та соціально-психологічні групи факторів, які виступають передумовами розвитку емоційного інтелекту: емоційний чинник емоційного вигорання, фізіологічний чинник емоційного вигорання, тривожність, активність у соціумі, ситуація розвитку в сім'ї, міжособистісне напруження, самоцінність.

Таким чином, дані дослідження підтверджують актуальність проблематики, оскільки більше двох третин досліджуваних (67,8%) показали низький рівень емоційного інтелекту, 16,8% середній рівень і тільки 15,3% – високий рівень. У підгрупі студентів-програмістів відсоток осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту надзвичайно високий – 79,3%.

В рамках когнітивного компоненту виявлено обернену кореляцію між рівнем алекситимії та показником розуміння емоцій (-0,28) і його субшкалою розуміння своїх емоцій (-0,19) у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Емоційний компонент ілюструє пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ) у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту; для студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту статистично значущими є зв'язки деперсоналізації та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,51$ ); в підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ); при середніх показниках емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та і внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,38$ ).

У поведінковому компоненті виявлено пряму кореляцію між показником соціально-психологічної адаптації та шкалою управління емоціями (0,33) та її субшкалами – управління чужими емоціями (0,36) і управління своїми емоціями (0,22) і також зі шкалою контроль експресії (0,27).

Соціально-демографічна та соціально-психологічна складові умов розвитку емоційного інтелекту включають формальний компонент (вік та стать), ситуація розвитку в сім'ї (особливості сиблінг ситуації, освіта батька та матері) та компонент активності в соціумі (наявність роботи та соціальної активності).

## Висновки до розділу 2

1. Представлена у розділі програма емпіричного дослідження емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей включала три етапи: підготовчий, на якому здійснювалися планування, підбір та апробація методик, пошук досліджуваних; основний етап, який передбачав визначення показників компонентів емоційного інтелекту: когнітивного, емоційного та поведінкового; етап аналізу та інтерпретації отриманих аних дослідження.

2. Основну досліджувану групу склали 202 студенти віком від 18 до 20 років факультету прикладної математики та економічного факультету Львівського національного університету імені Івана Франка. В процесі дослідження було враховано особливості походження: повна чи неповна сім'я освіта батьків (окремо для матері та батька), наявність сиблінгів; сімейний стан на момент дослідження, наявність роботи взагалі та роботи у сфері інформаційних технологій, зокрема, і соціальну активність.

3. В ході проведеного дослідження виявлено, що рівень емоційного інтелекту у студентів в переважній більшості низький – у загальній групі досліджуваних 67,9% показали низький рівень емоційного інтелекту, 16,8% середній рівень і тільки 15,3% – високий рівень, підгрупі студентів-програмістів 79,3%, 15,3% та 5,4% відповідно.

4. Із використанням методів математичної статистики (кореляційного, порівняльного та факторного аналізів) було проведено відбір тих особистісних характеристик, які пов'язані із компонентами емоційного інтелекту та вказують на значення тих чи інших чинників у його розвитку:

- за усіма шкалами емоційного інтелекту показники у студентів, які мають соціальну активність є вищими, ніж у студентів, які не залучені до соціальних проектів;
- з'ясовано наявність прямої кореляції між шкалою адаптації та усіма шкалами і субшкалами емоційного інтелекту, ці зв'язки характерні як для чоловіків так і для жінок. Ці статистичні зв'язки підтверджують припущення, сформульовані в результаті теоретико-методологічного аналізу про те, що розвиток емоційного інтелекту може служити одним із способів підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації;
- при різних рівнях розвитку емоційного інтелекту спостерігаються різні закономірності взаємодії чинників, що його формують: у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту і зворотній – між особистісною тривожністю та контролем експресії; в підгрупі з високим рівнем емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та контролем експресії і внутрішньоособистісним емоційним інтелектом, в той час, як зростання особистісної тривожності пов'язане із зростанням загального рівня емоційного інтелекту;
- в рамках когнітивного компоненту у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між рівнем алекситимії та показником розуміння емоцій (-0,28) і його субшкалою розуміння своїх емоцій (-0,19);
- емоційний компонент ілюструє пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ) у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту; для студентів із середнім рівнем емоційного

інтелекту статистично значущими є зв'язки деперсоналізації та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,51$ ); в підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту ( $r=0,21$ ); при середніх показниках емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,38$ ).

- у поведінковому компоненті виявлено пряму кореляцію між показником соціально-психологічної адаптації і шкалою управління емоціями (0,33) та її субшкалами – управління чужими емоціями (0,36) і управління своїми емоціями (0,22) і також зі шкалою контроль експресії (0,27).

5. Опираючись на результати аналізу, при розробці програми розвитку емоційного інтелекту для представників професій типу «людина-знакова система», необхідно слідкувати за динамікою зміни показників тривожності для того, щоб не спровокувати руйнування актуальних стереотипів та способів взаємодіяти у зовнішньому світі до того, як вдасться сформувати нові.

**Основні наукові результати розділу опубліковано у працях:**

1. Zhyhaylo N., Stelmakh O., Stasiuk M. Methodology of the emotional intelligence research. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. № 1 (8). 2018. P. 99-102.
2. Стасюк М. Якісний аналіз особливостей емоційної сфери у студентів ІТ-спеціальностей. Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія бізнесу та управління: виклики сьогодення», 16-17 березня 2018 р. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 189-191.
3. Стасюк М. Структура емпіричного дослідження емоційного інтелекту. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference «*Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*», Vol.1, August 20, 2018. Warsaw, Poland, 2018. С. 58-61.
4. Stasiuk M. Methods of research of emotional intelligence. *Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. P. 97-116. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-161-2/97-116>



### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

### 3.1. Змістовно-організаційні аспекти побудови психотерапевтичної програми розвитку ЕІ у студентів ІТ-спеціальностей

Низький рівень ЕІ та його основних показників – розуміння емоцій та управління емоціями в міжособистісному та внутрішньоособистісному векторах обумовлює необхідність їх розвитку в психотерапевтичній роботі. Відтак компонент психотерапевтичної роботи є необхідною умовою розвитку ЕІ. Тому виникла потреба укласти поетапно програму та створити психотерапевтичну модель розвитку ЕІ (рис. 3.1).

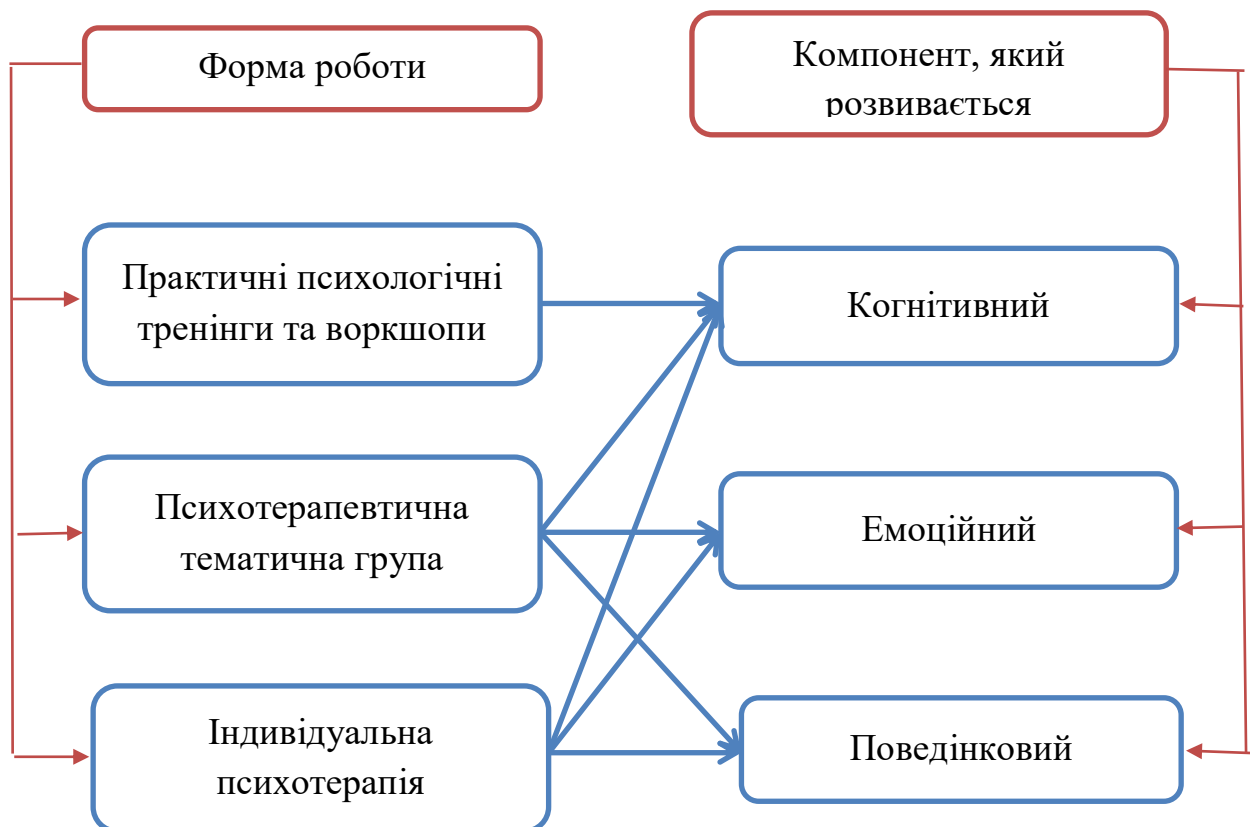


Рис. 3.1 Модель психотерапевтичної роботи як психологічна умова розвитку ЕІ

Розроблена модель психотерапевтичної роботи складається із кількох блоків:

1) практичні психологічні тренінги та воркшопи, які можуть бути як окремими заходами так і в рамках практичних чи науково-практичних психологічних конференції [70; 122; 203; 204]. Такий формат сприятливий для розвитку розуміння емоцій та її субшкал – розуміння своїх емоцій та розуміння чужих емоцій, які формують з рівнем алекситимії разом когнітивний компонент;

2) психотерапевтична тематична група – група закритого формату роботи з певною визначеною тривалістю зустрічі і кількістю зустрічей [111; 133; 180; 198; 226; 293]. В такому форматі є можливість впливати на кожен із компонентів ЕІ, як розуміння і управління емоціями, так і на вектор спрямування: дослідження себе (внутрішньоособистісний ЕІ) та на дослідження взаємодії з іншими (міжособистісний ЕІ);

3) індивідуальна психотерапія – формат, спрямований в основному на дослідження себе, але також у фокусі усіх компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового [63; 92; 112];

З моменту виникнення самого формулювання «емоційний інтелект» дослідники розходилися в поглядах і на його природу: вроджена, спадкова властивість, чи все-таки соціальна, тобто сформована в процесі розвитку особистості у взаємодії з іншими [18; 28; 52; 110; 118; 142; 150; 192; 267]. Від розуміння того, що переважає в природі цієї властивості і формувалися трактування щодо можливого її формування і розвитку. Практики ж, в свою чергу, намагалися розробити технології для тренування емоційного інтелекту, не особливо включаючи теоретичне обґрунтування поняття [1; 2; 9; 30; 76; 218; 233; 249; 262]. Така ситуація спричинила певний розрив між науково описаним поняттям емоційний інтелект та методами і стратегіями тренінгів.

Американський гештальт-терапевт Дж. Енрайт [254] пропонує розділити всі види взаємодії в системі психологічної допомоги на три підгрупи:

1) патологічна модель. Відповідно до цієї моделі людину, в якій є проблеми або труднощі, розглядають як уражену або хвору, що потребує допомоги кваліфікованого фахівця. Терапію здійснюють за принципом лікування в системі відносин «лікар – пацієнт». Самолікування (читання відповідних книг, спроби вести «задушевні» бесіди з друзями) не особливо заохочується, хоч і не заперечується [93; 228];

2) модель росту клієнта. Вибір цієї моделі зобов'язує розглядати клієнта як здорову нормальну людину, що має змогу досягти більшого. Нормальна особистість повинна постійно розвиватися і рости – інакше настають застій і поступова деградація. Відсутність росту – тривожна ознака, стандартним є прагнення бути вище за норму. Допомога ззовні бажана, але не обов'язкова, оскільки прагнення до зростання – природна властивість людини, як і кожної живої істоти. Процес особистісного вдосконалення потребує певних зусиль, які винагороджуються сторицею, оскільки бути вищим за норму – краще, ніж бути просто нормальним [40; 192; 256];

3) модель просвітлення. Ґрунтується на твердженні про відсутність будь-якої норми, необхідності кудись іти або що-небудь робити, бо людина – досконала, завжди була і завжди буде такою. У межах цієї моделі актуальне відчуття щастя і добробуту не залежить від рівня досягнень, наявності або відсутності проблем, успішної стратегії самопрезентації тощо. Усе, що необхідно, – зсув відчуття. Він полягає в тому, щоб розглядати себе не з позиції того, що могло б або мало би бути зроблене, а побачити те, що є на цей момент, «тут-і-тепер», – і насолоджуватися цим [31; 55; 144; 146; 161; 196; 209; 234; 280].

Тренінгові підходи до розвитку емоційного інтелекту діють зазвичай в рамках «моделі росту», що має значні обмеження, зокрема, в процесі визначення норми. Таким чином, на даний момент не існує певної системи безпосереднього розвитку емоційного інтелекту. Велика кількість тренінгів, які працюють над розвитком емоційного інтелекту, не завжди дають розуміння і пояснення зв'язку між системою вправ і емоційним інтелектом. З іншого боку,

сама концепція емоційного інтелекту не передбачає ясного зв'язку з фізіологічними процесами чи емоційним мозком. [8; 221; 246] В результаті зараз існує дві паралельні методологічні системи зі своїм понятійним апаратом і техніками практичного застосування. Кожна із цих систем формується і розширюється загалом без зв'язків одна з одною.

Спробувати подолати цю дихотомію можна з допомогою гештальт-терапії (гештальт-підходу, як зараз прийнято називати цей напрям) [138; 146; 177]. Гештальт-підхід в психотерапії та психології належить до напрямів, які формувалися від практики до теорії. Спершу відомий як тренінговий напрям, згодом сформував своє теоретичне бачення особистості, процесів формування і розвитку [55; 170; 209]. Ключовою ідеєю гештальт-підходу є усвідомлення: усвідомлення своїх емоцій, потреб і формування навичок адекватно і творчо задовольняти їх. Усвідомлення – природний безперервний контакт людини з її власним досвідом, пряме усвідомлення себе і навколишнього світу в певний момент часу, всі відчуття, властиві людині, відокремлені від її думок і оцінок. Усвідомлення потрібне для можливості регулювати своє емоційне життя.

Фредерік Перлз [165; 273] описує три зони усвідомлення: внутрішня, середня і зовнішня. Внутрішня зона усвідомлення описує чутливість до власного тіла та емоційної сфери, тобто вся увага зосереджена всередині тіла. Зовнішня зона усвідомлення – увага на межі тіла і зовнішнього світу (зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові відчуття). Середня зона усвідомлення – зона фантазій, уявлень, інтерпретацій тощо. Поняття усвідомлення тісно взаємодіє з поняттям контакт – взаємодія і обмін.

Поняття емоційного інтелекту в теорії гештальт-підходу не використовується. Проте максимально наближено описують його поняття чутливості, внутрішньої зони усвідомлення і контакту [57; 176]. І в індивідуальній, і в груповій роботі основна роль гештальт-терапевта полягає в тому, щоб фокусувати увагу клієнта на усвідомленні того, що відбувається «тут і зараз», обмеження спроб інтерпретувати події, увагу до почуттям-індикаторами потреб, власної відповідальності клієнта як за реалізацію,

так і за заборони на реалізацію потреб [57; 138; 147]. При роботі в гештальт-підході психолог створює умови експерименту, в яких клієнт сам знаходить, що для нього корисно, що шкідливо [117]. Це одна з важливих відмінних рис підходу. Гештальт-терапевт пропонує клієнту різноманітні ігри та вправи, які сприяють більш безпосередній конфронтації зі значущим змістом і переживаннями, а також надає можливість експериментування з самим собою та іншими учасниками групи.

Розроблена психотерапевтична програма базувалася на теоретичних положеннях гештальт-підходу, використано методи і техніки гештальт-терапії. Вона являє собою сукупність технік і методів гештальт-терапії на основі сучасних наукових і практичних досліджень зарубіжних та українських гештальт-терапевтів, зокрема П. Філіпсона, Дж. Франчесетті, М. Спаньйолло-Лобб, Ж.-М. Робіна, Б. Федера, Д. Хломова, О. Моховікова [55; 144; 176; 177; 198; 209; 272; 280; 286]. Психотерапевтична програма була адаптована для роботи зі спеціалістами професій типу «людина-знакова система» і апробована в рамках науково-практичних та практичних конференцій. Вона розкриває можливості групової роботи для дослідження особливостей взаємодії людей між собою. В груповій роботі, окрім завдань на самодослідження, велику частину уваги було приділено опису і аналізу переживань, з якими зустрічався кожен учасник в процесі виконання завдань. Така форма роботи носить назву «емоційний відгук» і є цінною тим, що кожен має можливість фактично «підслухати» чи «підглянути» ті емоції та переживання, яких не видно, «списати» в інших слова, якими вони називають свої переживання [190; 208]. Б. Федер акцентує, що такий «горизонтальний» (від співучасників) спосіб отримання інформації є не менш цінним, ніж «вертикальний» (від ведучого). Тут спрацьовує певний принцип наслідування [117; 198].

В групі також спрацьовують «польові процеси», які дозволяють учасникам шляхом співпереживання фактично переживати ті емоції, які, ймовірно в реальному житті для них є недоступними, наприклад, через певні стереотипи

щодо них [133; 153]. Найчастіше це стосується тих емоцій та почуттів, які прийнято називати «негативними».

На думку Д. Хломова та О. Калітєєвської, група може виступати майданчиком, на якому виникають реальні почуття між учасниками групи, до ведучого, тощо. Відповідно, групова робота стимулює досліджувати ці почуття, називати їх, підбирати форми вираження, тренуючи таким чином усвідомлення. Ведучий сприяє цьому процесу, звертаючи увагу на те, яка потреба «стоїть» за емоціями, тобто яку потребу та чи інша емоція маркує. З іншого боку, коли до учасника проявляються певні переживання, він якимось чином реагує, змушений переживати щось у відповідь і обирати, як з цими переживаннями обходитися (виражати їх, чи стримувати, якщо виражати, то в який спосіб, якими словами). В такий спосіб напрацьовується механізм саморегуляції [161; 208].

Психотерапевтична тематична група **«Розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей»**, як одна із форм організації психологічних умов розвитку емоційного інтелекту, розрахована на 10 зустрічей (один раз на два тижні) тривалість зустрічі 2.5 години. (додаток Г.1) Головна мета психотерапевтичної тематичної групи – створення групового простору, в якому фокус уваги базується на усвідомленні, діалозі, контакті, взаємодії «я-ти» та саморегуляції, що сприятиме розвитку ЕІ та здатності до адаптації через навички розрізняти власні емоції, усвідомлення свого емоційного стану та потреб, а також розвиток здібностей до розуміння емоцій інших людей та взаємодії із ними і, завдяки цьому, найбільш ефективних дій адекватно ситуації.

Мета психотерапевтичного етапу досягалася шляхом реалізації наступних завдань:

- 1) створити атмосферу довіри та умови для саморозкриття студентів;
- 2) підвести учасників до розуміння ЕІ та його важливості у житті;
- 3) оволодіння учасниками навичками активного спілкування, рефлексії, розвиток комунікативних умінь та навички усвідомлення;
- 4) розвиток уявлень про емоції та емоційний інтелект;

- 5) розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту та емоцій, що виникають;
- 6) розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; розширення уявлень про емоційні послання і відповідні реакції співрозмовника.

Обов'язковою умовою ефективності реалізації програми розвитку ЕІ має бути орієнтація на загальні принципи здійснення психологічного впливу, про які зазначає у своїх дослідженнях О. Кокурн [105]:

1. науковості – орієнтація на загальнонаукову методологію, сучасні наукові досягнення, використання науково обґрунтованих методів;
2. системності – єдність поставлених цілей, завдань і результату;
3. цілеспрямованості – підпорядкованість меті, її усвідомленню і сприйнятті суб'єктами психологічного впливу;
4. адекватності – застосування заходів адекватних індивідуальним особливостям, поставленим завданням тощо;
5. індивідуалізації – врахування індивідуальних особливостей кожної людини при виборі та застосуванні заходів, спрямованих на розвиток ЕІ;
6. спрямованості на максимально можливі досягнення – сприяння здобуттю студентом максимально можливих для нього здобутків.

Під час проведення психотерапевтичної тематичної групи слід дотримувались наступних принципів роботи у групі [54; 117; 153]:

1. Відвертість і щирість. Під час групової роботи потрібно бути відвертим та щирим, намагатися не приховувати власних почуттів, навіть у ситуаціях коли вони видаються «непристойними».

2. Відмова від використання «ярликів». Члени групової роботи повинні намагатись зрозуміти, а не оцінювати інших. Лише так можна уникнути образи та приниження іншої особистості. Намагатися висловлюватися не про людину загалом, а про окремі її/його вчинки та бути обережними один із одним.

3. Я-звертання проявляється при передачі власних почуттів, в тому числі негативних. Наприклад: «Я побачила тебе з іншої сторони і для мене це було неприємно»; «Я відчуваю сильну злість, коли ти ....».

4. Відповідальність. Кожен член групи приймає на себе відповідальність за груповий процес. Він має обов'язок не пропускати заняття і не залишати групу. Але, коли виникне напружена ситуація, яка стане нестерпною і прагнення залишити групу буде більшим, ніж прагнення залишитися, то члену групи необхідно повідомити про своє рішення та обговорити це із групою та ведучим.

5. Правило «Стоп». Кожен учасник групи має право без різних пояснень зупинити будь-яку розмову, яка стосується його/її. Інші учасники групи зобов'язані з повагою віднестися до такого прохання. Це правило надає членам групи впевненість і почуття безпеки навіть всупереч тиску групи.

6. Дотримання конфіденційності. Це правило говорить про те, що все, що відбувається під час проведення групи не повинно виноситись та обговорюватись поза її межами. Бажано уникати обговорення учасниками подій та інших учасників поза груповою взаємодією. Таке правило сприяє формуванню довірливих стосунків та саморозкриттю учасників. С. Гінгер формулює поняття «подвійний замок», який описує конфіденційність не тільки як заборону виносити за межі групи інформацію про учасників, але і недопустимість в групі піднімати тему, яку учасник раніше озвучував, але вона пов'язана із непростими переживаннями [56].

Зустрічі кожної групи відбувалися у визначений день, в тому самому місці, в той самий час. Загальна кількість зустрічей 10, тривалість кожної зустрічі 2,5 години, періодичність зустрічей щодвятижні. Це створює середовище, необхідне для формування довірливих стосунків. Участь у програмі була добровільною, кожен учасник мав право припинити в будь-який момент. Кожному учаснику надається приблизно однаковий час і можливість участі в груповому процесі. Якщо хтось узагалі не бере участі в роботі, ведучий звертає на це увагу, можливе обговорення цього факту під час рефлексії [190; 196]. Ведучий стежить за дотриманням усіх зазначених правил та підтримує учасників у їхніх висловлюваннях, проявах та дискусіях.

На початку роботи важливо приділити достатню кількість часу організації безпеки. Ситуація тренінгу чи групи є новою ситуацією, яка спонукає зростання



тривоги та певну дезорієнтацію [161]. Якщо робота проходить в академічних групах, немає необхідності знайомити учасників один з одним. Це полегшує роботу, оскільки первинної тривоги менше. З іншого боку, те, що учасники знайомі, може створювати дещо скуту атмосферу, та викликати певний сором, пов'язаний із виконанням завдання чи проговоренням переживань у групі. Для виходу із ситуації пропонується використовувати частину завдань проєктивного характеру [243; 256]. Якщо ж група складається з учасників, які між собою не знайомі, і планується тривала робота, необхідно приділити достатньо часу стадії організації безпеки. Вона включає в себе інформацію про те, для чого усі зібралися, яким буде робочий регламент, яка періодичність і тривалість зустрічей, які правила будуть діяти в групі, тощо. Щодо правил, то, на нашу думку, важливо і озвучити загальні правила, без яких робота групи неможлива (наприклад, конфіденційності чи заборони на заподіяння фізичної шкоди собі чи іншим учасникам тощо), і залишити певну свободу учасникам для створення своїх правил. Така спільна діяльність для створення своїх правил і допомагає познайомитись учасникам і реалізувати певне напруження через діяльність [208; 217]. Окрім того, варто продумати структуру програми таким чином, щоб глибина та інтимність переживань наростали поступово. За твердженнями О. Калітеєвської, якщо пропустити етап організації безпеки («преконтакт», згідно термінології гештальт-підходу), і занадто швидко перейти до більш інтимної взаємодії, то в результаті виникне лише емоція сорому [208].

Структура програми психотерапевтичної тематичної групи складається із послідовних занять, які поступово розкривають тематику (табл. 3.1). Так, теоретична та ознайомча частина заняття передбачала інформування учасників про цілі і задачі тренінгу; мотивування учасників до роботи; зняття емоційної напруги; створення умов захищеності учасників в групі. Завданнями теоретичної частини було: надання інформації про емоційний інтелект, його значення для успішного формування особистості у соціальному середовищі та спілкуванні із оточуючими; створення установки на активний

психотерапевтичний процес; встановлення позитивного емоційного контакту між членами групи; встановлення правил і умов роботи в групі.

Таблиця 3.1

**Етапи роботи в межах авторської психотерапевтичної тематичної групи  
як необхідна психологічна умова розвитку емоційного інтелекту**

№	Тема заняття	Вправи, рольові ігри
1	<i>Знайомство та узгодження правил</i>	– проєктивна вправа – обговорення правил групи
2	<i>«Фізіологія емоцій»</i>	– тілесно – рухова вправа – лекція про фізіологію емоційної сфери
3	<i>«Емоція – перша реакція»</i>	– вправа на чутливість до власних границь – лекція про важливість паузи і чутливості до себе для формування ефективної відповіді-дії
4	<i>«Як ідентифікувати емоції»</i>	– вправа на ідентифікацію емоцій за мімікою обличчя – вправа «Емоції з дитинства»
5	<i>«Усвідомлення та спостереження»</i>	– вправа на ідентифікацію емоційних переживань за тілесними проявами – вправа на усвідомлення емоцій
6	<i>«Агресія»</i>	– лекція про агресію, її прояви та емоції, які її супроводжують – вправа на дослідження власної агресії
7	<i>«Емоційні проєкції»</i>	– вправа «Гарячий стілець», спрямована на виявлення проєкцій та контейнування емоцій
8	<i>«Розпізнавання емоцій»</i>	– вправа «Впізнай емоцію 2». Ідентифікація та розпізнавання емоцій за мімікою
9	<i>«Соціометрія та проєкція»</i>	– вправа «Соціометрія» дозволяє проявляти своє емоційне ставлення до іншої людини та усвідомити негативні емоції які при цьому можуть виникати
10	<i>«Завершення»</i>	– лекція «Завершення» – рефлексія учасників про отриманий досвід та знання про емоційну сферу

Ігровий етап заняття передбачав використання різноманітних форм активності: наприклад, обговорення, домашні завдання, участь у рольових іграх, групових дискусіях, виконання тілесно-рухових вправ, творчих завдань, тощо. Завершення кожного заняття передбачало роботу усіх учасників над ефективним «шерінгом», де кожен ділився відчуттями і враженнями щодо проведеної роботи, обговорення можливих непорозумінь, невирішених питань, чи не висловлених думок.

Типова структура заняття була наступною::

1. Кожна зустріч групи починається із «шерінгу». Зміст цієї вправи полягає у тому, щоб кожен із учасників групи розповів про свій емоційний стан на момент початку групи. «Шерінг» виконуватиме два завдання: 1) дозволить учасникам переключитися із ситуації, з якої кожен прийшов, на групову тренінгову роботу та опинитися в «тут і тепер»; 2) допоможе звернути уваги на власні емоції, тілесні відчуття і переживання, розвивне навик помічати і диференціювати емоції та їх усвідомлення. Ця вправа буде і розпочинати і завершувати кожну зустріч.

2. Обговорення домашнього завдання із акцентом на переживання, які виникали під час його виконання.

3. Основна вправа – певне тематичне завдання, або гра, у якій беруть участь всі учасники.

4. Лекція. Під час проведення тренінгу прочитано чотири лекції для розширення теоретичної обізнаності про ЕІ та знайомства із деякими аспектами емоційної сфери у студентів. Теми лекцій: «Фізіологія емоцій», «Емоція як перша відповідь психіки на подразник», «Агресія як енергія творення», «Процесуальні особливості завершення: задачі і переживання, які його супроводжують».

Розпочинати роботу рекомендовано з проєктивних методик чи технік, оскільки вони дозволяють говорити про важливі переживання без зайвої незручності та сорому, оскільки мова іде ніби не про свої переживання, а про переживання третьої особи [137; 161]. Варіантом такої вправи може бути вправа «Знайомство». Завдання: кожен має обрати із вмісту своєї сумки

(торби, кишень) предмет, який його сьогодні найбільше характеризує. Далі необхідно придумати і розповісти групі історію предмету від першої особи. Ведучий і інші учасники розпитують про те, як живеться цьому предмету, що він може розповісти про господаря (господиню), як він (вона) до нього ставиться. Після цього учасники збираються парами (бажано обирати для вправ, що виконуються у парах – найменш знайомих між собою учасників) та ділиться враженнями (переживаннями, емоціями, роздумами) після вправи.

Увага до тілесних реакцій є наступним важливим етапом, оскільки емоції мають і психічну, і фізіологічну складові [127; 153]. На думку багатьох дослідників, зокрема І.Андрєєвої, навичка зауважувати тілесні реакції, розрізняти їх та інтерпретувати служить базою для розвитку емоційного інтелекту [7; 8]. Такий процес Ф. Перлз описує через поняття «внутрішня зона усвідомлення» [147; 164; 273]. При великому акценті на когнітивну сферу (в процесі навчання чи самоосвіти) може відбуватися певне «розщеплення», коли в фокусі уваги є тільки процес мислення, або тільки сприймання, або тілесне переживання. В такому випадку включення тілесноорієнтованих вправ дозволить сфокусувати увагу на тілесних процесах і включити їх в усвідомлення. Прикладом такої вправи може бути вправа «Замри – відімри». Група рухається в хаотичному порядку. За командою ведучого «Замри!» кожен завмирає в тій позі, в якій був. В процесі цієї паузи слід звертати увагу на внутрішні відчуття, максимально «прогулятися» внутрішнім поглядом від маківки до кінцівок. При наступній команді – «відімри!» максимально розслабитись і змінити позу. Таких змін необхідно зробити 3-4 (залежить від темпу групи). Після закінчення в парях обговорити враження та емоції які виникали під час виконання завдання. Важливо звернути увагу на такі моменти:

1. Чи вдавалося концентруватися на внутрішніх відчуттях?
2. Чи всі частини тіла «присутні» у відчуттях?
3. Які частини тіла/органи не були присутні у відчуттях?
4. Чи вдавалося поруч із відчуттями зауважувати емоції?

Окремої уваги заслуговує питання психологічних границь, оскільки границі переживаються через тілесні відчуття, емоції, розуміння [137]. Група – хороший механізм для відслідковування своїх границь при взаємодії з різними людьми і з тими, з якими цікаво, приємно і легко, і тим, які дратують, змушують напружитися, нецікаві. Вправа «Границі». Завдання полягає у дослідженні комфортної дистанції із партнером по вправі. Хід вправи:

1. Перший учасник стоїть і при можливості втримується від будь-яких дій, другий підходить-відходить і підбирає комфортну для себе дистанцію. Обое прислухаються до своїх емоцій. Чи регулює контакт словами?

2. Міняються ролями: другий стоїть, а перший ходить. Також кожен прислухається до своїх емоцій.

3. Ходять обое назустріч один одному.

Обговорення вправи відбувається у загальному колі, учасники діляться емоціями які супроводжували виконання вправи: чи відрізнялися емоції в активній та пасивній ролі? До яких дій спонукали емоції? Чи складно було втриматися від дій?

В рамках цієї вправи можна працювати як з одним учасником, так і з різними. І таким чином дослідити відмінності в проявах з чоловіками і жінками, з учасниками різного віку (в рамках даного дослідження це було не актуальним у зв'язку з віковою однорідністю групи) тощо.

Згідно досліджень Є. Іванової, основою емоційного інтелекту є впізнавання та вербалізація емоцій [93] і ці механізми варто використовувати в процесі керованого розвитку емоційного інтелекту. Прикладами вправ, спрямованих на наповнення слів, які називають емоції, можуть бути наступні: «впізнай емоцію», «емоції з дитинства», «феноменологічний опис».

Вправа «Впізнай емоцію». Кожен учасник отримує однаковий набір із 10 фотографій. Ведучий пропонує кожному учаснику ідентифікувати емоцію за обличчям, що зображене на фотографії. Послідовність завдань:

1. Назвати емоцію, яку зображено на фото, одним словом.

2. Ведучий дає список із 10 емоцій, їх треба співставити із фотографіями

3. Обговорити усією групою і дійти консенсусу у тому, на якому фото яка емоція зображена.

Вправа *«Емоції з дитинства»*. Об'єднатися в пари, бажано з тими учасниками із якими було менше взаємодії протягом тренінгу та менше знайомими. Розповісти про себе 2 історії з дитинства – одну радісну і одну сумну. На одну історія один учасник має 10 хвилин. Партнер слухає, розпитує, якщо у нього виникають емоції чи почуття, ділиться ними. За командою ведучого ролі міняються.

Вправа *«Феноменологічне спостереження»*. Учасники об'єднуються в пари. Умовно назвемо ролі у вправі – клієнт та психолог. Завдання учасників:

Клієнт: розповідає про емоційно заряджену ситуацію (будь-якої давнини, пов'язану із сильними переживаннями). Тривалість 20 хвилин.

Психолог: слідкує за мімікою, тілом та жестами клієнта. Він може поділитися своїми спостереженнями в такій формі: «Я спостерігаю це (опис клієнта, не аналіз) – що це для тебе значить?». По завершенню мовчазна пауза тривалістю 1 хвилину. Потім зміна ролей. Обговорення в групі чи вдалося щось нового про себе дізнатися? Завданням учасників є відрефлексувати свої переживання під час вправи та після неї.

Вправа *«Впізнай емоцію за описом»*. Учасники обмінюються заздалегідь підготованими феноменологічними описами емоцій. Завдання прочитати опис отриманої емоції (не знаючи, що це за емоція) з власною інтонацією. Завдання групи – здогадатися, про яку емоцію йде мова, обґрунтувати своє бачення, навести приклади.

Тема агресії посідає в теорії гештальт-терапії важливе місце, оскільки це поняття трактується дещо по-іншому, ніж прийнято в інших теоретичних парадигмах [47; 166; 287]. Визначення поняття «агресія» із «Великого психологічного словника» наступне: «Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам (правилам) співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), наносить фізичну шкоду людям, або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання,

стан напруженості, страху, пригніченості тощо)» [34, ст. 19]. З точки зору С. Гінгера, Г. Маскольє [57, 138] агресія необхідна для збереження місця в цьому світі, проте її не слід плутати з деструктивним насильством. Позитивна агресивність служить для завоювання «свого зовнішнього середовища»: вона дозволяє отримувати визнання, утвердити себе в просторі і в часі. Роботи етологів, таких як К. Лоренц, які вивчали тварин в їхньому природному середовищі, підтвердили, що здорова тварина проявляє саме таку, позитивну і контрольовану агресивність. Наприклад, серед цуценят найспокійніші і «найм'якші» ті, які найменш пристосовані до життя [57; 65]. Описані суперечності потребують певного розгорнутого пояснення для студентів в рамках програми розвитку емоційного інтелекту, оскільки у зв'язку із першим, загальноприйнятим визначенням існує багато табу і заборон на прояв агресії. Ці табу і заборони можуть бути, як конкретними і стосуватися заборони на насилля (фізичне чи психологічне), так і більш широкими і стосуватися будь-яких проявів власної активності, котрі можуть якимось чином обмежувати інших людей [208].

Перша половина психотерапевтичної програми присвячена знайомству з емоціями, їх усвідомленню, диференціацією, тілесними виразниками. Тим часом, друга – процесам саморегуляції і напрацюванню навичок управління. Прикладами вправ на цьому етапі можуть бути вправи «гарячий стілець» та «соціометрія».

Вправа «*Гарячий стілець*». Учасник сідає в центрі кола. Учасники групи по черзі говорять яким вони бачать учасника, що сидить у центрі: «Я тебе бачу такою/таким...». Учасник мовчить і ніяк не відповідає, прислухається до того, що з ним відбувається та до власних переживань, що виникають. Така робота у групі може виявитись досить не простою для її учасників тож для підтримки довіри, безпеки та певного ризику відвертих відгуків учасників, ведучий також сідає на «гарячий стілець» і слухає відгуки про себе [190].

Вправа «*Соціометрія та проєкція*»

1. На великому ватмані кожен із учасників схематично зображує себе.

2. Необхідно провести 2 стрілки від себе до будь-якого іншого учасника. Одна стрілка червоного кольору – говорить про прихильне ставлення до учасника, комфортність спілкування із ним; друга стрілка, синього кольору, свідчить про певний дискомфорт у спілкуванні із учасником до якого вона проведена.

3. Кожен учасник підходить до того до кого провів стрілку та каже, що саме подобається (червона стрілка) та що не подобається (синя стрілка)

На цьому етапі учасники отримують зворотній зв'язок один від одного, досвід витримувати певну критику, що може бути пов'язане із негативними емоціями та відверто проявляти своє емоційне ставлення до іншої людини. Також ця вправа дозволяє доторкнутися до поняття проєкцій.

Окремої уваги заслуговує етап завершення. Погоджуючись із С. Ситником, варто зазначити, що етап завершення має не тільки формальне значення для означення того, що робота закінчилася. Він пов'язаний з різними переживаннями і чим важливішою була подія, тим більше емоцій буде на завершення. Пропонуємо обговорити з учасниками не тільки підсумки, що отримали, чи виправдались очікування, що змінилося, але і спробувати зауважувати емоційний бік усіх цих процесів [187; 196].

Паралельно з груповою роботою проходила **індивідуальна**. Суть її полягала в тому, що кожен учасник щотижнево працював протягом однієї години з психологом. Індивідуальні психотерапевтичні консультації проводили студенти 2-го ступеню навчальної програми підготовки гештальт-терапевтів Всеукраїнської спілки психологів, що практикують гештальт-підхід «Український гештальт інститут». Робота проходила під регулярною супервізією. Такі зустрічі необхідні для кращої асиміляції досвіду, отриманого при груповій роботі та консультацій з приводу особистісних переживань та емоційних станів учасників експерименту. (додаток Г.2)

Дж. Франчесетті стверджує, що у гештальт-терапії одним з найважливіших принципів роботи з клієнтом є усвідомлення того, що відбувається в поточний



момент на відмінних між собою і нерозривно пов'язаних рівнях: тілесному, емоційному та інтелектуальному [280]. Це важливий досвід того, що відбувається «тут і тепер», зачіпає весь організм у всіх його проявах, за рахунок того, що містить у собі спогади, попередній досвід, мрії, незавершені ситуації, передбачення і наміри. В цьому і полягає суть гештальт-терапії: не пояснювати клієнтові, але дати йому самому можливість бути цілісним, нерозривним, присутнім тут і зараз, зрозуміти і поважати себе [31; 63; 94].

Те, що відбувається в процесі індивідуальної психотерапевтичної роботи з точки зору гештальт-підходу – це дослідження досвіду клієнта контактування з собою, іншими людьми і з середовищем, що оточує його. Основний психотерапевтичний процес концентрується на усвідомленні того, як людина контактує, як вона може перервати цей досвід, помічати або ігнорувати свої потреби і бажання, регулярно повторювати минулий досвід і ситуації, зупиняти творче пристосування до навколишнього середовища. Усвідомлення дає можливість людині помітити те, що з нею відбувається, те, що раніше не було явним, усвідомити свої потреби, і повернути собі можливість і здатність здійснювати вибір [94; 109; 161].

Основні принципи гештальт-терапії, на яких базувалась індивідуальна психотерапевтична робота [177; 286]:

1) *принцип «зараз» або «тут і тепер»*. Принцип «зараз», або концентрація на теперішньому моменті, є, мабуть, найважливішим принципом гештальт-терапії. Він бере свій початок в традиціях дзен-буддизму і ряді інших східних практик, які Ф. Перлз, з властивою йому ретельністю і ґрунтовністю, вивчив і адаптував. Суть даного принципу полягає в тому, що в процесі сеансу терапевт часто звертається з проханням визначити, що пацієнт в даний час робить, відчуває, що з ним і навколо нього відбувається в дану хвилину. У разі появи в процесі роботи матеріалу, пов'язаного з будь-якими важливими аспектами особистості, терапевт фокусує на них увагу клієнта задля того, щоб перенести цей матеріал в даний час. У таких випадках

часто виявляється, як багато людей уникають контакту зі своїм сьогоденням і схильні заглиблюватися у спогади про минуле і у фантазії про майбутнє.

2) *принцип «я і ти»* відображає прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. Це дозволяє не лише обговорити гіпотетичні варіанти розвитку подій, ситуацій чи способів реагування, а й спробувати їх «прожити» у взаємодії з іншою людиною, в рамках психологічної роботи – з психологом.

3) *принцип суб'єктивізації висловлювань*. Цей принцип пов'язаний з відповідальністю і причетністю клієнта до того, що відбувається. Досить часто люди говорять про власне тіло, почуття, думки і поведінку з певної дистанції, перебуваючи як би в стороні. Наприклад: «Це мені заважає зробити кар'єру», «Вони давно мене турбують». Часто в такій ситуації терапевт використовує пропозицію клієнтові замінити форму висловлювання на більш об'єктивну, наприклад, «Я сам не можу це зробити», «Я сам заважаю собі вирішити цю проблему». Тобто, штучно створюється конфлікт пацієнта з істотними для нього проблемами уникнення відповідальності за власне рішення, а в кінцевому підсумку за себе. Звернення уваги на форму висловлювання може допомогти клієнтові розглядати себе як суб'єкта, а не пасивного дистанційованого або відчуженого від себе об'єкта, з яким «робляться» або «відбуваються» різні речі, що до нього не мають стосунку.

4) *безперервність усвідомлення*. Усвідомлення, як основа терапевтичної роботи, означає навмисну концентрацію на спонтанному потоці змісту переживань, повний контроль за тим, що і яким чином відбувається в цю хвилину. Цей метод підводить індивіда до власного досвіду і відмови від нескінченних вербалізацій, з'ясувань і інтерпретацій ситуації. Усвідомленість почуттів, тілесних відчуттів і спостережень складає найбільш певну частину нашого пізнання, що створює основу для орієнтації людини в своєму внутрішньому світі і в зв'язках «Я» з оточенням. Використання усвідомлення допомагає перенести акцент з питання «чому» на питання «що» і «як». Оскільки кожна дія може мати безліч

причин, то і з'ясування всіх цих причин веде все далі від розуміння сутності самої дії.

Третьою формою роботи в рамках психотерапевтичної програми є практичні психологічні тренінги та воркшопи [1; 2; 9; 40; 70; 75; 119; 199]. В рамках практичної реалізації програми це були лекції та майстер-класи в рамках «Психологічної майстерні менеджменту» (керівник проекту Н. Жигайло, співорганізатори М. Кохан, Н. Данилевич) та участь у конференціях, які мали великий практичний блок майстер-класів та воркшопів: Західноукраїнська психологічна конференція «Гештальт – мистецтво стосунків», Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Філософсько-психологічні аспекти духовності в економіці та управлінні». (додаток Г.3) Їх тематика розкривала різноманітні аспекти психології особистості, і складалася з інформаційних блоків (лекції та дискусійні заняття), та емоційно-поведінкових блоків (майстер-класи, тренінги): майстер-клас «Психологія тривоги»; майстер-клас «Системний коучинг як інструмент особистісного розвитку»; семінар-тренінг «Успіх можна спланувати»; тренінг «Психологічний метод ухвалення управлінських рішень»; тренінг «Запобігання професійному вигоранню», тощо.

Специфічною формою роботи на практичній конференції було те, що одночасно проходило 6-8 тематичних воркшопів з різними темами і кожен учасник мав можливість обирати ті активності, які, на його думку, йому найбільш корисні та необхідні. Окрім цього, кожен робочий день закінчувався групою для самоаналізу та підведення підсумків, де учасники мали можливість проаналізувати, як вони робили вибір, з якими емоціями і переживаннями зустрічалися в процесі роботи, що вони зможуть використати у своєму житті.

Однією з особливостей такого типу конференцій є те, що ведучими багатьох майстер-класів є студенти навчальних програм підготовки гештальт-терапевтів, перша освіта яких (або поточна професійна діяльність) пов'язана зі сферою інформаційних технологій (програмісти, тестувальники, проектні менеджери,

спеціалісти HR-відділу тощо), що отримувало позитивні відгуки від учасників і сприяло більш позитивному налаштуванню на процес і допомагало налагоджувати більшу довіру до процесу. Детальніше інформація про тематику майстер-класів із короткими авторськими анотаціями представлена у додатку (додаток Г.3).

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було сформульовано систему психолого-педагогічних умов програми розвитку емоційного інтелекту. Ця система психолого-педагогічних умов повинна включати, з одного боку, психологічний блок умов: психологічні тренінги, воркшопи, психотерапевтичні тематичні групи та індивідуальне психологічне консультування (чи психотерапія); з іншого – психолого-педагогічний блок умов: бесіди, просвітницькі лекції, практичні чи науково-практичні конференції, тематична позанавчальна активність. (табл. 3.2)

*Таблиця 3.2*

### **Система психолого-педагогічних умов розвитку ЕІ**

<b>Психолого-педагогічні умови розвитку ЕІ у студентів ІТ-спеціальностей</b>	
<b>Психологічні умови</b>	<b>Психолого-педагогічні</b>
психологічні тренінги	бесіди
воркшопи	просвітницькі лекції
психотерапевтичні тематичні групи	практичні чи науково-практичні конференції
індивідуальне психологічне консультування (чи психотерапія)	тематична позанавчальна активність

### **3.2. Перевірка ефективності психотерапевтичної роботи з розвитку емоційного інтелекту**

На психотерапевтичному етапі у дослідженні було 100 учасників – всі студенти 2 і 3 курсів факультету прикладної математики Львівського національного університету імені Івана Франка. Усі вони проходили дослідження

на емпіричному етапі. Їх було поділено на 2 однакових групи – експериментальна та контрольна по 50 осіб. Розподіл відбувався випадковим чином. Така форма роботи була організована для того, щоб врахувати можливість впливу випадкових чинників. На початку дослідження статистично значущих відмінностей в результатах дослідження між експериментальною та контрольною групами не було (табл. 3.3).

Статистично значущі відмінності виявлено тільки за шкалою із методики дослідження синдрому емоційного вигорання «неадекватне вибіркоче емоційне реагування», рівень якого виявився вищим у контрольній групі. Вважаємо цю відмінність випадковою, оскільки більше жодна із шкал даної методики значущо не відрізняється (додаток Д 2.1).

Таблиця 3.3

**Порівняння експериментальної та контрольної груп за шкалами  
та субшкалами емоційного інтелекту**

Шкали EI	T-tests; Grouping: Група (дані 1 дослідження) Group 1: (експериментальна група) Group 2: (контрольна група)				
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p
Розуміння чужих емоцій	19,5600	19,5400	0,02004	98	0,984054
Управління чужими емоціями	16,4200	16,3000	0,17345	98	0,862655
Розуміння своїх емоцій	16,3800	16,4200	-0,04953	98	0,960598
Управління своїми емоціями	12,2800	12,6200	-0,58490	98	0,559958
Контроль експресії	9,9400	10,4400	-1,10775	98	0,270681
Міжособистісний EI	35,9800	35,8400	0,08802	98	0,930038
Внутрішньоособистісний EI	38,6000	39,4800	-0,57956	98	0,563540
Розуміння емоцій	35,9400	35,9600	-0,01162	98	0,990752
Управління емоціями	28,7000	28,9200	-0,19557	98	0,845348
Загальний рівень EI	64,6400	64,8800	-0,09072	98	0,927900

\* – значущість при  $p < ,01000$

Рівні вираженості емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах також приблизно однакові (табл. 3.4). Такі дані свідчать про рівномірний розподіл учасників дослідження між експериментальною та контрольною групами. Це важливий організаційний аспект для того, щоб в дослідженні враховувався власне керований вплив, а не задалегідь задані умови.

Учасники експериментальної групи проходили всі етапи «Програми розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей», яка займала 5 місяців. Контрольна група жодного спеціального впливу не отримувала. Другий етап дослідження проводився у обох групах одночасно.

У процесі проведення психотерапевтичної програми в експериментальній групі були створені психологічні умови для розвитку емоційної сфери студентів та підвищення їхньої здатності до адаптації. Ці умови забезпечувалися через активізацію процесів самопізнання, розвиток здібностей розуміння власних емоцій, самоаналізу та усвідомлення себе та своїх переживань у поточному моменті («тут і тепер»). Усвідомлення – природний безперервний контакт людини з її власним досвідом, пряме усвідомлення себе і навколишнього світу в певний момент часу, всі відчуття, властиві людині, відокремлені від її думок і оцінок [161].

Таблиця 3.4

**Рівні вираженості емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах до здійснення впливу**

Рівень емоційного інтелекту	Експериментальна група N=50		Контрольна група N=50	
	кількість	%	кількість	%
<i>низький рівень</i>	34	68%	34	68%
<i>середній рівень</i>	14	28%	12	24%
<i>високий рівень</i>	2	4%	4	8%

В контрольній групі рівні емоційного інтелекту у другому дослідженні (через проміжок часу без керованого впливу) розподіл рівнів вираженості емоційного інтелекту практично не змінився (рис. 3.2). Відсоток учасників із середнім рівнем емоційного інтелекту дещо збільшився, проте ці цифри не є значними. Порівняльний аналіз (додаток Д 2.2) не виявив статистично значущих відмінностей за жодною із шкал емоційного інтелекту. Також значущих відмінностей немає за рівнями емпатії, алекситимії та показників соціально-психологічної адаптації. Окремі відмінності виявлено між шкалами синдрому емоційного вигорання: «редукція професійних обов'язків», «емоційний дефіцит» та рівнем вираженості фази «резистенція». За всіма цими показниками рівень знизився. Ці окремі відмінності описують чутливість емоційної сфери до різноманітних впливів в формальних і неформальних міжособистісних стосунках. Проте немає системних відмінностей між результатами першого і другого досліджень за показниками синдрому «емоційного вигорання».

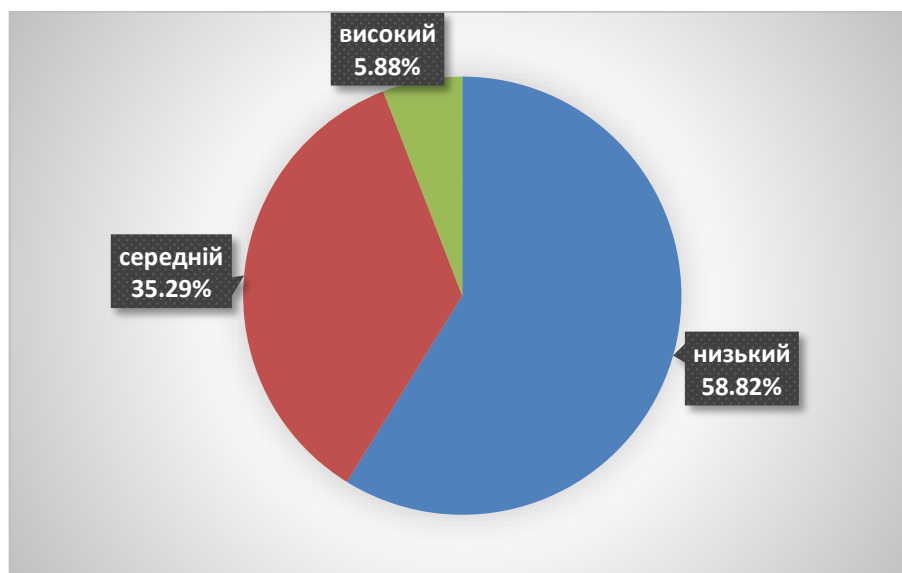


Рис. 3.2. Рівні вираженості емоційного інтелекту в контрольній групі у повторному дослідженні

В експериментальній групі після проведення програми розподіл рівнів вираженості емоційного інтелекту змінився. Як видно з рисунку (рис. 3.3)

збільшився відсоток учасників з високим (з 4% до 19%) та середнім рівнем емоційного інтелекту (з 28% до 48%) і, відповідно, практично вдвічі знизився відсоток тих, у кого низький рівень емоційного інтелекту (з 68% до 33%). Така динаміка ілюструє ефективність розробленої програми для розвитку емоційного інтелекту. Проте, для отримання більш об'ємних результатів необхідно проаналізувати більш детально за шкалами та субшкалами всіх показників. Аналіз результатів дослідження проводився з допомогою порівняльного аналізу.

Порівнюючи результати дослідження за шкалами емоційного інтелекту та інших феноменів, які досліджувалися, також можна зауважити ріст показників за усіма шкалами емоційного інтелекту (рис. 3.4). Найбільш значущі відмінності за шкалами «розуміння своїх емоцій» та «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (додаток Д 2.3). Таким чином програма дозволила «познайомитися» з власною внутрішньою організацією, навчитися звертати увагу на свої переживання, диференціювати їх і таким чином найбільше розвинути цей аспект.

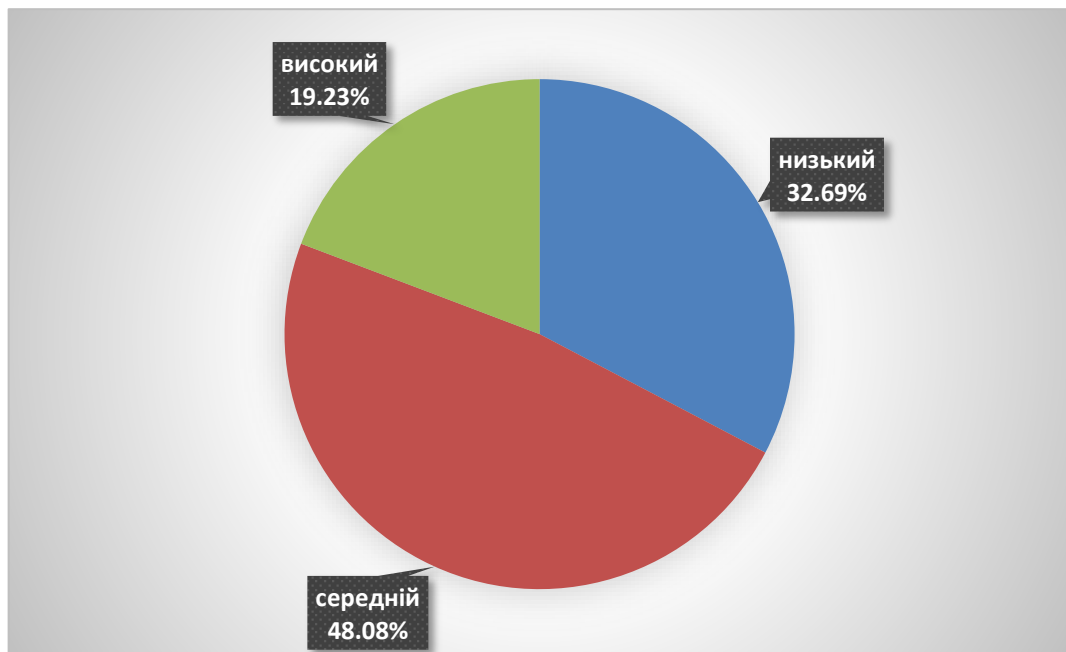


Рис. 3.3 Рівні вираженості емоційного інтелекту в експериментальній групі після проведення програми



Найменші відмінності (статистично значущі) виявлені за шкалами «розуміння чужих емоцій» та «управління чужими емоціями». Це може виражати певну послідовність розвитку інтересу до емоційної сфери [148; 150; 158]. Найпоширеніші запитання про емоційну сферу, з яким стикаються психологи на практиці – це «Як контролювати свої емоції?» і «Як позбутися зайвих емоцій?» [208, 253] Перша інформація, з якою стикаються учасники цього експерименту – те, що емоції є необхідними і значущими процесами, які описують суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності і пов'язані з потребами людини, ступенем їх задоволеності, способами і формами задоволення чи незадоволення [34]. Таким чином, якщо позбутися емоцій неможливо, то напрацювати механізми для певного контролю та управління і сюди спрямовуються основні зусилля.

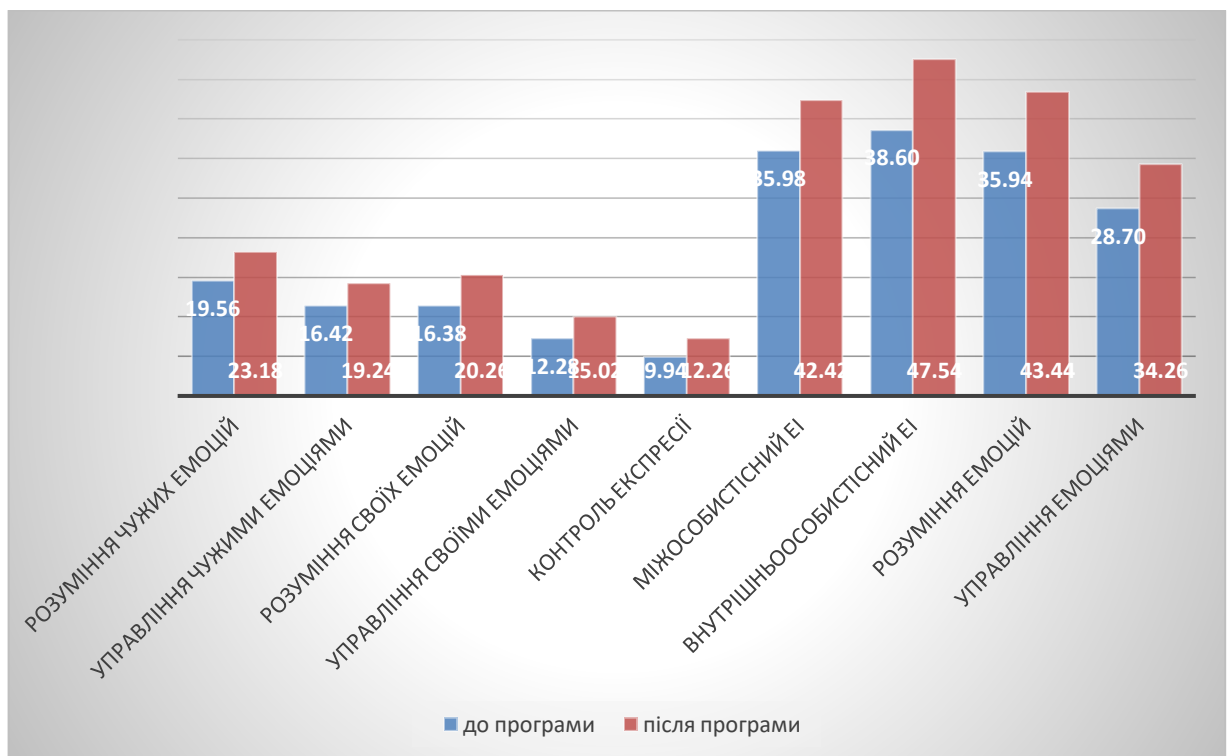


Рис. 3.4 Відмінності у рівні вираженості показників емоційного інтелекту в експериментальній групі до і після проведення програми

Такі дані можуть також ілюструвати різну ефективність структурних компонентів програми розвитку. Так, в груповій роботі акцент робився більше

на міжособистісну взаємодію, а в індивідуальній роботі – на заглиблення у свій внутрішній світ, свої переживання, особливості власних емоційних реакцій. В груповій роботі було значно більше обмежень, пов'язаних з тривогами і побоюваннями щодо збереження конфіденційності, певним соромом проявляти свої справжні переживання, або виглядати неосвіченим чи некомпетентним, що і спонукало частину енергії витратити на стримування своїх реакцій і аналіз можливих наслідків своєї діяльності.

При аналізі динаміки інших характеристик, які вимірювалися в процесі дослідження, виявлено, що істотно знизилися показники емоційного вигорання (як окремі шкали, так і інтегральні стадії синдрому) (табл. 3.5).

Ці шкали об'єднуються у перші дві фази – напруження і резистенцію. Статистично значущі відмінності спостерігаються і за інтегральним показником цього синдрому. Таким чином можливості програми розвитку емоційного інтелекту поширюються лише на перших, більш легких стадіях розвитку. Стадія виснаження характеризується хронічною втомою (що накопичилася і притупляє емоції), гіпердративністю (ступінь якої є неадекватною подразнику), відстороненістю, емоційною сплосченістю, ворожістю, тривожністю, тотальною невдоволеністю [33; 153; 219].

Ефективними на цій стадії, вочевидь, можуть бути психокорекційні та психотерапевтичні техніки, які в процесі групової роботи зосереджують увагу на вирішенні загальногрупових цілей шляхом дослідження певних феноменів і аналізу групової динаміки [111; 133; 180; 182]. Психологічний тренінг, психологічне консультування та тематичні психологічні воркшопи є досить ефективними при легших формах і симптомах синдрому «емоційного вигорання».

Виявлено також незначне зростання рівня емпатії після участі у програмі (додаток Д 2.3), що свідчить про ефективність групових форм роботи, де більше уваги зосереджується на тому, щоб почути, як інші люди переживають ті, чи інші ситуації, як емоційний відгук може відрізнятися в одній і тій же ситуації у різних людей. При цьому серед відмінних реакція немає

правильної чи неправильної, хорошої чи поганої, вони просто ілюструють різноманітність та суб'єктивність реакцій кожної людини.

Таблиця 3.5

**Порівняння результатів експериментальної групи до і після програми  
за шкалами та субшкалами емоційного вигорання**

Шкали емоційного вигорання	T-tests; Grouping: Група (дані експерим. гр 1 і 2) Group 1: (експериментальна група до) Group 2: (експериментальна група після)				
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p
переживання психотравмуючих обставин	<b>11,0600*</b>	<b>7,30000</b>	<b>3,61716</b>	<b>98</b>	<b>0,000473</b>
невдоволення собою	<b>9,8400*</b>	<b>7,84000</b>	<b>2,65007</b>	<b>98</b>	<b>0,009384</b>
«загнаність в клітку»	<b>10,1200*</b>	<b>7,18000</b>	<b>2,96144</b>	<b>98</b>	<b>0,003842</b>
тривога і депресія	<b>10,0000*</b>	<b>6,78000</b>	<b>3,84016</b>	<b>98</b>	<b>0,000218</b>
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	10,4600	8,54000	1,82732	98	0,070696
емоційно – моральна дезорганізація	<b>10,0600*</b>	<b>8,08000</b>	<b>2,21342</b>	<b>98</b>	<b>0,029188</b>
розширення сфери економії емоцій	<b>10,8600*</b>	<b>8,46000</b>	<b>2,37282</b>	<b>98</b>	<b>0,019605</b>
редукція професійних обов'язків	<b>10,9000*</b>	<b>8,70000</b>	<b>2,33494</b>	<b>98</b>	<b>0,021586</b>
емоційний дефіцит	9,0200	8,86000	0,19695	98	0,844277
емоційне відгородження	8,8600	8,04000	1,11296	98	0,268447
деперсоналізація	7,0000	7,56000	-0,70217	98	0,484237
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,4000	6,58000	-0,24824	98	0,804470
напруження	<b>41,0200*</b>	<b>29,10000</b>	<b>4,85650</b>	<b>98</b>	<b>0,000005</b>
резистенція	<b>42,2800*</b>	<b>33,78000</b>	<b>3,33715</b>	<b>98</b>	<b>0,001197</b>
виснаження	31,2800	31,04000	0,11933	98	0,905256
емоційне вигорання	<b>114,5800*</b>	<b>93,92000</b>	<b>3,97753</b>	<b>98</b>	<b>0,000133</b>

\* – значущість при  $p < ,01000$

Рівень алекситимії також було знижено, що, знову ж таки, ілюструє ефективність робочої програми при невисоких показниках алекситимії, що перегукується з результатами емоційного вигорання [115; 144]. Стверджувати на основі цих результатів про ефективність такого комплексу для роботи з алекситимією загалом буде некоректно, оскільки на початку дослідження більшість досліджуваних показували низький і частково середній рівень алекситимії.

Відсутність статистично значущих відмінностей за параметрами соціально-психологічної адаптації до і після проходження програми розвитку емоційного інтелекту є доволі неочікуваним результатом. Опираючись на кореляційний аналіз (додаток В), ми припускали, що розвиток емоційного інтелекту може служити одним із способів підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації. Виявилось, що чинники впливу програми розвитку емоційного інтелекту не є статистично значущими для показників адаптації.

Статистично значущі відмінності спостерігаються тільки за шкалою «емоційний комфорт», показники якого знизилися, хоча очікувались протилежні результати. (додаток Д 2.3) Такі результати, імовірно, ілюструють певний період звикання, коли навіть не досить ефективний «старий» механізм використовується частіше, ніж більш ефективний «новий» [208]. Відповідно, збільшення кількості інформації про емоційну сферу, здатності більш виражено відчувати, диференціювати, називати свої емоції, може потребувати більшого часу для «вбудовування» цих навичок в звичні способи поведінки. Звідси може виникати певне зростання емоційного дискомфорту.

Таким чином, можна припустити, що акцент у програмі зроблено не на чітких інструкціях зовні (в даному випадку від психолога), а на виробленні певних внутрішніх орієнтирів і навичок опиратися на міжособистісні контакти, що потребує тривалішого часу для закріплення та переведення з «лабораторного режиму» в реальні умови життя [101; 146; 196; 209; 286].

Порівняння результатів дослідження в експериментальній та контрольній групі у другому дослідженні ілюструють позитивний вплив розробленої програми

на зріст усіх показників емоційного інтелекту (рис. 3.5) (додаток Д 2.4). Зафіксовано також зниження показників за шкалами емоційного вигорання та алекситимії і зростання за показником емпатії, що відображає відмінності в експериментальній групі до і після програми.

Вперше зафіксовано статистично значущі відмінності за шкалою «ситуативна тривожність». Показники виявилися істотно нижчими в експериментальній групі. Таких відмінностей не було ні до проведення дослідження, ні в експериментальній групі до і після дослідження. Цей показник потребує додаткового уточнення, оскільки не виключений вплив самого дослідника, більшого знайомства з ним і орієнтації в ситуації дослідження. Тому ці дані не дозволяють описувати позитивний вплив розробленої програми на зміну показника тривожності.

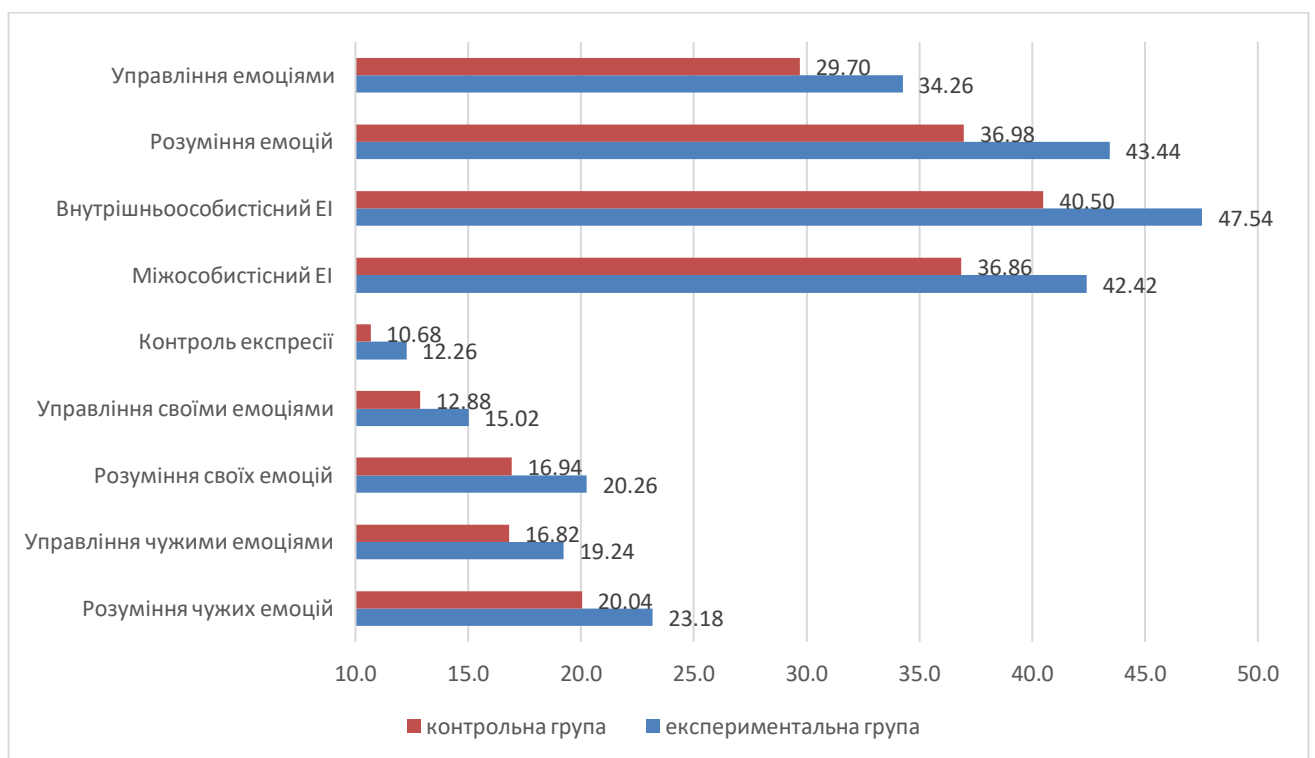


Рис. 3.5 Рівні вираженості показників емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах на етапі повторного дослідження

Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої програми для розвитку емоційного інтелекту в цілому. Проте, можна відслідкувати, що різні

аспекти цього багатокомпонентного конструкту змінюються по-різному і способи впливу на них також повинні відрізнятися. Повторне дослідження проводилося одразу після закінчення усіх заходів програми. Відповідно, отримані результати описують рівень сформованості тої чи іншої навички на момент закінчення. Таким чином, дослідження не враховує часового впливу і відтермінованих результатів, які, у свою чергу, можуть показати динаміку навички. З часом у людини може напрацюватися більше досвіду використовувати в реальному житті навички, здобуті в процесі тренінгової програми і таким чином закріпити їх. Чи, навпаки, без належної підтримки з боку психолога результати досить швидко нівелюються і людина повернеться до раніше напрацьованих і перевічених способів реагувати [2; 41; 69].

### **3.3. Практичні рекомендації дотримання психолого-педагогічних умов розвитку ЕІ у студентів ІТ-спеціальностей у процесі навчально-виховної роботи**

Проведене дослідження особливостей емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей теоретично окреслює проблеми розвитку емоційної сфери в умовах динамічного суспільства, нових напрямків навчальної діяльності і специфіки розвитку галузі інформаційних технологій. Проте було б недостатнім сформулювати теоретичні висновки без переведення їх в практичну діяльність. Е. Носенко, Н. Коврига [150, 151] звернули увагу на необхідність цілеспрямованого формування емоційного інтелекту. У своїй монографії вони відзначають що ніхто ще не звертав спеціальної уваги на цей факт в процесі надання освіти, а в спонтанному сімейному вихованні виявлення емоцій може або контролюватись і певним чином стримуватись в даній конкретній родині, або, навпаки, бути повністю занедбаним [140].

Донедавна ЗВО, формулюючи для себе завдання, включали до переліку зазвичай освітні та просвітницькі задачі, місією була передача знань, зростання обізнаності, формування професійних навичок, розвиток професійної

самосвідомості. До їх переліку не входили задачі, пов'язані з психологічним розвитком особистості. Згідно стратегії Львівського національного університету імені Івана Франка до 2020 року університет однією із своїх місій бачить «формуванню особистість – носія інтелектуального та інноваційного потенціалу» [195]. Мова не іде про перекладання відповідальності зі студента на ЗВО, а, швидше, про розширення можливостей, широке інформування і підтримку ініціативи. Розроблена й апробована модель розвитку емоційного інтелекту відкриває широкі можливості для її практичної реалізації. Вона дає можливість сформулювати рекомендації для викладачів, психологів, працівників психологічних служб ЗВО і власне самих студентів.

Існує думка, що емоційний інтелект повинен стати рушійною силою в бізнесі на початку XXI ст. Ця позиція підтверджується оглядом практики психологічної роботи у великих бізнес-організаціях, який показав, що в чотирьох п'ятих з них використовується поняття емоційного інтелекту. В цьому ж напрямку розвиває теорію емоційного інтелекту Д. Гоулмен [247]. Прихильники застосування емоційного інтелекту в організаційній психології стверджують також, що розвиток у працівників здібностей в емоційній області позитивно впливає на їх діяльність. Пропонуються методи для розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, даються рекомендації для підвищення ефективності програм розвитку емоційного інтелекту [41; 85; 86; 93; 110; 113; 192; 222; 223].

Противником активного впровадження емоційного інтелекту в психологію управління та управлінську психологію виступає російський дослідник Д. Люсін. На його думку, є підстави для скептичного ставлення до ідеї, що емоційний інтелект більш ефективний при відборі кадрів, ніж традиційний психометричний інтелект. Він стверджує, що опубліковані дослідження за цією темою (а їх напрочуд мало) не дають підстав вважати, що рівень емоційного інтелекту дасть змогу краще передбачити професійну успішність, ніж вже існуючі методики на вимірювання здібностей і особистісних особливостей [124; 178]. Не можна не погодитися з Д. Люсіним, що показники

емоційного інтелекту не достатньо інформативні для передбачення можливої успішності та результативності діяльності. Проте, з цього можна зробити поспішні висновки про те, що конструкт «емоційний інтелект» не придатний у сфері психології управління, оскільки здатний лише дублювати інформацію, отриману більш надійними способами. Якщо ж змістити акцент з діагностичних та прогностичних можливостей емоційного інтелекту в плані ефективності діяльності на фонові задачі, то відкривається широкий спектр можливостей. Це, в першу чергу, задачі, пов'язані із саморегуляцією, професійною самосвідомістю та свободою вибору стратегії діяльності.

Саморегуляція в професійній діяльності включає в себе здатність інтеграції інтелектуальних, емоційних та поведінкових ресурсів в ситуації невизначеності або напруження. Саморегуляція не розуміється як ізольованість чи відсутність можливості до комунікації з іншими учасниками процесу. Навпаки, вона відкриває широкі можливості до вертикальної (з керівництвом чи підлеглими) та горизонтальної (на своєму рівні організації) комунікації для максимально ефективного виходу із наявних труднощів [49; 83; 143; 217].

Професійна самосвідомість передбачає здатність до усвідомлення себе як професіонала, тобто суб'єкта професійної діяльності, своїх задач, можливостей та обмежень, глибоке розуміння предмету професійної діяльності, індивідуальний стиль діяльності, власне емоційне ставлення до форм, методів та засобів здійснення професійної діяльності [101; 105].

Свобода вибору стратегії діяльності – це сукупність дій, які особистість може виконувати в даний момент, опираючись на свої потреби, емоційний стан, розуміння ситуації, аналіз задач, часову перспективу. Тут важливими елементами є розуміння свого стану, своїх переживань, своїх особливостей. Наприклад, працівник, який знає про себе, що зацікавленість роботою, а разом з нею і максимальна віддача, у нього чергуються з періодами часткової чи повної втрати інтересу (результативності). Він здатний планувати робочий час і завдання відповідно до зміни свого стану і зберігати баланс. Таким чином ця задача часто є ключовою для ефективності [105; 168].



Високий емоційний інтелект виступає регулятором емоцій і розуму, дає можливість відчувати відповідальність за своє життя і свої рішення, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки. Корегуюча функція емоційного інтелекту розширює можливості вибору (в тому числі зміни чи повної відмови від попередніх рішень) стратегій в житті та стилів у професійній діяльності [87].

Психологи, які працюють в рамках психологічної служби ЗВО, за словами А. Фурмана та Т. Надвиничної [206], проводять просвітницьку діяльність, в якій головне завдання психолога – донести до кожного учасника освітнього процесу важливість психологічної допомоги і вселити йому віру у власну кваліфікованість. А. Фурман сформулював складові психологічної служби ЗВО таким чином: теоретична; методологічна; проектно-конструкторська; методична; експериментальна; досвідна [207]. В контексті проблеми розвитку емоційного інтелекту актуальними будуть і теоретичний, і експериментальний, і досвідний аспекти діяльності. За способами організації діяльності психологічної служби дослідники виділяють наступні:

1. *клієнтський*, який ще прийнято називати пасивним, коли психолог допомагає клієнту в розв'язанні особистих проблем за його ініціативи;
2. *психорозвивальний* – психолог, опираючись на свої знання особливостей розвитку особистості, вивчає, розуміє і стимулює внутрішнє життя особистості, її індивідуально-психологічні особливості, розвиток, тощо;
3. *проектно-модельний* – розробляється пакет наукових проектів і реалізації на практиці цих моделей для досягнення психодуховного здоров'я та самореалізації внутрішньої цінності кожної особистості;
4. *змістовно-інноваційний* – передбачає співпрацю психолога з усіма учасниками освітнього процесу для інтеграції зусиль і комплексного вирішення задач щодо психологічного збагачення всіх взаємостосунків в освітньому процесі для стимулювання і покращення розумового, соціального, екзистенційного та креативного розвитку [206; 207].

За словами тих же авторів, існує величезна кількість упереджень щодо працівників психологічних служб і ефективності психологічної допомоги

загалом, які необхідно частково подолати до початку будь-якої психологічної діяльності: і теоретичної, і практичної. Найпоширеніші негативні установки щодо роботи психолога стосуються того, що психолог потрібен лише людям з психічними порушеннями, що це марна трата часу, що необхідно «зібратися і логічно подумати» тощо. [53; 145] Опираючись на вище вказане, клієнтський або пасивний підхід для реалізації програми розвитку емоційного інтелекту не може бути ефективним.

Результати нашого дослідження на першому етапі показують, що студенти ІТ-спеціальностей мало орієнтуються в своєму внутрішньому світі, в його організації, в питаннях емоційної сфери і, що важливо, в практичній значущості для себе таких знань. З іншого боку, з вищеписаних причин, вони не знають про існування психологічних служб, спектр їх діяльності, можливості для саморозвитку і тому не можуть проявляти ініціативу і самостійно звертатися до психолога. З огляду на специфіку проблематики, найбільш ефективними вважаємо змістовно-інноваційний підхід, який включає в себе елементи всіх попередніх, інтегруючи їх і обираючи ту послідовність реалізації, яка найбільш відповідає умовам задачі.

Розвиток емоційного інтелекту в рамках ЗВО для студентів ІТ-спеціальностей необхідно починати з інформаційно-просвітницького блоку і далі поступово конкретизувати і звужувати тематику, додаючи емоційний та поведінковий блоки (рис. 3.6)

*На першому етапі* знайомства студентів ІТ-спеціальностей з поняттям емоційного інтелекту варто орієнтуватися на просвітницько-інформаційні аспекти. Серед практичних засобів добре працюють лекції зі структурованою інформацією, з яких можна брати окремі тези і далі більш детально дізнаватися про феномен, який зацікавить кожного конкретного студента. Це можуть бути і лекції з базового загальноосвітнього курсу «Загальна психологія» або «Психологія», якщо в них включена не лише теоретична інформація, але і прикладні елементи (як ці знання можуть знадобитися в особистому житті, в організації навчальної діяльності, в професії, тощо).

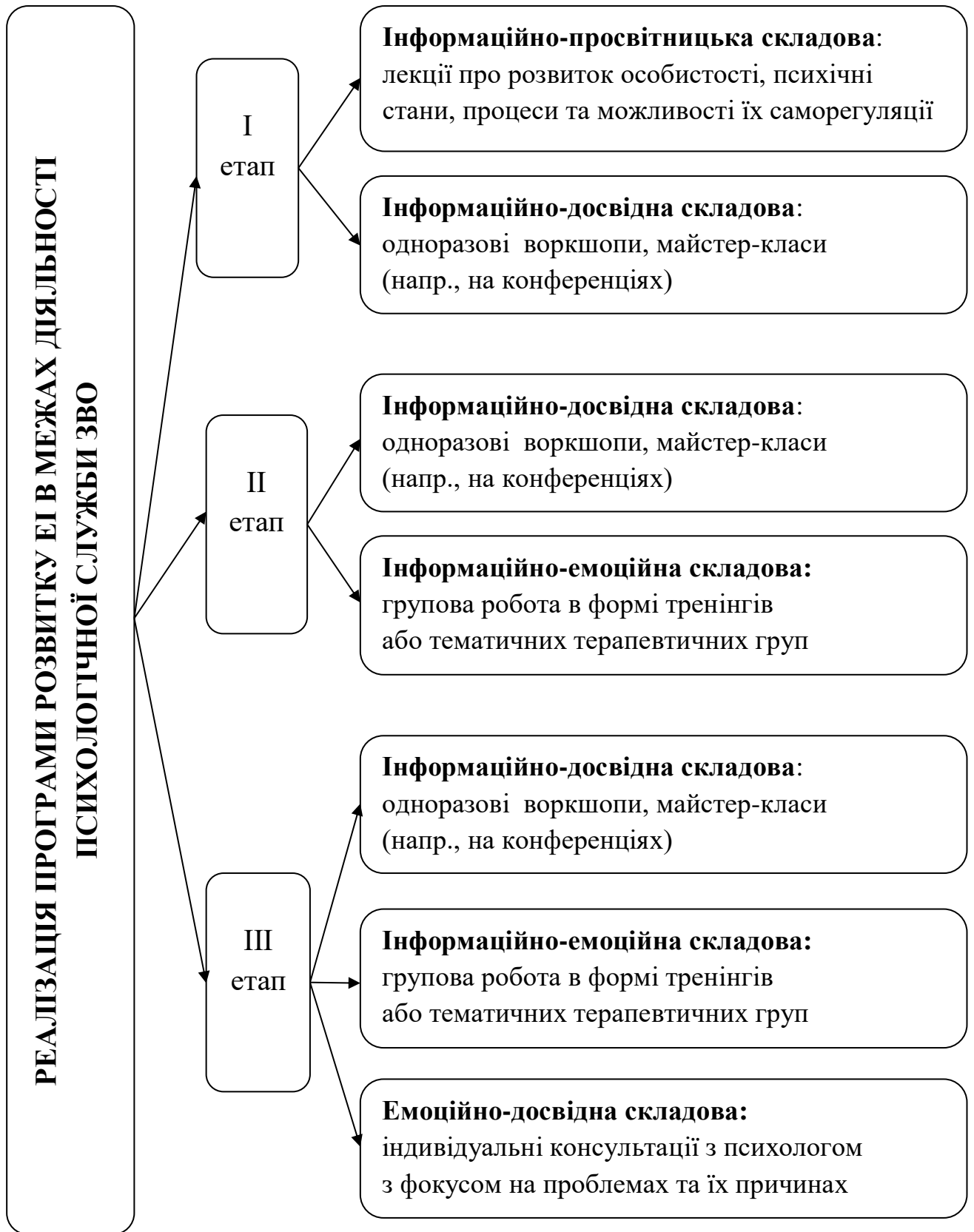


Рис. 3.6 Комплекс заходів, як необхідних умов, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей в межах роботи Психологічної служби ЗВО

Для викладачів базових курсів важливо враховувати особливості студентів власне ІТ-спеціальностей і будувати програму курсу з акцентом на ефективність використання знань про психічні стани, процеси, властивості та особливості [51].

Важливо також зосереджувати увагу студентів на емоційній сфері і знаннях про емоції. Можна припустити, що збільшення кількості навчальних годин шляхом розширення кількості психологічних дисциплін з акцентом на практичне застосування «Психологічний практикум», «Психологія саморозвитку (самодопомоги)», «Soft skills», «Самоменеджмент» дало б можливість студентам більш глибоко познайомитися з можливостями сучасної практичної психології, зокрема в емоційній сфері та напрацювати практичний досвід контактування зі своєю емоційною сферою, який згодом зможна перенести в позанавчальне життя і стосунки.

Одна із можливостей знайомства студентів із психологією емоційної сфери, емоційним інтелектом і його потенціалом в рамках загальноуніверситетських заходів – це організація науково-практичних конференцій, інформаційних лекцій від Психологічної служби, до яких можна залучати як представників університету (викладачів психології, психологів психологічної служби), так і психологів-практиків, які працюють з емоційною сферою і можуть поділитися зі студентами напрацюваннями щодо емоційної сфери, емоційного інтелекту, його зв'язку з соціальною адаптацією, його впливу на розвиток емоційного вигорання тощо.

В рамках цього дослідження на етапі реалізації психотерапевтичної програми з'явилося цікаве спостереження про те, що інформація від психологів, які мають досвід роботи у сфері інформаційних технологій, сприймалася як більш значуща. Відповідно, залучення таких спеціалістів може сприяти тому, що процес знайомства з темою відбудеться легше і певний негативізм у ставленні до психології загалом і «якихось емоцій» зокрема.

На цьому ж етапі можливо долучати до інформаційно-просвітницької ще й інформаційно-досвідну складову. Її можна охарактеризувати, як практичне заняття (майстер-клас, воркшоп, тренінг, семінар тощо), в якому окрім

інформаційного повідомлення на певну тему, відбувається також певне пропрацювання або «проживання».

Відмінності між цими формами навчання і розвитку описує К. Фопель [203; 204]. Він пропонує градацію навчальних форм за параметром активності (рис. 3.7).

Воркшоп — інтенсивний навчальний захід, на якому учасники навчаються, перш за все, завдяки власній активній роботі. Ключовим в цьому визначенні є саме специфічна особливість — учасники навчаються шляхом своєї активної діяльності, тобто, головне тут — активність. Ця головна ознака служить для протиставлення цього виду навчання іншим, більш пасивним з боку учасників і відповідно, більш активним з боку викладача (психолога, тренера, ведучого тощо).



Рис. 3.7 Розподіл форм навчання і розвитку за параметром «активність — пасивність» (за К. Фопелем)

Лекція в класичному розумінні передбачає пасивність: студенти слухають, часто конспектують, намагаються розуміти зміст і запам'ятати

його для подальшої ретрансляції у вигляді відповідей на іспиті чи заліку. Інформація надходить в спеціально підготовленому, опрацьованому вигляді.

В рамках семінару заявлені заплановані питання, до обговорення яких готуються і обговорення відбувається чітко в рамках запитань. Варіантів виходу за межі цих питань небагато і ніщо не спонукає виходити за ці рамки.

Тренінг (за К. Фопелем) поєднує в собі в рівній пропорції і пасивне сприйняття і активність. З одного боку, ведучий тренінгу заздалегідь планує програму, її наповнення, структуру, послідовність і більш-менш чіткі інструкції щодо виконання. З іншого – учасники можуть по-різному «включитися» в процес, відпрацьовують і намагаються випробовувати завдання, співпрацюють з іншими учасниками, взаємодіють один з одним.

Самонавчання ілюструє ситуацію, коли людина цілком самостійно здобуває свої знання та навички, осмислюючи свій досвід, читаючи, переписуючись з експертами, звертаючись за консультацією до колеги, тощо. Самонавчання є найактивнішим засобом освоєння інформації, проте, для набуття досвіду і переведення знань в навички є не надто ефективним [47; 203].

Таким чином, у форматі воркшопу поєднуються дві найважливіші риси – активність і соціальність. Перша протиставляє його більш пасивним видам навчання, друга – самонавчанню, як найбільш активному. І така форма активності студентами цінується більше, оскільки вони доклали свої зусилля для здобуття навичок.

*Другий етап* реалізації програми – включення групової роботи. Ця форма відрізняється від традиційного тренінгу чи воркшопу тим, що вона менш структурована і робота проходить в закритих групах протягом певного тривалого часу. Групова робота покликана створити такі психологічні умови (з врахуванням місця проведення – і психолого-педагогічні), в яких рівень довіри, безпеки, емоційного контакту та відкритості сприяє розвитку емоційного інтелекту. В групову роботу пропонуємо включати вправи і техніки із запропонованої нами тренінгової програми. І Ялом описав наступні фактори групового формату психологічної роботи, які сприяють його ефективності:

1) вселяння надії; 2) універсальність проблем; 3) повідомлення інформації; 4) альтруїзм; 5) коригувальний аналіз впливу батьківської сім'ї; 6) розвиток соціалізуючих технік; 7) імітаційна поведінка; 8) інтерперсональний вплив; 9) групова згуртованість; 10) катарсис; 11) екзистенційні чинники [226].

Така форма роботи в рамках ЗВО є не надто поширеною у зв'язку з потенційними труднощами, які можуть виникати в процесі. До найпоширеніших тривог і ризиків можна віднести: ризик порушення конфіденційності, ризик перенесення інформації з формату групової психологічної роботи в інші контексти стосунків, ризик перенесення контексту зі стосунків поза групою в групову роботу і через це зупинку чи зміну групових процесів і роботи групової динаміки, тривогу про можливий вплив інформації, яка звучала на групі на навчальний процес, тощо. З такими труднощами доводилося зустрічатися в процесі формувального експерименту і ці тривоги озвучували студенти – учасники експерименту.

Ще однією складністю в рамках навчального процесу є те, що досить непросто виробити і дотримуватися сетінгу роботи – проведення зустрічей в той самий час, в тому ж місці і з заявленою регулярністю [117]. Під «сетінгом» прийнято розуміти спільний договір між психологом і клієнтом (або групою), за який обговорюється місце, час і частота зустрічей, розмір і умови оплати, тривалість роботи (як однієї зустрічі, так і загальної кількості зустрічей), а також етичні і технічні правила поведінки обох сторін. Рамки сетінгу несуть в собі такі найбільш важливі аспекти:

- 1) Створення обстановки безпеки для психолога і клієнта;
- 2) Підтримка оптимальних умов для змін у клієнта.

Чіткий і зрозумілий робочий сетінг є однією з необхідних умов ефективної роботи в форматі психологічної групи [117; 141; 235].

На *третьому етапі* рекомендовано долучити до процесу індивідуальне консультування. З його допомогою розширюються можливості впливу на розвиток емоційного інтелекту. По-перше, студент має можливість глибше обговорити ті питання, які актуалізуються в процесі групової роботи. По-друге,

неформально підійти до вивчення особливостей емоційної сфери, оскільки відсутні інші учасники (які можуть спонукати сором, напруження, тривогу тощо). По-третє, виносити на обговорення ті питання, які не виносяться на групову роботу через тривоги і ризики, які були описані вище. Індивідуальна робота також вимагає організації сетінгу, правил, принципів, яких мають дотримуватися і психолог і студент, який отримує консультацію [53].

Важливою умовою розвитку емоційного інтелекту є *самотійна робота* студентів. Вона може реалізовуватися у різних формах:

- виконання вдома самотійних індивідуальних вправ, наприклад, вправи із запропонованої програми психотерапевтичної тематичної групи «Три зони усвідомлення», «Хто я?», тощо;
- ведення щоденника самопостереження (з акцентом на тілесних проявах та емоційних реакціях).

Постать викладача і його вплив на студента в процесі навчальної та навчально-виховної діяльності беззаперечно є одним із ключових. Н. Гапон у своїх дослідженнях пише, що «взаємини викладачів та студентів характеризуються певною психологічною структурою, елементами якої є мотивація (взаємний інтерес учасників педагогічної взаємодії, потреба у взаємовідносинах), взаємопізнання (сприйняття та оцінка особистості іншого, саморефлексія, усвідомлення проблем взаємин, уявлення про оптимальні взаємини), емоції та почуття (задоволеність або невдоволеність взаєминами, відчуття психологічного комфорту чи дискомфорту, напруженості), тип поведінки (стиль педагогічного спілкування, засоби взаємовпливу, налагоджування взаємин тощо)» [51, с. 32]. Аналізуючи результати дослідження про погляд на викладача очима студентів, Н. Гапон приходить до висновку, що емоційність викладача здатна впливати на внутрішній світ молодшої людини. Одним із чинників особистісно-орієнтованої взаємодії викладача зі студентами автор називає педагогічну рефлексію, дескрипторами якої виступають, серед інших, здатність до емпатії та децентрації; вміння відрізнити власні



труднощі і проблеми від труднощів і проблем студентів та оцінка наслідків власних особистісних впливів на студентів [51].

Організація викладацької діяльності, навчання, перепідготовка та вдосконалення викладацької майстерності практично не передбачають розвитку навичок міжособистісного педагогічного спілкування. Звідси випливає потреба в організації системи заходів, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту в першу чергу у педагогічних та науково-педагогічних працівників. Система заходів повинна включати завдання і форми роботи з акцентами на розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів емоційного інтелекту. Доречними можуть виявитися завдання і вправи із запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту, проте, вони потребуватимуть адаптації з урахуванням віку, гендеру, особливостей професійної діяльності, тощо [168].

О. Власова описує академічну групу, як один із найважливіших агентів соціалізації, в форматі якої найчастіше відбувається педагогічний вплив викладача. Основна мета діяльності наставника полягає у сприянні створенню студентського колективу, орієнтованого на навчання та розвиток внутрішньогрупових зв'язків [45]. За результатами даного дослідження міжособистісні та внутрішньогрупові зв'язки є важливими умовами для розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, розроблена система психолого-педагогічних умов включає, з одного боку, психологічний блок умов: психологічні тренінги, воркшопи, психотерапевтичні тематичні групи та індивідуальне психологічне консультування (чи психотерапію); з іншого – психолого-педагогічний блок умов: бесіди, просвітницькі лекції, практичні чи науково-практичні конференції, тематичну позанавчальну активність, самостійну роботу студентів.

Методичні рекомендації для впровадження виявлених і описаних умов, актуальні для застосування в першу чергу, психологами психологічної служби, студентами, іншими учасниками навчально-виховного процесу, зокрема, керівництвом ЗВО, професорсько-викладацьким складом, порадиниками

студентських груп, сприятимуть розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей для покращення соціально-психологічної адаптації та запобігання емоційному вигоранню.

### **Висновки до розділу 3**

1. Теоретико-методологічний аналіз підходів до розвитку емоційного інтелекту та результати емпіричного дослідження виступили основою для розробки психотерапевтичного етапу з метою впливу на розвиток компонентів емоційного інтелекту: когнітивного, емоційного та поведінкового.

2. Сформовано систему психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту, яка включає, з одного боку, психологічний блок умов: психологічні тренінги, воркшопи, психотерапевтичні тематичні групи та індивідуальне психологічне консультування (чи психотерапію); з іншого – психолого-педагогічний блок умов: бесіди, просвітницькі лекції, практичні чи науково-практичні конференції, тематичну позанавчальну активність.

3. Перевірка ефективності розробленої програми показала її позитивний вплив на розвиток компонентів емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: констатовано позитивну динаміку у всіх структурно-змістовних компонентах емоційного інтелекту.

4. Запропоновано рекомендації для психологів та психологічних служб ЗВО щодо впровадження програми розвитку емоційного інтелекту чи окремих її елементів в роботу з посилення окреслених умов з урахуванням специфіки студентів ІТ-спеціальностей. Аргументовано ефективність залучення до такої програми психологів, які мають досвід роботи у сфері інформаційних технологій. Інформація від таких спеціалістів сприймається як більш достовірною і це може сприяти зростанню ефективності на всіх етапах цього процесу.

**Основні наукові результати розділу опубліковано у працях:**

1. Стасюк М. Програма розвитку емоційного інтелекту: гештальт-підхід. Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції *«Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі»*, 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 147-148.
2. Стасюк М. М. Принципи організації тренінгової роботи про розвитку емоційного інтелекту. Збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції *«Філософсько-психологічні аспекти духовності в діяльності громадських організацій»*, 22 квітня 2020 р. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. С. 166-168.
3. Стасюк. М. М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип.13. Т.2. 2020. С. 139-147.  
URL: [http://habitus.od.ua/journals/2020/13\\_2020/part\\_2/25.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/25.pdf)
4. Стасюк М. М. Особливості організації і впровадження програми розвитку емоційного інтелекту в рамках ЗВО. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук»*, 11-12 вересня 2020 р. Львів : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 70-76.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей, описано його структурно-процесуальні компоненти, встановлено зв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією і емоційним вигоранням, розроблено та апробовано програму розвитку емоційного інтелекту для студентів ІТ-спеціальностей.

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття емоційний інтелект, в результаті якого виявлено множинність поглядів на сутність даного феномену, його структуру та умови його формування і розвитку. Визначено емоційний інтелект як інтегративну здібність особистості, яка полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та управляти ними з допомогою усвідомлення та саморегуляції.

Для розвитку і формування професійної свідомості емоційний інтелект має ключове значення, оскільки дослідницька діяльність в професійній сфері у поєднанні з емоційними переживаннями результатів цієї діяльності є основою професійної рефлексії та самоаналізу. Емоційний інтелект виступає регулятором емоцій і розуму, дає можливість відчути відповідальність за своє життя і свої рішення, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки. Корегуюча функція емоційного інтелекту розширює можливості вибору (в тому числі зміни чи повної відмови від попередніх рішень) стратегій в житті та стилів у професійній діяльності.

Особи, які обирають своє навчання та діяльність в ІТ-сфері мають певні особливості емоційної сфери. Крім цього, професія ставить свої вимоги до особливостей особистості (в тому числі і емоційних) шляхом організації праці та специфіки робочих вимог. На даний момент виявлена суперечливість у тому, що навчання відбувається з акцентом на розвитку когнітивної сфери, тобто інтелектуальних здібностей та пошукової активності, у той час,

як професійна діяльність організована за командним типом, тобто змушує до соціальної взаємодії, емоційної та комунікативної компетентності. Емоційний інтелект може виступати одним із механізмів, які усувають цю суперечливість і допомагають в організації адаптації особистості до професійної діяльності в ІТ-сфері.

2. Запропоновано теоретичну модель структурно-змістових компонентів та процесів емоційного інтелекту. До структурно-змістових компонентів належать: емоційний, когнітивний та поведінковий; процеси, які лежать в основі емоційного інтелекту – усвідомлення та саморегуляція.

3. Обґрунтовано методичні засади дослідження процесу розвитку емоційного інтелекту та підібрано психодіагностичний інструментарій для його дослідження. Емпірично вивчено особливості емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей. Переважна більшість студентів продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту (67,8%). За всіма шкалами емоційного інтелекту показники у студентів, які мають соціальну активність є вищими, ніж у студентів, які не залучені до соціальних проєктів. З'ясовано наявність прямої кореляції між шкалою адаптація та всіма шкалами і субшкалами емоційного інтелекту, ці зв'язки характерні як для чоловіків так і для жінок. Дані статистичні зв'язки підтверджують припущення, сформульовані в результаті теоретико-методологічного аналізу про те, що розвиток емоційного інтелекту може служити одним зі способів підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації. При різних рівнях розвитку емоційного інтелекту спостерігаються різні закономірності взаємодії чинників, що його формують: у підгрупі з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено пряму кореляцію ситуативної тривожності та міжособистісного емоційного інтелекту і обернену – між особистісною тривожністю та контролем експресії; в підгрупі з високим рівнем емоційного інтелекту виявлено обернену кореляцію між ситуативною тривожністю та контролем експресії і внутрішньоособистісним емоційним інтелектом,

в той час, як зростання особистісної тривожності пов'язане із зростанням загального рівня емоційного інтелекту.

4. Визначено психолого-педагогічні складові умов, які сприяють процесу розвитку емоційного інтелекту. Теоретико-методологічний аналіз підходів до розвитку емоційного інтелекту та результати емпіричного дослідження виступили основою для розробки психотерапевтичної програми з метою впливу на розвиток компонентів емоційного інтелекту: когнітивного, емоційного та поведінкового.

Сформовано систему психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту, яка включає з одного боку психологічний блок умов: психологічні тренінги, воркшопи, психотерапевтичні тематичні групи та індивідуальне психологічне консультування (чи психотерапію); з іншого – психолого-педагогічний блок умов: бесіди, просвітницькі лекції, практичні чи науково-практичні конференції, тематичну позанавчальну активність.

З'ясовано також, що психологічними умовами розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей є: актуалізація механізмів усвідомлення та саморегуляції; забезпечення розвитку усіх компонентів емоційного інтелекту; врахування індивідуальних особливостей студентів; врахування вікових особливостей та особливостей взаємодії між студентами, студентом та викладачем.

5. Розроблено і апробовано авторську програму розвитку емоційного інтелекту для студентів ІТ-спеціальностей на базі теорії та методології гештальт-підходу. Програма передбачала створення психологічних умов для розвитку емоційного інтелекту, зокрема, когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Програма включала три змістовно-структурних блоки: психотерапевтичний блок (групова та індивідуальна терапія), інформаційно-консультаційний блок та інформаційно-просвітницький блок. Перевірка ефективності розробленої програми показала її позитивний вплив на розвиток компонентів емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей:

констатовано позитивну динаміку у всіх структурно-змістовних компонентах емоційного інтелекту

Запропоновано рекомендації для психологів та психологічних служб ЗВО щодо впровадження програми розвитку емоційного інтелекту чи окремих її елементів в роботу з посилення окреслених умов з урахуванням специфіки студентів ІТ-спеціальностей. Аргументовано ефективність залучення до такої програми психологів, які мають досвід роботи у сфері інформаційних технологій. Інформація від таких спеціалістів сприймається як більш достовірна і це може сприяти зростанню ефективності на всіх етапах цього процесу.

Проведене дисертаційне дослідження описує значний пласт проблем, пов'язаних з емоційним інтелектом спеціалістів сфери інформаційних технологій, проте, не вичерпує його. Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці значущості результатів цього дослідження для різних вікових категорій, поглибленому вивченні впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію спеціалістів сфери ІТ-технологій в залежності від специфіки їх діяльності, дослідженні динаміки такої взаємодії, аналізі терапевтичних можливостей та ресурсів компонентів емоційного інтелекту для подолання синдрому емоційного вигорання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеев П. Психология лидерства. От теории к практике. Москва, 2018. 366 с.
2. Аврамова Т. И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с уровнем манипуляций, уровнем фрустрации и возможности развития EQ средствами тренинга. *Проблемы современного педагогического образования*. 2019. № 64-3. С. 283–286.
3. Айгунова О. А. Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически одаренных юношей с разной учебной успешностью : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2011. 193 с.
4. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд. *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 111–131.
5. Айзенк Г. Ю., Вильсон Г. Как измерить личность / пер. с англ. А. Белопольский. Москва : Когито-центр, 2000. 256 с.
6. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 145–149.
7. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб. : БХВ, 2012. 288 с.
8. Андреева И. Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Когнитивная психология: сб. ст. / под ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой*. Минск : БГПУ, 2006. С. 7–11.
9. Андреева И. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта в процессе психологического тренинга. *Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития*: матер. IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Санкт-Петербург, 10-11 апреля 2009 г.). СПб., 2009. Ч. 1. С. 24–26.
10. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте. *Психологическое здоровье в контексте развития личности*: матер. республ. науч.-практ. конф. (г. Брест, 30-31 января 2004 г.). Брест, 2004. С. 12–13.
11. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте. *Психология*



- и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития*: матер. Междунар. науч.-практ. конф. (г. Санкт-Петербург, 28-29 апреля 2006 г.). СПб., 2006. Ч. 1. С. 17–21.
12. Андреева И. Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков. *Женщина. Образование. Демократия*: матер. V Междунар. междисциплин. науч.-практ. конф. (г. Минск, 6-7 ноября 2002 г.). Минск, 2003. С. 194–196.
  13. Андреева И. Н. Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта. *Психологический журнал*. 2008. № 1. С. 39–43.
  14. Андреева И. Н. Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта у студентов. *Женщина. Образование. Демократия*: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (г. Минск, 10-11 декабря 2004 г.). Минск, 2004. С. 282–285.
  15. Андреева И. Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта. *Женщина. Образование. Демократия*: матер. VI Междунар. междисциплин. науч.-практ. конф. (г. Минск, 19-20 декабря 2003 г.). Минск, 2004. С. 147–149.
  16. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии*. 2008. № 5. С. 83–95.
  17. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта. *Социально-психологические проблемы ментальности*: матер. 6-й Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 26-27 ноября 2004 г.). Смоленск, 2004. Ч. 1. С. 22–26.
  18. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 78–86.
  19. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению»? *Психологический журнал*. 2006. № 1. С. 28–32.
  20. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Вопросы психологии*. 2007. № 5. С. 57–65.

21. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на проблему діагностики рівня емоційної стійкості. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2007. Вип. 25. С. 5–11.
22. Архипенков С. Лекции по управлению программными проектами. Москва, 2009. 128 с.
23. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. 468 с.
24. Бабаєва Ю. Д. Эмоции и проблемы классификации видов мышления. *Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология*. Москва, 1999. № 2. С. 91–96.
25. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
26. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс : колективна монографія / Н. П. Гапон та ін.; за заг. ред.: С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 374 с.
27. Бакаленко О. А. Евристична функція емоційного переживання (філософсько-методологічний аналіз): автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.01. Х., 2007. 18 с.
28. Базарсадаєва Э. Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта. *Вестник Бурятского государственного университета*. Улан-Удэ, 2013. № 5. С. 24–31
29. Барканова О. В. (сост.) Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. *Серия: Библиотека актуальной психологии*. Красноярск : Литера-принт, 2009. Вып. 2. 237 с.
30. Белоконь О. В. Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе». *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2008. Т.5. № 3. С. 137–144.
31. Бейссер А. Парадоксальная теория изменений. *Сборник материалов Московского Гештальт Института за 2000 год: Гештальт-2001* / пер. А. Моховикова. МГИ, 2001. С. 6–14.

- URL: <https://gestalt.ru/paradoksalnaya-teoriya-izmenenij/> (дата звернення: 01.07.2020).
32. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. С. 20–23.
  33. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно издательский дом Филинь, 1996. 472 с.
  34. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 632 с.
  35. Бондарчук Т. В., Потапов Т. В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 2. С. 39–40 Смысл; Академия, 2004. 544 с.
  36. Бреус Ю. В. Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу. *Гуманітарні аспекти формування особистості: збірник статей VI Всеукраїнської наукової конференції (м. Львів, 27 квітня 2012 р.)*. Львів, 2012. С. 277–287.
  37. Былкина Н. Д., Люсин Д. В. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 2000. № 1. С. 38–48.
  38. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
  39. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
  40. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
  41. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
  42. Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект в подростковом и раннем юношеском возрасте. *Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Часть 2* / отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М., 2012. С. 271–274.

43. Виноградова Л. В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций. *Психологический журнал*. 2004. № 6. С. 21–28.
44. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
45. Володарська Н. Д. Вплив контактного оточення на творче пристосування особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. «Актуальні проблеми психології»*. 2016. Т. 6. Вип. 12. С. 54–60.
46. Володарська Н. Д., Когут О. О. Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях. *Фундаментальні та прикладні дослідження у практиках провідних наукових шкіл*. 2017. 1(19). С. 9–20.
47. Выготский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века. *Вопросы: психологии*. 1968. № 2. С. 157–159.
48. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»*. К., 2008. Т. X. Ч. 5. С. 108–115.
49. Гапон Н. П. Проблеми гендеру у філософському дискурсі другої половини XX століття : автореф. дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.05. Львів, 2006. 40 с.
50. Гапон Н. Психологія взаємин викладача зі студентами у світлі ціннісних засад європейської освіти. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Психологія. 2016. Вип. 38. С. 30–38. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvphpups\\_2016\\_38\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvphpups_2016_38_6) (дата звернення: 01.07.2020).

51. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. *Ананьевские чтения – 99* : тезисы науч.-практ. конф. (г. Санкт-Петербург, 26-28 октября 1999 г.). СПб., 1999. С. 25–26.
52. Гера Т. Психологічний супровід навчального курсу в освітньому процесі ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2015. 2. С. 137–148.
53. Герасимова С. А., Третьяк И. Ю., Ченская И. Б. Возможности применения гештальт терапии в педагогике. *Традиционная и инновационная наука: современное состояние, перспективы* : сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Тюмень, 14 марта 2020 г.). Уфа : Омега Сайнс, 2020. С. 109-111.
54. Гештальт Александра Моховикова. Лекции. Статьи. Размышления. Львов : Лига-Пресс, 2017. 130 с.
55. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта. *Психология мышления* : сборник переводов / под ред. А. М. Матюшкина. М., 1965. С. 433–456.
56. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. СПб. : Специальная литература, 1999. 433 с.
57. Гиппенрейтер Ю. Б. Психологические игры и занятия с детьми. Развиваем эмоциональный интеллект! Вместе переживаем и играем. М. : Харвест, АСТ, 2014. 92 с.
58. Грабовська С. Л. Психологічні аспекти комунікаційного менеджменту організації : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Франка, 2014. 456 с.
59. Грабовська С., Островська К. Психологічний компонент професійної освіти. *Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne*. 2016. 2(4). С. 327–335.
60. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб. : Речь, 2004. 120 с.
61. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.

62. Гуров А. В. Результаты эффективности психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник по преодолению неравновесных психических состояний у студентов. *Электронный журнал «Мир науки»*. 2017. Т. 5. № 1. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/32PSMN117.pdf> (дата звернення: 01.07.2020).
63. Гурьев М. Е. Сущность и структура эмоциональной сферы личности. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии* : сб. ст. по матер. XLI междунар. науч.-практ. конф. (г. Новосибирск, 16 июня 2014 г.). Новосибирск, 2014. № 6(41). С. 125–139.
64. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. *Хрестоматия по психологии* / под ред. А. В. Петровского. М., 1987. С. 287–292.
65. Дегтярев А. В., Дегтярева Д. И. Эмоциональный интеллект, психологическая граница личности и самоотношение в юношеском возрасте. *Электронный журнал «Психология и право»*. 2017. Т. 7. № 4. С. 92–105. DOI: <https://doi.org/10.17759/psylaw.2017070408>.
66. Дерев'янку С. П. Адаптивні характеристики емоціонального інтелекту. *Психологія і сучасне суспільство: взаємодія як шлях взаєморозвитку* : матеріали міжнарод. науч.-практ. конф. (г. Санкт-Петербург, 13-14 апр. 2007 г.). Санкт-Петербург, 2007. Ч.1. С. 103–105.
67. Дерев'янку С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96–104.
68. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
69. Дерев'янку С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах. *Психологический журнал*. 2008. № 2. С. 79–84.
70. Дерев'янку С. П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного*

університету імені Т.Г.Шевченка. *Психологічні науки. Зб. наук. праць у 2-х т.* Чернігів, 2008. Вип. 59. Т. 1. С. 94–98.

71. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И. М. Юсупов) *Диагностика эмоционально-нравственного развития* / ред. и сост. И. Б. Дерманова. СПб., 2002. С.114–118.
72. Долныкова А. А., Чудова Н. Н. Психологические особенности супер-программистов. *Психологический журнал.* 1997. Т. 18. № 1. С. 113–121.
73. Дружинин В. Н. Метафорические модели интеллекта. *Психол. журнал.* 1999. № 6. С. 44–52.
74. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
75. Егоров И. А. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителей организации на выполнение управленческих функций : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2006. 119 с.
76. Жигайло Н. І. Особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Зб. наук. праць* / наук. ред. Максименко С. Д. Київ, 2005. Т. 4. Вип. 26. С. 65–70.
77. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2008. 336 с.
78. Жигайло Н. І. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Львів : Новий Світ-2000, 2007. 256 с.
79. Жигайло Н. І. Становлення творчої особистості в контексті психології сімейного виховання. Львів : Світ, 1999. 25 с.
80. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. О., 2009. 391 с.
81. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

82. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія)*. 2016. № 3 (54). С. 52–57.
83. Зарицька В. В. Взаємозв'язок афекту та інтелекту в наукових психологічних теоріях. *Социальные технологии: актуальные проблемы теории и практики : Междунар. межвуз. сб. науч. работ*. Киев ; Москва ; Одеса ; Запорожье, 2008. Вып. 37. С. 135–141.
84. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.
85. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012 . 40 с.
86. Захарчин, Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2020. Вип. 29. С. 57-60
87. Землякова Т. В. Эмоциональный фактор в структуре процесса адаптации : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 1996. 18 с.
88. Иванова Е. С. Опознание и вербализация эмоций как основа эмоционального интеллекта. *Известия Уральского гос. Ун-та. Серия 1. «Проблемы образования, науки и культуры»*. 2010. № 4 (81). С.82–88.
89. Изард К. С. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2000. 467 с.
90. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2007. 783 с.
91. Иноземцева О. О. Психологическое консультирование как ресурс для развития эмоционального интеллекта у подростков. *Проблемы теории и практики современной психологии : материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Иркутск, 25-26 апреля 2019 г.)*. Иркутск, 2019. С. 356–357.



92. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №3 (28). С. 51–59.
93. Кайгородов Д. В., Мельникова А. А. Психологические методы работы с личностью: практика гештальт-подхода. *Актуальные вопросы экономики, права, психологии и образования. Сборник научных статей*. СПб., 2018. С. 159–162.
94. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 15. С. 72–81.
95. Карковська Р. І. Соціально-психологічні чинники трудоголізму програмістів. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2009. Вип. 8. С. 60–63.
96. Карпенко Є. В. Правові колізії розвитку психотерапії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2014. Вип. 2. С. 74–81.
97. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
98. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Наук. журнал «Психологія і особистість» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка*. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.
99. Кедрова Н. Б. *Азбука эмоций*. М. : Редкая птица, 2019. 112 с.
100. Кириленко Т. С. Давискиба І. П. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. *Наука і освіта: Наук.-практ. журн. Півд. наук. центру НАПН України*. 2010. № 9. С. 71–74.
101. Кириленко Т. С. *Психологія: емоційна сфера особистості*. К. : Либідь, 2007. 255 с.

102. Коврига Н. В. Операційні критерії емоційної розумності людини та результати їх емпіричної перевірки. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2001. Вип. 7.
103. Коврига Н. В., Носенко Е. Л. Роль емоційної розумності в професійній діяльності космонавта. *«Людина і космос»* : тези IV Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції (Дніпропетровськ, 5-7 червня 2002 р.). Дніпропетровськ, 2002. С. 450–461.
104. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
105. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. Одеса, 2014. Т. 19. Вип. 1. С. 102–110.
106. Колісник Л. О. Особливості прояву емоційного інтелекту у старшому юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2014. Т. 1. Вип. 121. С. 169–174.
107. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278–295.
108. Коломиец И. Л. Осознание как составляющая супервизии в гештальт-подходе. *Антология российской психотерапии и психологии* : материалы Международного конгресса «Психотерапия, психофармакотерапия, психологическое консультирование: грани исследуемого» (г. Санкт-Петербург, 17-18 марта 2017 г.). Москва, 2017. С. 146-146.
109. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2014. Т. 1. Вип. 2. С. 85–89.
110. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика : учеб. пособие. М. : Академический Проект, 2000. 240 с.
111. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. Коломия : Вік, 2019. 298 с

112. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2013. № 4(69). С. 341–350.
113. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб. : Питер, 2005. 940 с.
114. Кристалл Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 546 с.
115. Кузьмина К. Е. Личностные особенности профессиональных пользователей компьютерных технологий. *Психолого-педагогическое сопровождение в образовательных учреждениях Российской Федерации формирования человека как личности на этапе межпоколенного перехода молодежи* : сб. статей / под общей редакцией С.П. Иванова. Москва, 2008. С. 180–185.
116. Кузьо О. Б. Особливості використання експерименту в когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів, 2018. Вип. 2. С. 81–90.
117. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
118. Кутас М. С. Розвиток професійно значущих якостей майбутнього фахівця з управління проектами засобом соціально-психологічного тренінгу. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К., 2014. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40. С. 60–65.
119. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 14. С. 417–426. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160833/160038>. (дата звернення: 01.07.2020).

120. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 2* / под. ред. Б. С. Братуся, Е. Е. Соколовой. М., 2006. С. 85–105.
121. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 256 с.
122. Лобанов А. П., Лобанов Е.А. Соотношение эмоционального интеллекта и ведущей репрезентативной системы у студентов. *Когнитивная психология* : сб. ст. / под. ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. Минск, 2006. С. 7–11.
123. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Журнал «Психологическая диагностика»*. 2006. № 4. С. 3–22.
124. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М., 2004. С. 29–39.
125. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: психометрический и когнитивный аспекты. *Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен* / под ред. Г. А. Емельянова. М., 2000. С. 29–36.
126. Люсин Д. В. Эмпирический анализ категоризации эмоций. *Вопросы психологии*. 1999. № 2. С. 50–60.
127. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
128. Максименко С. Д. До питання методології групової навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 2. С. 3–9.
129. Максименко С. Д. Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях. Про пробл. прогнозування псих. розвитку. *Психолог*. 2006. № 7. С. 5–10.
130. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підруч. для студентів вищих навч. К. : КММ, 2007. 296 с.

131. Максименко С. Д. Структура особистості. *Практ. психологія та соц. робота*. 2007. № 1. С. 1–13.
132. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с.
133. Максименкова Л. И., Павлов Д. В. Эмоционально-личностные и коммуникативные особенности студентов различных специальностей. *Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки*. № 1. 2012. С. 106–111.
134. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 992 с.
135. Маннапова К. Р. Специфіка емоційного інтелекту підлітків із неповних сімей. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 169–179. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_42%281%29\\_\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42%281%29__20). (дата звернення: 01.07.2020).
136. Марцинковская Т.Д. Психологические границы: история и современное состояние. *Мир психологии*. 2008. № 3. С. 55–62.
137. Маскольє Г. Гештальт-терапія: вчора, сьогодні, завтра. Быть собой. М. : Боргес, 2010. 128 с
138. Мединська Ю. Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 3. С. 191–201.
139. Меньшикова Л. В. Психологические закономерности развития индивидуальности студентов в вузе : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Новосибирск, 1998. 370 с.
140. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе. *Вестник ТГУ*. 2010. Вып. 1. С. 157–161.

141. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6(97). С. 2–14.
142. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 2001. 192 с.
143. Моховіков О. М, Повереннова А. Г. Криза і травма в клінічній гештальт-терапії : навчальний посібник / пер. з рос. Львів : Гельветика, 2020. 120 с.
144. Надвинична Т. Л., Голота А. В. Особливості психосоціального супроводу студентів ЗВО в умовах реформування вищої освіти. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі* : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5-6 квітня 2019 р.). Київ, 2019. С. 147.
145. Накрийко С. Феноменологічний метод в психотерапії, або Феноменологічна утопія. *Гештальт-обзор. Сборник материалов Общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (Украинский филиал Программы «МГИ»)*. Одесса, №4. 2014. С. 47-53
146. Наранхо К. Гештальт-терапия. Отношение и практика теоретического эмпиризма. Воронеж : МОДЭК, 1995. 304 с.
147. Некрестьянова М. С., Мясникова С. В. Эмоциональный интеллект как фактор успешности руководителя в сфере информационных технологий. *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. Санкт-Петербург, 2013. Т. 1. № 1. С. 172–179.
148. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2000. Вип. 6. С. 3–9.
149. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
150. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4(18). С. 95–109.

151. Нуркова В. В., Березанская Н. Б. Психология: учебник. М. : Высш. образование, 2006. 484 с.
152. Обухова Ю. В., Еремеева В. А. Психодрама и гештальт-терапия в работе с синдромом эмоционального выгорания педагогов. *Психология стресса субъектов образовательного процесса: диагностика, коррекция, профилактика* : материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) (г. Орехово-Зуево, 25 октября 2018 г.). Орехово-Зуево, 2018. С. 46–49.
153. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М : КСП+, 2003. 272 с.
154. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. статей / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2001. 110 с.
155. Островська К. О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в соціальному просторі. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С. 295–306.
156. Островська К. О. Психологічні чинники професійного вигорання у корекційних педагогів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2012. Вип. 21. С. 402–409.
157. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
158. Панкова Т. А. Эмоциональный интеллект как фактор социальнопсихологической адаптации молодых специалистов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2011. 31 с.
159. Панок В. Прикладна психологія у педагогічній практиці України. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4(70). С. 94–108.
160. Папуш М. Постановка психотерапевтичної проблеми як практика «awareness» (Из цикла «Лекции по гештальт-терапии»; ноябрь 1993). URL: <https://gestalt.ru/postanovka-psihoterapevticheskoy-problemy-kak-praktika-awareness/> (дата звернення: 01.07.2020).

161. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
162. Пашко Т. А. Психологічні засади формування емоційної культури сучасної молоді. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2007. Т. IX. Ч. 1. С. 322–327.
163. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М. : Институт психотерапии, 2007. 224 с.
164. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. СПб. : Петербург-XXI век, 1995. 448 с.
165. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. М. : Смысл, 2000. 358 с.
166. Петрова И. Н., Романова Т. В. Профилактика агрессивного поведения старшеклассников гештальт-методами. *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева*. Чебоксары, 2019. № 4(104). С. 204–210.
167. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Ярославль, 2007. 225 с.
168. Петровська, І. Р., Куц О. В. Психологічні особливості студентів із різними образами президента держави. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Т. 1. №3. С. 126–131. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/843> (дата звернення: 01.07.2020).
169. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. М. : Класс, 1999. 412 с.
170. Практикум по гендерной психологии / под ред. И. С. Клециной. СПб., 2003. 479 с.



171. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ-М, 2008. 672 с.
172. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2000. 304 с.
173. Программист. Описание профессии Профгид.  
URL: <http://www.profguide.ru/professions/programmer.html>  
(дата звернення: 01.07.2020).
174. Психология эмоций : хрестоматия // под ред. В. Вилюнаса. Спб. : Питер, 2007. 496 с.
175. Робин Ж.-М. Социальные изменения начинаются вдвоём. М., 2016. 276 с.
176. Робін Ж.-М. Гештальт-терапія. Сучасна психотерапія: теорія і практика. Коломия : Вік, 2019. 72 с.
177. Робертс Р. Д., Мэттьюс Д., Зайднер М., Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике. *Психология. Журнал высшей школы экономики*. 2004. Т. 1. № 4. С. 3–26.
178. Рогожкина И. Б. Развивающий эффект обучения программированию. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2012. Т. 9. № 2. С. 141–148.
179. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 18 с.
180. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. СПб. : Питер, 2002. 702 с.
181. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб. : Питер, 1998. 234 с.
182. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.
183. Санько К. О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський*. 2016. Т. 34. С. 483–494.

URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157348/156587>  
(дата звернення: 01.07.2020).

184. Сиротюк А. Л. Психофизиологическая основа модели дифференцированного обучения младших школьников. *Психология образования сегодня: теория и практика* : материалы Междунар. науч.-практ. конф. БГПУ им. Максима Танка / под. ред. С. И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. Минск, 2003. 260 с.
185. Ситник В. В. Методологія та методи дослідження проблеми професійного зростання спеціалістів в ІТ-сфері діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. Харків, 2016. Вип. 61. С. 55–59.
186. Ситник С. І. Завершение, прощание, расставание. *Гештальт-обзор. Сборник материалов Общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (Украинский филиал Программы «МГИ»)*. Одеса, 2012. №1. С. 56-59
187. Ситник С., Накрийко С. Глосарій гештальт-термінів. *Гештальт-обзор. Сборник материалов Общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (Украинский филиал Программы «МГИ»)*. Одеса, 2013. №2. С. 60-72
188. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.  
URL: <http://dspace.nbuiv.gov.ua/handle/123456789/33654> (дата звернення: 01.07.2020).
189. Старак Я. Техники гештальт-терапии на каждый день. М. : Психотерапия, 2012. 177 с.
190. Стейн Стивен Дж., Бук Говард И. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи. Днепропетровск : Баланс Бизнес Букс, 2007. 384 с.
191. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. Вип. 9. С. 259–265.

192. Степанов И. С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Новосибирск, 2010. 175 с.
193. Стернберг Р. Дж. и др. Практический интеллект. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
194. Стратегія 2020. Львівський університет  
URL: <http://www.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/2016-strategy.pdf> (дата звернення: 01.07.2020).
195. Стэрн Д. Момент настоящего в психотерапии и повседневной жизни : методические материалы к учебному курсу «Теория и практика Гештальт-терапии». Москва : Добросвет, 2018. 285 с.
196. Ушаков Д. В. Социальный интеллект как вид интеллекта. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина. М., 2004. С. 11–28.
197. Федер Б. Групповая гештальт-терапия. Практическое руководство / перевод с английского Анны Федосовой. Киев : Издатель Ростислав Бурлака, 2017. 128 с.
198. Федорова Н. В. Тренинг с использованием гештальт-терапевтических техник как средство коррекции подростковой интернет-зависимости. *Омский психиатрический журнал*. 2020. № 1 (23). С. 32–34.  
DOI: <https://doi.org/10.24411/2412-8805-2020-10106>.
199. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.
200. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности. *Персонал*. 2000. № 5. С. 100–103.
201. Філоненко Д. В. Особистісний портрет представника ІТ-сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Херсон, 2017. Т. 1. № 4. С. 102–107.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_4%281%29\\_\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4%281%29__20) (дата звернення: 01.07.2020).

202. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 2004. 256 с.
203. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов : семинаров, мастер-классов / пер. с нем. М. Полякова. Москва : Генезис, 2010. 360 с.
204. Форгас Дж. П. Чувства и мышление: влияние аффекта на социальное мышление и поведение. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2004. Т. 1. № 4. С. 60–82.
205. Фурман А. В., Надвинична Т. Л. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. №2(52). С. 80–104.
206. Фурман А.В. Вітакультурне обґрунтування практичної психології. *Практична психологія і соціальна робота*. 2003. №4. С. 9–11.
207. Хломов Д., Калитеевская Е. Философия Гештальт-подхода. М., 2015. 208 с.
208. Хломов Д. Н. Парадоксы гештальт-терапии. / пер. з рос. Львів : Простір-М, 2020. 132 с.
209. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье. *Вопросы психологии*. 1999. № 2. С. 61–74. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1999/992/992061.htm> (дата звернення: 01.07.2020).
210. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
211. Хомская Е. Д. Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты. *Вопросы психологии*. 2002. № 4. С. 50–62.
212. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. О. : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
213. Чеботарь А. И. Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека. *Вісник Дніпропетров. ун-ту. Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 1999. № 4. С. 129–134.
214. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. «*Психолінгвістика у сучасному світі – 2013*» : матеріали VIII

- міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 18-19 жовтня 2013 р.). Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 73–74.
215. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
216. Шкилев, С. В. Гештальт-терапія як метод саморегуляції учебно-професійної діяльності студентів. *Психологічне супроводження особистісно-професійного самоопределення і розвитку на різних етапах становлення професіонала* : збірник наукових статей по итогам проведення міжнародного круглого стола. Белгород, 2018. С. 67–71.
217. Штроо В. А., Серов С. Ю. Емоціональний інтелект учасників як фактор ефективності делових переговорів. *Електронний журнал «Організаційна психологія»*. 2011. Т. 1. № 1. С. 8–23. URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2011-1-1.html> (дата звернення: 01.07.2020).
218. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог, 2014. Вип. 26. С. 144–148.
219. Шнейдерман Б. Психологія програмування: Человеческие факторы в вычислительных и информационных системах. М. : Радио и связь, 1984. 304 с.
220. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282–288.
221. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
222. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 104–109.
223. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.

224. Юркевич В. С. Проблема эмоционального интеллекта. *Вестник практической психологии образования*. Москва, 2005. № 3 (4). С. 4–10.
225. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СанктПетербург : Изд. «Питер», 2000. 640 с.
226. Яценко Т. С. Основы глубинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посібник. К. : Вища школа, 2006. 382 с.
227. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції : навч. посібник. К. : Либідь, 1996. 246 с.
228. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / под ред. А. Я. Чебыкина. М., 1988. 254 с.
229. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М. : Прогресс, 1996. 344 с.
230. Andrei F., Siegling A. B., Aloe A. M., Baldaro B. & Petrides K. V. The incremental validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A systematic review and meta-analysis. *Journal of personality assessment*. 2016. 98(3). P. 261–276.
231. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence* / R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.
232. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada : Multi-Health Systems, 1997.
233. Beisser A. The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now* / Fagan J., Shepherd I. L. (eds.). New York : Harper & Row, 1970. P. 77–80.
234. Bloom D. In pursuit of gestalt therapy group process: Group process as a self process. *Beyond the hot seat, revisited: Gestalt approaches to group*. 2008. P. 53–66.
235. Bloom D., Carpentier A. & Béjà V. The Search for a Gestalt Theory of the Group Process: The Group Process as the Self Process. *Cahiers de Gestalt-thérapie*. 2013. Special issue (2). P. 101–115. DOI: <https://doi.org/10.3917/cges.ns01.0101>.

236. Bloom D. The Song of the Self: Language and Gestalt Therapy – Words of Fire, Words of Stone. *Gestalt Journal*. 2001. 24(2). P. 31–44.
237. Brownell P. (Ed.). Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy. Cambridge Scholars Publishing, 2019. 450 p.
238. Bucich M., MacCann C. Emotional intelligence research in Australia: Past contributions and future directions. *Australian Journal of Psychology*. 2019. Vol. 71. P. 59–67. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12231>.
239. Cook S. C., Schwartz A. C. & Kaslow N. J. Evidence-based psychotherapy: Advantages and challenges. *Neurotherapeutics*. 2017. 14(3). P. 537–545.
240. Denham S. A. Emotional development in young children New York : Guilford Press, 1998. 260 p.
241. Fogarty M. Statistician meets practitioner/researcher: a response to Dominic Hosemans. *British Gestalt Journal*. 2019. 28(1). P. 25–30.
242. Fogarty M., Bhar S. & Theiler S. The Gestalt Therapy Fidelity Scale. *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy (2nd ed.)* / P. Brownell (Ed.). 2019. P. 337–348.
243. Fogarty M., Bhar S. & Theiler S. L'échelle de fidélité de la Gestalt-thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*. 2018. No1. P. 35–48.
244. Gaffney S. Gestalt with groups: A cross-cultural perspective. *Gestalt Review*. 2006. 10 (3). P. 205–218.
245. Gardner H. Multiple intelligences. New York : Basic Books, 1993. 320 p.
246. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
247. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.
248. Goleman D. An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace* / C. Cherniss, D. Goleman (eds.). San Francisco : Jossey-Bass, 2001. P. 27–43.
249. Grabowiec A. W trosce o empatycznego nauczyciela. *Edukacja-Technika-Informatyka*, 2018. 9(2). S. 236-241.

250. Guastello D. D., Guastello S. J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents. *Sex Roles: A Journal of Research*. 2003. Vol. 49. № 11–12. P. 663–673.
251. Harrod N. R., Sheer S. D. An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*. 2005. Vol. 40. № 159. P. 503–512.
252. Hoffman M. L. Empathy, role taking, guilt and development of altruistic motives. *Moral development and behavior: Theory, research, and social issues* / T. Likona (Ed.). N.Y. : Holt, Rinehart & Wiston, 1976.
253. Enright J. *Enlightening Gestalt: Waking up from the nightmare*. Mill Valley, CA : Pro Telos, 1980. 192 p.
254. Izard C. E. Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*. 2001. 1. P. 249–257.
255. Joyce Ph., Sills Ch. *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. SAGE, 2018. 344 p.
256. Knopp K. Czy sam «rozum» wystarczy? Czyli o znaczeniu inteligencji akademickiej i inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu dzieci oraz młodzieży. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*. 2019. T. 40 № 4. S. 285–299. DOI: <https://doi.org/10.34766/fetr.v40i4.185>.
257. Landy F. History, her story. APS Observer, 2005. URL: <https://www.psychologicalscience.org/observer/history-her-story>.
258. Lewis C. A., McGuckian C. Are religious people more intelligent? Examination the relationship between religiosity and emotional intelligence. *Northern Ireland Branch Conference of British Psychological Society* : proceedings of The British Psychological Society (Carrigart, 5-7 May, 2000). 2001. Vol. 9. № 1. P. 22.
259. Lopes P. N. et al. Emotional intelligence and social interaction. *Pers. and Soc. Psychol. Bull.* 2004. Vol. 30. P. 1018–1034.
260. Magai C., McFadden S.H. *The role of emotions in social and personality development: History, theory and research*. New York : Plenum Press, 1995. 380 p.



261. Malatesta C. Z. The role of emotions in the development and organization of personality. *Socioemotional development* / R. A. Tompson et al. (eds.). Lincoln : University of Nebraska Press, 1990. P. 1–56.
262. Matthews G., Roberts R. D., Zeidner M. Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15(3). P. 179–196.
263. Mazurkiewicz J. Wstep do psychofizjologii normalney. Warszawa: PZWL, 1950. T. 1.
264. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. № 27. P. 267–298.
265. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. № 63. P. 503–517.
266. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. University of New Hampshire, 2005.
267. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and EI: Educational implications* / P. Salovey, D. Sluyter (eds.). New York : Basic Books, 1997. P. 3–34.
268. Meara A. Excitement and growth in gestalt therapy research. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*. 2017. 13(2). P. 2.
269. Mohanty A., Ganesh Prasad Das. An Interaction Effect of Emotional Intelligence & Gender on Student's Adaptation to College Environment. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2017. Vol. 8. № 2. P. 258–262.
270. Pedagogika i psychologia. Zagadnienia, pojecia, terminy / Opr. K. Janus. Warszawa : Buchmann, 2006. 203 s.
271. Philippson P. Gestalt therapy: Roots and branches-collected papers. Routledge, 2018. 254 p.
272. Perls F. S., Goodman P, Hefferline R. E. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Julian Press, 1971. 470 p.
273. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 313–320.

274. Petrides K. V., et al. Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion review*. 2016. Vol. 8. № 4: P. 335–341.
275. Petrovska I. Civic identity development: ontogenetic aspect. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 2020. T. 2. №. 9. P. 29–49. DOI: <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v2i9.423>.
276. Powell L., Hendon M, Wimmer H. The need for an emotional intelligence for information technology course: framework for educators and academic institutions. *Information Systems and Computing Education* : proceedings of the EDSIG Conference (Austin, TX, November 5-8, 2017). Information Systems & Computing Academic Professionals (ISCAP), 2017. Vol. 3 № 4351. P. 1–8. URL: <http://proc.iscap.info/2017/pdf/4351.pdf>.
277. Reck M. I. The gestalt of multiculturalism: an analysis of gestalt therapy theory in light of ethnic diversity with a focus on organismic self-regulation : Doctoral dissertation / Pacific University. Oregon, 2009. 176 p.
278. Roubal J., Francesetti G., Brownell Ph., Melnick J. & Zeleskov-Djoric J. Bridging practice and research in Gestalt therapy. *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy*. Newcastle upon Tyne : Cambridge Scholars Publishing, 2016. P. 10–25
279. Roubal J., Francesetti G. & Gecele M. Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy. *Behavioral Sciences*. 2017. Vol. 7. № 4. P. 1–13.
280. Rubaszewska K. Rodzina jako istotny predyktor rozwoju inteligencji emocjonalnej u dzieci. *Pedagogika Rodziny*. 2016. № 6(2). S. 7–14.
281. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9. № 3. P. 185–211. DOI: <https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>.
282. Serrat O. Understanding and developing emotional intelligence. *Knowledge solutions*. Singapore : Springer, 2017. P. 329–339.
283. Siegel S. Interpersonal perceptions and consequences of depressive-significant other relations: A naturalistic study of college roommates. *Journal of Abnormal Psychology*. 1990. Vol. 99. № 4. P. 361–373.

284. Ślusarski J., Kalbarczyk E, Tomczyk W. Inteligencja emocjonalna studentów wojskowych i cywilnych a ich sposoby radzenia sobie ze stresem. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J Paedagogia-Psychologia*. 2017. Vol. 30. № 3. S. 109–124. URL: <https://journals.umcs.pl/j/article/view/5817/4567>.
285. Spagnuolo Lobb M. Classical gestalt therapy theory. *Gestalt therapy: History, theory, and practice* / A. L. Woldt & S. Tolman (Eds.). Thousand Oaks, CA : Sage, 2005. P. 21–40.
286. Staemmler F. M. Aggression, time, and understanding: Contributions to the Evolution of Gestalt therapy. CRC Press, 2016. 372 p.
287. Wang D., Anderson N. H. Excuse-making and blaming as a function of internal-external locus of control. *European Journal of Social Psychology*. 1994. Vol. 24. № 2. P. 259–302.
288. Wierzejska J. Kompetencje społeczne studentów kierunków technicznych i społecznych. *Studia Edukacyjne*. 2016. № 39. S.155–168.
289. Wispe L. The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a world is needed. *Journ. of Personality and Soc. Psychol.* 1986. Vol. 50. P. 314–321.
290. Wollants G. Gestalt therapy: Therapy of the situation. Sage, 2012. 168 p.
291. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D., McCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. 46. P. 69–96.
292. Yalom I., Leszcz M. Theory and Practice of Group Psychotherapy. Fifth Edition. New York : Basic Books, 2005. 668 p.
293. Yontef G. M. Awareness, dialogue & process : essays on gestalt therapy. Highland, NY : Gestalt Journal Press, 1993. 551 p.

## Анкета

1. Ваша стать: *чоловік* \_\_\_\_\_ *жінка* \_\_\_\_\_
2. Ви працюєте паралельно з навчанням:
  - *тільки навчаюсь* \_\_\_\_\_
  - *працюю* \_\_\_\_\_
3. Чи пов'язана Ваша робота з ІТ-сферою? \_\_\_\_\_
4. Який Ваш сімейний стан:
  - *самотній/самотня* \_\_\_\_\_
  - *перебуваю в стосунках* \_\_\_\_\_
  - *одружений/заміжня* \_\_\_\_\_
5. Розкажіть, будь ласка, про сім'ю, в якій Ви виростили.
  - *була повна сім'я, батьки жили разом* \_\_\_\_\_
  - *було двоє батьків, але один із них з нами не жив* \_\_\_\_\_
  - *не було одного з батьків зовсім* \_\_\_\_\_
6. Яка освіта у Вашого батька:
  - *вища* \_\_\_\_\_
  - *середня спеціальна* \_\_\_\_\_
  - *середня* \_\_\_\_\_
7. Яка освіта у Вашої матері:
  - *вища* \_\_\_\_\_
  - *середня спеціальна* \_\_\_\_\_
  - *середня* \_\_\_\_\_
8. Чи є у Вас рідні брати і сестри? Скільки? \_\_\_\_\_
9. Чи займаєтесь Ви якою-небудь соціальною активністю (напр., волонтерство) хоча б 1 раз на тиждень?
  - *так* \_\_\_\_\_
  - *на* \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК А.2

## Опитувальник ЕМІн Д.Люсіна

Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Д. Люсіна – психодіагностична методика, заснована на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних уявлень автора. Опитувальник ЕМІн складається з 46 тверджень, щодо яких досліджуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирибальною шкалу (зовсім не згоден, швидше не згоден, швидше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку.

*Таблиця*

## Співвідношення шкал і субшкал методики ЕМІн

	<b>МЕІ</b> Міжособистісний емоційний інтелект	<b>ВЕІ</b> Внутрішньоособистісний емоційний інтелект
<b>РЕ</b> Розуміння емоцій	<b>МР</b> Розуміння чужих емоцій	<b>ВР</b> Розуміння своїх емоцій
<b>УЕ</b> Управління емоціями	<b>МУ</b> Управління чужими емоціями	<b>ВУ</b> Управління своїми емоціями;
		<b>КЕ</b> контроль експресії

## Шкали методики:

- шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ) – здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.
- шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ) – здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.
- шкала РЕ (розуміння емоцій) – здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

- шкала УЕ (управління емоціями) – здатність до управління своїми і чужими емоціями.

#### Субшкали методики:

- субшкала МР (розуміння чужих емоцій) – здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і/або інтуїтивно; чутливість до внутрішніх станів інших людей.
- субшкала МУ (управління чужими емоціями) – здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Імовірно, схильність до маніпулювання людьми.
- субшкала ВР (розуміння своїх емоцій) – здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.
- субшкала ВУ (управління своїми емоціями) – здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.
- субшкала ВЕ (контроль експресії) – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій

#### Опитувальник:

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю

7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые

33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

Обробка і інтерпретація результатів:

Опитувальник вимірює емоційний інтелект (EI), який трактується як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. У структурі EI виділяється міжособистісний EI (MEI) – розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) – розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE), здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE). Опитувальник EmIn дає бали за двома субшкалами, що вимірює різні аспекти MEI, і за трьома субшкалами, що вимірює різні аспекти BEI. Значення за шкалами MEI і BEI виходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто

$$MEI = MP + MU$$



$$BEI = BP + BU + KE$$

Другий спосіб сумування субшкал дає ще дві шкали – PE и UE.

$$PE = MP + BP$$

$$UE = MU + BU + KE$$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ZEI.

$$ZEI = MP + MU + BP + BU + KE$$

## Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.А. Ханіна

Методика призначена для вивчення тривожності як актуального стану людини і як особистісної риси і включає 2 шкали (40 стимулів). Автор методики Спілбергер Ч. (Spielberger Ch.D.). Автором адаптації є Ханін Ю., 1982. Широко використовується як в медико-психологічній практиці і кадровій роботі, так і в інших областях психології. Численні емпіричні дані, отримані Ю. Ханіним, підтверджують високу валідність методики, її коефіцієнт склав 0,74

**Ситуативна тривожність** визначається за ключем:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

**Особистісна тривожність** визначається за ключем:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

до 30 балів - низька;

31-45 - середня ;

46 і більше - висока тривожність.

Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

### *Шкала ситуативної тривожності (СТ)*

*Інструкція:* «Уважно прочитайте кожне із наведених нижче тверджень та закресліть число у відповідному рядку справа в залежності від того, як ви зазвичай себе відчуваєте. Намагайтеся довго не роздумувати над запитаннями, правильних і неправильних відповідей немає».

#### Твердження

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### *Шкала особистісної тривожності (ОТ)*

*Інструкція:* «Уважно прочитайте кожне із наведених нижче тверджень та закресліть число у відповідному рядку справа в залежності від того, як ви зазвичай себе відчуваєте. Намагайтеся довго не роздумувати над запитаннями, правильних і неправильних відповідей немає».

#### Твердження

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Тест емпатійного потенціалу особистості (І. Юсупов)

### *Опис методики*

#### **Теоретична база**

Методика досліджує емпатію — емоційний відгук людини на переживання інших людей, що проявляється у співпереживанні (ідентифікація з іншим) та співчутті. Варто підкреслити, що оцінюється не сам факт переживання, а, власне, схильність для нього, оскільки, прямий прояв емоційного відгуку в реальних умовах часто зіштовхується із соціальними обмеженнями.

Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень емпатії, а і її рівні в різних аспектах життя. Автор методики класифікує емпатію, виходячи із об'єкта, на який вона спрямована - емпатія до батьків, тварин, дітей, літніх людей, літературних героїв, незнайомих людей.

Тест базується на діагностиці факторів, що обумовлюють розвиток емпатійного потенціалу у суб'єкта:

- 1) здатність до прийняття ролі;
- 2) сензитивність;
- 3) досвід схожого переживання у емоційній пам'яті досліджуваного;

Кількісно тест фіксує спосіб дій суб'єкта емпатії, що представлений переліком дискретного ряду відкритих змінних, котрі актуалізуються вербальним описом та пов'язані із відповідними ситуаціями.

Об'єктами емпатії є соціальні ситуації та персонажі, яким досліджуваний міг співпереживати у повсякденному житті, та накопичувати емоційно-когнітивний досвід в процесі соціалізації.

Із можливого спектру емоційних реакцій діагностується лише 6 векторів співпереживання: 1) батьки; 2) тварини; 3) літні люди; 4) діти; 5) літературні герої; 6) в міжособистісних стосунках.

**Обмеження** цієї методики полягає у тому, що під час розрахунку загального балу та при описі вияву емпатії у людини з різними рівнями прояву, автор

не враховує це розділення по областях. Вірогідно, І. М. Юсупов, виходить з того, що загальний високий рівень емпатії передбачає також високий її рівень у всіх областях.

### **Сфера використання**

Тест спрямований на виявлення інтенсивності характеристики емпатійного потенціалу. Доцільно його використовувати як діагностичний інструмент для експрес-аналізу при підборі кадрів для професій, пов'язаних із комунікацією, а також при формуванні груп студентів психологічних та юридичних факультетів, медичних, театральних та педагогічних освітніх закладів. Тест використовується для осіб, старших від 15 років.

### **Додаткова інформація**

**Організація використання методики.** Діагностика відбувається у формі вербального тесту з допомогою бланкової методики у вигляді закритих суджень. Стимульним матеріалом є 36 суджень, стандартизованих за п'ятирівневою 90-бальною оціночною шкалою, з якими суб'єкт може диференційовано погоджуватись або ні, демонструючи, таким чином, своє ставлення до наявних вербалізованих соціальних ситуацій.

**Оснащення.** Опитувальник містить 6 діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тварин, дітей, літніх людей, літературних героїв, незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких має 6 варіантів «не знаю», «ніколи або ні», «інколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Кожній відповіді відповідає числове значення: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

**Особливості інтерпретації.** Кожне окреме судження не є діагностичним; лише у сукупності відповідей досліджуваного на значущі в діагностичному сенсі твердження кількісно визначаються показники по векторах співпереживання та загальний рівень емпатії. Можливість вибору відповідей у формі «інколи», «часто» враховує прагнення максимально полегшити досліджуваному вираження свого ставлення до ситуації.

Тест має шкали нещирості, достовірності та психологічного захисту, які дозволяють оцінювати показники, що реєструються. У теста високі показники надійності, валідності та дискримінативності.

### **Обробка результатів**

#### *Визначення недостовірності даних*

Номер твердження	«Не знаю»	«Завжди» або «так»
2	+	+
4	+	
7		+
11		+
13		+
16	+	+
18	+	+
23		+
33	+	

Номери пар тверджень	«Завжди» або «так» на обидва твердження
7 и 17	+
10 и 18	+
17 и 31	+
22 и 35	+
34 и 36	+

Номери пар тверджень	Одночасно	
	«Завжди» або «так»	«Ніколи» або «ні»
3 36	+	+
3 36	+	+
1 3	+	+
1 3	+	+
17 28	+	+

Результати окремих підрахунків сумуються.

#### *Норми для достовірності результатів*

Рівень	Бали
Результат недостовірний	5 і більше
Результат сумнівний	4
Результат достовірний	3 та менше

Недостовірні результати можуть бути обумовлені небажанням брати участь у дослідженні, прагнення давати суперечливі, нещирі відповіді, а також порушенням деяких психічних функцій, їх розвитку або соціальним інфантилізмом.

*Примітка.* У разі достовірних результатів дослідження подальша обробка даних спрямована на отримання кількісних показників емпатії та її рівня.

*Ключ-дешифратор*

Шкала		Номер твердження
Номер	Назва	
I	Емпатія до батьків	10, 13, 16
II	Емпатія до тварин	19, 22, 25
III	Емпатія до літніх людей	2, 5, 8
IV	Емпатія до дітей	26, 29, 35
V	Емпатія до літературних героїв	9, 12, 15
VI	Емпатія до малознайомих людей	21, 24, 27

Підраховується кількість балів за кожною шкалою окремо та загальна кількість балів за усіма шкалами.

Рівень	Кількість балів	
	По шкалам	В цілому
Дуже високий	15	82–90
Високий	13–14	63–81
Середній	5–12	37–62
Низький	2–4	12–36
Дуже низький	0–1	5–11

**Дуже високий рівень емпатійності - від 82 до 90 балів.** У людини хворобливо розвинуте співпереживання. В спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, високочутливий, вразливий. Може страждати при вигляді покаліченої тварини, або не знаходити собі місця від випадкового холодного привітання керівництва. Нерідко страждає від комплексу провини, хвилюється, що може завдати людям клопоту; не лише словом, але і поглядом боїться зачепити оточуючих. Тривога за близьких ніколи не полишає. Якщо засмучений, потребує емоційної підтримки з боку. Людина з дуже високим рівнем емпатійності буває близькою до невротичних зривів, тому людям із високими результатами варто подбати про своє психічне здоров'я.

**Високий рівень емпатійності - від 63 до 81 балів.** Людина чутлива до потреб і проблем оточуючих, великодушна, здатна багато прощати.



З інтересом ставиться до людей. Емоційно чуйна, товариська, швидко встановлює контакти і знаходить спільну мову з оточуючими. Як правило, такі люди намагаються не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Навколишні цінують їх за душевність. Добре переносить критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряє своїм почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Надає перевагу роботі з людьми, ніж наодинці. Постійно потребує соціального схвалення своїх дій. При всіх перерахованих якостях рідко схильний до акуратної, точної і копіткої роботи.

**Нормальний рівень емпатійності** - від 37 до 62 балів. Цей рівень притаманний більшості людей. Оточуючі не можуть назвати таку людину товстошкірою, але в той же час це не найчутливіші особи. У міжособистісних відносинах такі люди схильні складати враження про інших швидше за їхніми вчинками, аніж опиратися на власні враження. Їм властиві емоційні прояви взагалі, але в переважно вони все ж тримають емоції під контролем. У спілкуванні така людина уважна, намагається зрозуміти більше, ніж сказано словами, але під час надмірного “вилиття” почуттів може втрачати терпіння. Така людина обере утриматися від висловлювання своєї точки зору, якщо не впевнена, що вона буде прийнятою. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше стежить за дією, ніж за переживаннями героїв. Не може прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому часто їх вчинки виявляються несподіваними.

**Низький рівень емпатійності** — від 12 до 36 балів. При цих кількісних значеннях проявів емпатії людина відчуває труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почуває себе в галасливому товаристві. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються їй незрозумілими і позбавленими сенсу. Така людина буде надавати перевагу конкретній справі, а не роботі з людьми. Вірогідно, у такої людини мало друзів, а ті, належить до їх числа, цінують її за ясний розум та ділові якості, а не за чутливість та чуйність. Нерідко така людина відчуває відчуженість та брак уваги від оточуючих. Проте, це можна виправити, якщо вона почне включатися у потреби та емоції близьких.

*Дуже низький рівень емпатійності — 11 балів та менше.* Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Людині важко першою розпочати розмову, тримається відокремлено. Особливо важко даються контакти з дітьми та людьми старшого віку. В міжособистісних стосунках нерідко потрапляє в незручні ситуації, часто не знаходить взаєморозуміння з оточуючими. Любить гострі відчуття

та спортивні змагання. В діяльності сильно концентрується на собі. Така людина може бути дуже продуктивною в індивідуальній роботі. Схильна іронізувати через сентиментальні прояви. Досить хворобливо сприймає критику на свою адресу. Потребує гімнастики почуттів.

### **Інструкція:**

Пропонуємо вам оцінити кілька тверджень. Ваші відповіді не будуть розцінюватись як хороші чи погані, тому просимо вас проявити відвертість. Намагайтеся не роздумувати довго над твердженнями. Хороші відповіді — ті, які першими прийшли в голову. Прочитайте в переліку питань твердження, та у відповідності із його номером відмітьте в бланку відповідей вашу думку під однією із шести градацій: «не знаю», «ніколи або ні», «іноколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Жодне твердження пропускати не можна.

### **Список запитань**

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота старших.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, беспричинно обидчивы.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда все родителям прощал, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением птиц и животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызывать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных собак и кошек.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
26. 20. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительных конфликтных ситуаций человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я перевожу разговор на другую тему.

## ДОДАТОК А.4

**Методика «Дослідження емоційного вигорання» (В.В. Бойко)***модифікація для студентів М. Стасюк*

**Призначення методики.** Вимірювання рівня прояву емоційного вигорання – механізму психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певний психотравмуючий вплив.

**Хід дослідження.** Методика складається із опитувального листа, що включає в себе 84 твердження. Досліджуваний, відповідно до інструкції, відповідає на них у ствердній або заперечній формі.

**Інструкція.** Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь «так», якщо ви погоджуєтесь із його суттю, або «ні», якщо не згодні (пам'ятайте, що в судженнях йдеться про Ваших партнерів – суб'єктів Вашої навчальної та професійної діяльності: одногрупників, викладачів, колег в роботі та ін.)

**Обробка результатів.** Інтерпретація результатів проводиться за трьома фазах, що включають в себе по 4 симптоми:

***Фаза «напруження»***

- *переживання психотравмуючих обставин* – людина сприймає умови навчання (чи праці) та міжособистісні робочо-навчальні стосунки як травмуючі, такі, що не можуть бути проконтрольовані;
- *незадоволеність собою* – людина звичайно відчуває невдоволення собою, обраною професією, системою навчання, конкретними обов'язками тощо;
- *загнаність в клітку* – з'являється відчуття безвиході;
- *тривога і депресія* – переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, у обраній професії або місці навчання.

***Фаза «резистенції»***

- *неадекватне вибіркове емоційне відреагування* – неконтрольований вплив настрою на робочо-навчальні стосунки та втрата здатності уловлювати

різницю між двома принципово різними явищами: економний прояв емоцій і неадекватне вибіркове емоційне реагування;

- *емоційно-моральна дезорієнтація* – розвиток байдужості у навчальних чи професійних стосунках та поглиблення неадекватної реакції у стосунках з партнером;
- *розширення сфери економії емоцій* – на навчанні чи роботі людина ще тримається у межах нормативів і обов'язків, а вдома замикається або, гірше того, починає агресивно поводитися з близькими;
- *редукція професійних обов'язків* – спроби полегшити або скоротити обов'язки, що вимагають емоційних витрат.

#### **Фаза «виснаження»**

- *емоційний дефіцит* – емоційна «тупість», автоматизм та спустошення людини у процесі виконання навчальних чи професійних обов'язків;
- *емоційна відчуженість* – особистість майже цілком виключає емоції зі сфери навчальної чи професійної діяльності;
- *особистісна відчуженість, або деперсоналізація* – порушення навчальних чи професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватись в університеті чи на роботі, до одногрупників, колег, а також до навчальної чи професійної діяльності взагалі;
- *психосоматичні і психовегетативні порушення.*

#### **У відповідності до ключа відбуваються наступні підрахунки:**

1. Визначається сума балів окремо для кожного симптома.
  - 9 і менше балів симптом не склався;
  - 10 - 15 балів – симптом, що складається;
  - 16 та більше балів – симптом склався.
2. Підраховується сума показників симптомів для кожної із трьох фаз.
  - 36 та менше балів – фаза не сформувалась;
  - 37 - 60 балів – фаза в стадії формування;

- 61 і більше балів – фаза сформувалась.
- 3. Підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – сума показників всіх симптомів.

### **Ключ до методики**

#### **«Напруження»**

1. Переживання психотравмуючих обставин:  
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).
2. Задоволеність собою:  
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
3. «Загнаність у клітку»:  
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).
4. 4. Тривога і депресія:  
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

#### **«Резистенція»**

1. Неадекватне та вибіркоче емоційне реагування:  
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).
2. Емоційно-моральна дезорієнтація:  
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).
4. Розширення сфери економії емоцій:  
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).
3. Редукція професійних обов'язків:  
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

#### **«Виснаження»**

1. Емоційний дефіцит:  
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2).
2. Емоційна відстороненість:  
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):  
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:  
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

### *Текст опитувальника*

1. Организационные недостатки в университете постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале учебы.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже учиться (менее продуктивно, качественнее, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с одногруппниками очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие одногруппников.
7. Когда я прихожу с учебы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать одногруппникам или преподавателям того, что требует профессиональный долг.
10. Моя учеба притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело в университете.
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с учебой.
13. Взаимодействие в университете требует от меня большого напряжения.
14. Учеба приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место учебы, если бы представилась возможность.



16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать профессиональную поддержку, услугу, помощь в университете.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на учебно-деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с одногруппниками или преподавателями.
19. Я настолько устаю в университете, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения в университете вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии в университете.
23. Общение в университете побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых одногруппниках или преподавателях у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия в университете отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты в университете.
27. Обстановка в университете мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с учебой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении в университете я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей учебе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах учебы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою учебу.
35. Партнерам на учебе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли об учебе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя учеба может приносить пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в учебе.
40. Некоторые стороны (факты) моей учебы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю коллег на учебе (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от учебы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на учебу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что занимаюсь учебными делами автоматически, без души.
47. По учебе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. В университете я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в учебе вдохновляют меня.
51. Ситуация, в которой я оказался в университете, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за учебы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего в университете я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с учебы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто учусь через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на учебу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я взаимодействую по учебе, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей учебы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с учебой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что в университете у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Взаимодействуя с людьми в процессе учебы, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Взаимодействие с людьми (партнерами) во время учебы очень разочаровало меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день в университете проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемым заданиям выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Мое продвижение в университете сложилось удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с учебой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров по учебе я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю других, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на учебе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю общению на учебе меньше внимания, но так, чтобы это было незаметно.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми в университете.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит в университете, я утратил интерес, живое чувство.
83. Взаимодействие с людьми на учебе плохо влияет на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Взаимодействие с людьми на учебе явно подрывает мое здоровье.

## Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонд

### Процедура дослідження:

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

### Обробка та оцінювання результатів.

Коефіцієнти розраховуються за наступними формулами:

Адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E)

$$A, S, E = (a/(a+b)) * 100\%;$$

Прийняття інших:

$$L = (1,2a/(1,2a+b)) * 100\%;$$

Інтегральність:

$$I = (a/(a+1,4b)) * 100\%;$$

Прагнення до домінування:

$$D = (2a/(2a+b)) * 100\%;$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються, як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№	Показники	Номери висловлювань	Норма	
А	a	адаптивність	4,5,9,11,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,68,72,74,75,78,79,80,88,91,94,96,97,98	68-136
	b	деадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,38,40,42,43,49,50,52,54,56,59,60,62,64,65,70,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	68-136
2		неправда -	34,45,48,81,89	18-36
		неправда +	8,82,92,101	18-36
S	a	прийняття	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	22-42
	b	неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	14-28
L	a	прийняття інших	9,14,22,26,53,97	12-24
	b	неприйняття інших	2,10,21,28,40,60,76	14-28
E	a	емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	14-28
	b	емоційний дискомфорт	6,42,43,49, 50,83,85	14-28
I	a	внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51, 63,68, 79,91,98	26-52
	b	зовнішній контроль	13,25,36,52,57,70,71,71,77	18-36
D	a	домінування	58,61,66	6-12
	b	підлеглість	16,32,38,69,84,87	12-24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17,18,54,64,86	10-20

### Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе, або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває провину, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячквата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим, як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.



53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто нещастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Всі свої звички вважає позитивними.

## ДОДАТОК Б.1.1

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів  
(соціально-демографічні показники)**

	Вік	Стать	Робота	Робота в ІТ-сфері	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Соціальна активність
1	20	1	0	0	1	1	1	1	0	0
2	19	2	0	0	1	1	1	1	0	0
3	20	1	0	0	1	1	1	1	0	0
4	21	2	1	1	1	1	1	1	0	0
5	20	1	0	0	3	1	1	1	0	0
6	20	1	0	0	1	2	1	1	0	0
7	19	2	0	0	1	3	1	1	0	0
8	19	1	1	1	1	3	1	1	0	0
9	19	2	0	0	3	3	1	1	0	0
10	20	1	0	0	2	1	2	1	0	0
11	20	2	0	0	2	1	3	1	0	0
12	18	2	1	1	2	1	1	2	0	0
13	19	2	0	0	2	2	1	2	0	0
14	21	2	0	0	2	2	1	2	0	0
15	20	1	1	0	1	3	1	2	0	0
16	19	2	1	1	1	3	1	2	0	0
17	20	1	1	1	2	3	2	2	0	0
18	18	1	1	0	3	1	1	3	0	0
19	19	1	0	0	1	1	2	3	0	0
20	20	1	1	0	1	2	2	3	0	0
21	19	1	1	1	1	3	2	3	0	0
22	20	2	1	0	2	3	2	3	0	0
23	20	1	0	0	1	1	1	1	1	0
24	20	1	0	0	2	1	1	1	1	0
25	18	2	0	0	1	2	1	1	1	0
26	19	2	1	0	1	3	1	1	1	0
27	20	1	1	1	2	3	1	1	1	0
28	20	2	0	0	1	1	2	1	1	0
29	20	1	0	0	2	1	2	1	1	0
30	19	2	0	0	1	1	1	2	1	0
31	19	2	1	0	1	1	1	2	1	0
32	20	2	1	1	2	2	1	3	1	0
33	19	1	0	0	2	1	2	3	1	0
34	20	1	1	1	1	1	1	1	2	0
35	19	2	0	0	3	1	1	1	2	0
36	21	1	1	0	2	2	1	1	2	0
37	21	2	0	0	1	3	1	2	2	0
38	20	1	0	0	1	3	3	2	2	0
39	20	1	1	1	3	2	1	3	2	0
40	21	1	1	1	1	1	2	3	2	0
41	19	1	0	0	1	3	1	2	3	0
42	19	2	1	0	2	3	3	2	3	0

## ДОДАТОК Б.1.1 продовження

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів  
(соціально-демографічні показники)**

	Вік	Стать	Робота	Робота в ІТ-сфері	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Соціальна активність
43	20	1	0	0	2	1	1	1	0	1
44	21	1	1	0	2	1	1	1	0	1
45	19	2	1	1	2	1	1	1	0	1
46	19	1	1	1	3	1	1	1	0	1
47	20	1	1	0	1	2	1	1	0	1
48	21	1	1	0	2	2	1	1	0	1
49	20	2	0	0	3	2	1	1	0	1
50	20	1	0	0	1	3	1	1	0	1
51	20	1	1	0	1	3	1	1	0	1
52	20	1	1	1	1	3	1	1	0	1
53	19	2	1	0	2	3	1	1	0	1
54	20	1	0	0	3	3	1	1	0	1
55	20	1	1	0	1	1	2	1	0	1
56	21	1	1	0	2	1	2	1	0	1
57	19	2	0	0	2	2	2	1	0	1
58	19	1	0	0	1	3	2	1	0	1
59	19	1	1	1	1	3	2	1	0	1
60	20	1	1	0	1	1	3	1	0	1
61	21	1	1	1	1	2	1	2	0	1
62	20	1	1	0	1	3	1	2	0	1
63	20	2	0	0	1	1	1	3	0	1
64	19	2	0	0	1	1	1	3	0	1
65	19	2	0	0	2	1	1	3	0	1
66	20	1	0	0	2	1	1	3	0	1
67	20	1	0	0	2	1	1	3	0	1
68	20	1	0	0	1	2	1	3	0	1
69	19	1	1	0	1	2	1	3	0	1
70	20	1	1	1	3	2	1	3	0	1
71	19	1	0	0	2	3	1	3	0	1
72	19	1	0	0	1	1	2	3	0	1
73	20	2	0	0	3	1	2	3	0	1
74	18	2	0	0	2	1	3	3	0	1
75	19	1	0	0	1	1	1	1	1	1
76	20	1	0	0	1	1	1	1	1	1
77	19	1	0	0	1	1	1	1	1	1
78	18	1	0	0	1	1	1	1	1	1
79	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1
80	20	1	1	0	2	1	1	1	1	1
81	20	1	1	0	2	1	1	1	1	1
82	18	2	1	1	2	1	1	1	1	1
83	20	1	0	0	3	1	1	1	1	1
84	18	2	0	0	1	2	1	1	1	1

## ДОДАТОК Б.1.1 продовження

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів  
(соціально-демографічні показники)**

	Вік	Стать	Робота	Робота в ІТ-сфері	Сімейний стан	Походження (повна/неповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Соціальна активність
85	20	1	1	1	1	2	1	1	1	1
86	18	1	0	0	2	3	1	1	1	1
87	20	1	0	0	1	1	2	1	1	1
88	21	1	0	0	1	1	2	1	1	1
89	20	1	1	1	2	1	2	1	1	1
90	18	1	0	0	1	3	2	1	1	1
91	20	1	1	1	2	3	2	1	1	1
92	20	2	0	0	1	1	3	1	1	1
93	20	2	0	0	1	2	3	1	1	1
94	19	2	0	0	2	2	3	1	1	1
95	20	1	0	0	1	1	1	2	1	1
96	19	2	0	0	1	1	1	3	1	1
97	18	1	0	0	2	1	1	3	1	1
98	18	1	0	0	2	1	1	3	1	1
99	20	2	1	1	1	2	1	3	1	1
100	20	1	0	0	2	2	1	3	1	1
101	19	1	0	0	1	1	2	3	1	1
102	20	1	1	0	1	1	2	3	1	1
103	18	2	0	0	1	1	3	3	1	1
104	19	1	1	0	3	1	1	1	2	1
105	19	2	1	1	1	2	1	1	2	1
106	20	1	0	0	1	3	1	1	2	1
107	21	1	0	0	1	1	1	2	2	1
108	19	2	1	0	1	1	1	3	2	1
109	20	1	1	0	2	1	2	1	3	1
110	19	2	1	0	1	3	3	2	3	1
111	18	1	1	1	1	1	2	3	3	1

**Умовні позначення:**

1. *Стать*: 1 – чоловіки, 2 – жінки
2. *Робота*: 0 – студент тільки навчається, 1 – працює паралельно з навчанням
3. *Робота в ІТ-сфері*: 0 – студент не працює зовсім, або працює не в ІТ-сфері, 1- робота в ІТ-сфері
4. *Сімейний стан*: 1 – самотній/самотня, 2 – перебуває у стосунках, 3 – одружений/одружена
5. *Походження (повна/неповна сім'я)*: 1 – повна сім'я, 2 – один із батьків не жив разом, 3 – не було зовсім одного з батьків
6. *Освіта батька/освіта матері*: 1 – вища освіта, 2- середня спеціальна освіта, 3 – середня освіта
7. *Соціальна активність*: 1 – наявність будь-якої соціальної активності (волонтерство, участь у громадських організаціях тощо), 0 – відсутність соціальної активності.

## ДОДАТОК Б.1.2

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
1	12	12	11	10	9	24	30	23	22	45
2	23	18	22	11	9	41	42	45	29	74
3	25	20	22	15	12	45	49	47	35	82
4	23	18	16	14	11	41	41	39	32	71
5	10	13	14	9	6	23	29	24	22	46
6	17	13	19	10	6	30	35	36	23	59
7	15	12	11	13	10	27	34	26	25	51
8	18	16	15	12	11	34	38	33	28	61
9	18	12	13	12	10	30	35	31	24	55
10	19	14	14	12	9	33	35	33	26	59
11	14	15	11	11	9	29	31	25	26	51
12	17	15	18	12	10	32	40	35	27	62
13	13	15	16	14	8	28	38	29	29	58
14	22	21	19	11	10	43	40	41	32	73
15	15	13	10	12	8	28	30	25	25	50
16	17	16	12	10	8	33	30	29	26	55
17	23	19	21	11	11	42	43	44	30	74
18	20	14	14	10	10	34	34	34	24	58
19	27	24	23	18	12	51	53	50	42	92
20	23	20	16	15	12	43	43	39	35	74
21	13	16	12	13	12	29	37	25	29	54
22	20	12	15	14	10	32	39	35	26	61
23	17	12	14	10	9	29	33	31	22	53
24	27	17	23	13	12	44	48	50	30	80
25	15	10	13	15	11	25	39	28	25	53
26	14	15	11	11	10	29	32	25	26	51
27	18	13	20	10	10	31	40	38	23	61
28	13	15	7	12	9	28	28	20	27	47
29	10	9	11	8	8	19	27	21	17	38
30	13	12	10	10	7	25	27	23	22	45
31	12	12	12	11	8	24	31	24	23	47
32	16	15	12	10	7	31	29	28	25	53
33	24	16	23	16	14	40	53	47	32	79
34	20	12	16	10	7	32	33	36	22	58
35	19	14	13	4	5	33	22	32	18	50
36	22	14	18	12	9	36	39	40	26	66
37	11	16	13	10	9	27	32	24	26	50
38	18	16	14	10	12	34	36	32	26	58
39	22	19	20	21	13	41	54	42	40	82
40	12	15	14	9	9	27	32	26	24	50
41	23	20	19	17	9	43	45	42	37	79
42	16	13	15	13	9	29	37	31	26	57

## ДОДАТОК Б.1.2 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
43	26	15	23	11	13	41	47	49	26	75
44	15	15	11	14	12	30	37	26	29	55
45	18	14	12	11	9	32	32	30	25	55
46	24	18	19	12	12	42	43	43	30	73
47	23	19	24	14	10	42	48	47	33	80
48	15	13	12	15	11	28	38	27	28	55
49	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76
50	14	14	14	11	9	28	34	28	25	53
51	23	19	15	13	11	42	39	38	32	70
52	17	15	17	12	9	32	38	34	27	61
53	24	19	19	10	12	43	41	43	29	72
54	12	12	15	11	11	24	37	27	23	50
55	12	16	10	12	6	28	28	22	28	50
56	18	14	17	12	7	32	36	35	26	61
57	22	16	21	12	10	38	43	43	28	71
58	17	14	13	11	11	31	35	30	25	55
59	25	20	20	16	11	45	47	45	36	81
60	15	17	14	8	8	32	30	29	25	54
61	13	9	15	10	10	22	35	28	19	47
62	15	16	12	5	10	31	27	27	21	48
63	23	19	14	12	8	42	34	37	31	68
64	22	17	20	11	12	39	43	42	28	70
65	23	17	19	11	13	40	43	42	28	70
66	23	18	21	15	12	41	48	44	33	77
67	22	21	18	17	12	43	47	40	38	78
68	22	17	19	20	11	39	50	41	37	78
69	24	18	21	10	12	42	43	45	28	73
70	24	18	20	16	14	42	50	44	34	78
71	28	23	23	18	16	51	57	51	41	92
72	14	15	12	13	10	29	35	26	28	54
73	26	24	25	20	14	50	59	51	44	95
74	29	22	24	18	14	51	56	53	40	93
75	24	18	19	11	10	42	40	43	29	72
76	24	18	15	16	9	42	40	39	34	73
77	23	20	18	13	12	43	43	41	33	74
78	23	22	19	13	11	45	43	42	35	77
79	23	17	20	16	14	40	50	43	33	76
80	10	11	12	10	5	21	27	22	21	43
81	27	26	23	17	14	53	54	50	43	93
82	28	23	23	21	11	51	55	51	44	95
83	19	13	16	15	12	32	43	35	28	63
84	22	18	19	17	12	40	48	41	35	76

## ДОДАТОК Б.1.2 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжкос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
85	23	16	25	20	12	39	57	48	36	84
86	22	19	15	14	14	41	43	37	33	70
87	25	19	19	12	14	44	45	44	31	75
88	30	24	23	17	17	54	57	53	41	94
89	24	18	19	12	12	42	43	43	30	73
90	23	19	24	14	10	42	48	47	33	80
91	19	15	15	10	8	34	33	34	25	59
92	18	10	21	11	8	28	40	39	21	60
93	22	18	16	14	10	40	40	38	32	70
94	28	23	22	20	12	51	54	50	43	93
95	17	15	11	11	8	32	30	28	26	54
96	24	19	17	15	11	43	43	41	34	75
91	19	15	15	10	8	34	33	34	25	59
98	28	23	23	18	14	51	55	51	41	92
99	25	17	18	12	11	42	41	43	29	72
100	23	19	21	14	13	42	48	44	33	77
101	28	22	22	20	14	50	56	50	42	92
102	25	20	21	10	12	45	43	46	30	76
103	26	15	21	12	12	41	45	47	27	74
104	28	24	25	16	10	52	51	53	40	93
105	28	23	23	17	15	51	55	51	40	91
106	22	21	21	12	11	43	44	43	33	76
107	21	15	15	11	12	36	38	36	26	62
108	20	15	17	7	5	35	29	37	22	59
109	10	14	10	11	7	24	28	20	25	45
110	23	18	19	15	13	41	47	42	33	75
111	24	20	20	17	13	44	50	44	37	81



## ДОДАТОК Б.1.3

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привага і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відторгнення	делерсоналізація	психосоматичні і псих вегетативні напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання	
1	14	8	5	16	3	4	11	10	2	9	4	6	43	28	21	92
2	6	9	7	8	10	6	9	4	8	6	7	5	30	29	26	85
3	17	0	4	7	15	9	25	20	15	4	8	2	28	69	29	126
4	5	4	7	12	3	11	5	10	9	4	8	7	28	29	28	85
5	8	7	9	10	9	12	11	8	5	3	7	4	34	40	19	93
6	14	8	6	9	3	14	11	10	9	15	4	12	37	38	40	115
7	8	7	8	10	6	1	8	9	12	8	7	8	33	24	35	92
8	18	15	7	9	3	12	7	14	16	11	10	8	49	36	45	130
9	12	8	4	11	10	4	7	12	10	13	16	11	35	33	50	118
10	16	19	11	2	10	7	14	8	11	8	13	9	48	39	41	128
11	5	8	10	9	8	13	8	10	8	9	6	7	32	39	30	101
12	11	9	13	10	8	15	13	6	9	11	3	8	43	42	31	116
13	11	10	12	10	15	7	9	3	5	7	13	9	43	34	34	111
14	13	8	10	10	8	11	5	3	9	4	5	8	41	27	26	94
15	6	7	9	6	7	3	11	5	8	17	16	13	28	26	54	108
16	7	8	7	3	11	6	1	8	9	5	7	6	25	26	27	78
17	6	7	12	7	8	19	10	5	8	5	8	9	32	42	30	104
18	14	12	12	4	4	7	12	10	3	6	9	6	42	33	24	99
19	20	17	7	15	18	10	13	19	3	20	5	2	59	60	30	149
20	5	15	8	3	7	8	9	4	8	2	7	4	31	28	21	80
21	4	10	13	11	16	3	14	6	15	9	13	10	38	39	47	124
22	6	10	7	14	8	11	8	13	9	4	7	5	37	40	25	102
23	4	11	14	16	6	9	12	13	8	11	7	9	45	40	35	120
24	23	12	7	13	20	19	4	8	12	10	5	2	55	51	29	135
25	12	9	6	9	10	19	17	20	13	14	10	9	36	66	46	148
26	9	11	7	10	9	3	12	4	9	12	11	9	37	28	41	106
27	3	17	13	14	12	10	8	11	6	13	9	7	47	41	35	123
28	10	17	12	16	3	14	12	11	9	9	11	8	55	40	37	132
29	4	12	5	15	7	3	19	15	7	15	2	5	36	44	29	109
30	12	9	5	3	8	6	4	7	5	8	2	5	29	25	20	74
31	9	9	11	7	5	8	4	9	0	1	6	3	36	26	10	72
32	12	7	9	11	15	13	6	11	7	8	12	7	39	45	34	118
33	17	12	13	5	20	8	8	18	8	13	3	5	47	54	29	130
34	9	3	8	9	6	11	6	9	16	4	10	14	29	32	44	105
35	7	12	10	9	6	11	7	10	11	10	9	13	38	34	43	115
36	5	6	9	12	13	8	11	7	9	5	7	4	32	39	25	96
37	8	19	4	10	4	7	10	9	11	14	13	9	41	30	47	118
38	7	10	7	9	11	13	12	8	9	11	8	6	33	44	34	111
39	17	13	6	7	33	17	8	23	10	10	0	2	43	81	22	146
40	13	4	12	11	9	3	10	8	9	13	15	11	40	30	48	118
41	12	8	13	0	22	9	25	15	17	8	0	3	33	71	28	132
42	6	5	3	9	5	8	13	11	2	10	9	7	23	37	28	88

**ДОДАТОК Б.1.3** *продовження*

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів**

**(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)**

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загананість в клітку»	тривога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчоруження	деперсоналізація	психосоматичні і псих. вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
43	8	11	9	4	13	9	6	13	9	12	8	7	32	41	36	109
44	3	6	6	3	6	7	3	8	10	8	6	9	18	24	33	75
45	8	7	10	9	9	6	11	6	9	7	5	8	34	32	29	95
46	10	9	10	7	3	6	9	6	8	3	5	4	36	24	20	80
47	17	25	1	15	5	23	22	16	17	0	2	12	58	66	31	155
48	15	13	9	11	11	9	3	12	4	9	11	10	48	35	34	117
49	22	10	3	13	14	2	3	16	15	10	5	5	48	35	35	118
50	13	3	4	12	6	9	4	11	7	10	13	11	32	30	41	103
51	17	10	11	12	7	10	11	6	3	15	6	9	50	34	33	117
52	2	6	10	8	7	9	3	6	2	3	5	4	26	25	14	65
53	11	7	6	8	12	8	7	8	10	9	8	5	32	35	32	99
54	8	10	10	11	6	1	6	15	9	12	16	3	39	28	40	107
55	12	8	10	9	13	11	4	10	4	15	10	19	39	38	48	125
56	13	3	14	11	10	9	15	4	12	8	10	7	41	38	37	116
57	6	8	5	9	3	2	7	4	11	8	8	3	28	16	30	74
58	9	12	12	7	9	13	11	7	10	11	6	8	40	40	35	115
59	10	8	12	30	17	0	17	15	10	10	3	5	60	49	28	137
60	3	12	7	9	15	11	11	10	8	9	11	6	31	47	34	112
61	13	6	8	2	7	6	3	10	8	5	9	7	29	26	29	84
62	15	4	14	13	9	7	10	11	6	12	15	13	46	37	46	129
63	8	6	9	4	11	7	10	13	11	8	9	4	27	41	32	100
64	14	11	9	6	13	5	8	7	3	9	5	8	40	33	25	98
65	4	12	7	12	9	12	10	9	11	7	4	6	35	40	28	103
66	17	10	1	18	21	7	15	8	0	15	8	3	46	51	26	123
67	10	8	26	16	20	12	8	5	11	16	0	2	60	45	29	134
68	25	5	23	13	22	0	8	23	10	10	0	2	66	53	22	141
69	10	6	8	11	5	7	13	9	5	3	7	6	35	34	21	90
70	10	17	1	13	22	12	18	15	0	0	0	5	41	67	5	113
71	27	8	13	16	28	2	30	16	10	13	8	0	64	76	31	171
72	6	13	11	8	16	13	10	11	5	8	7	15	38	50	35	123
73	22	20	23	28	20	14	15	17	5	15	5	4	93	66	29	188
74	22	10	22	15	28	17	28	23	15	7	0	8	69	96	30	195
75	13	9	5	7	3	5	10	2	8	7	2	4	34	20	21	75
76	9	4	8	7	16	4	10	14	6	5	7	5	28	44	23	95
77	8	9	11	7	11	4	12	8	4	6	9	7	35	35	26	96
78	26	18	0	12	10	11	15	8	10	15	0	3	56	44	28	128
79	17	5	0	8	5	17	10	5	2	5	0	8	30	37	15	82
80	11	7	5	4	10	8	9	7	6	9	3	5	27	34	23	84
81	7	18	16	16	26	10	36	13	22	4	10	5	57	85	41	183
82	19	30	25	15	20	25	28	23	10	3	8	5	89	96	26	211
83	0	7	4	6	9	4	10	11	8	3	4	1	17	34	16	67
84	13	10	17	5	13	10	12	11	0	3	3	2	45	46	8	99

## ДОДАТОК Б.1.3 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчоруження	делерсоналізація	психосоматичні і псих. вегетативні напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання	
85	15	18	23	0	17	19	8	23	22	10	2	15	56	67	49	172
86	9	15	13	6	11	7	8	12	7	6	9	5	43	38	27	108
87	10	11	12	5	9	10	12	9	8	11	6	8	38	40	33	111
88	20	19	25	13	19	20	28	28	17	13	5	13	77	95	48	220
89	6	9	6	2	9	13	10	8	15	13	6	9	23	40	43	106
90	12	13	11	6	7	4	6	9	4	10	11	8	42	26	33	101
91	13	11	8	13	3	12	6	22	14	10	6	8	45	43	38	126
92	22	8	26	21	17	12	18	23	17	17	0	3	77	70	37	184
93	10	15	22	14	13	9	7	10	9	11	12	8	61	39	40	140
94	10	6	8	4	9	11	13	4	10	8	3	1	28	37	22	87
95	12	4	9	5	6	8	10	7	10	3	7	4	30	31	24	85
96	19	8	26	23	8	10	28	21	18	8	0	2	76	67	28	171
97	17	8	6	10	6	11	6	3	9	4	8	6	41	26	27	94
98	2	13	12	13	19	17	12	5	8	10	3	0	40	53	21	114
99	26	12	1	20	15	18	28	8	17	13	7	3	59	69	40	168
100	22	5	1	6	22	9	8	10	0	5	5	3	34	49	13	96
101	8	5	9	16	2	9	6	13	10	5	8	11	38	30	34	102
102	25	13	13	16	28	17	18	15	8	12	3	2	67	78	25	170
103	22	18	25	5	27	8	23	2	15	12	5	0	70	60	32	162
104	19	10	1	13	20	9	8	18	10	2	0	0	43	55	12	110
105	19	14	12	16	19	13	10	9	11	8	7	10	61	51	36	148
106	10	8	8	9	14	12	16	19	13	10	9	11	35	61	43	139
107	6	8	12	6	11	16	15	3	8	5	9	8	32	45	30	107
108	8	10	13	11	4	9	12	8	4	8	6	7	42	33	25	100
109	25	5	8	8	25	15	22	12	3	18	13	0	46	74	34	154
110	6	11	13	9	11	8	13	3	12	6	22	14	39	35	54	128
111	3	7	4	9	5	11	4	8	10	9	13	9	23	28	41	92

## ДОДАТОК Б.1.4

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

*(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)*

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	При́йняття інших	Емоційний комфорт	Інтерна́льність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1	52	47	27	22	65	67	30	65	40	59	17
2	56	41	40	35	53	62	32	62	56	57	18
3	45	32	23	37	58	52	29	35	47	51	12
4	61	41	26	25	55	57	26	40	57	61	15
5	55	41	29	30	65	42	31	40	48	57	11
6	32	29	26	35	71	66	25	54	65	62	15
7	52	42	47	29	38	38	38	40	58	45	16
8	46	35	35	50	37	35	29	64	64	59	12
9	45	34	36	48	63	69	29	59	59	62	13
10	44	27	29	40	40	57	31	42	41	60	12
11	49	40	35	46	89	56	35	40	53	56	12
12	41	45	41	47	46	48	35	41	61	64	16
13	36	41	47	34	61	63	29	65	53	65	11
14	54	29	25	33	57	48	31	39	58	60	18
15	50	28	35	42	58	65	34	39	39	48	17
16	53	41	28	43	58	65	27	53	63	56	13
17	41	38	40	42	42	47	29	52	52	50	16
18	32	31	33	34	37	35	28	52	64	59	14
19	47	32	25	31	66	63	29	38	41	45	13
20	62	40	33	28	65	65	29	46	41	55	17
21	45	30	27	29	45	47	33	48	41	59	14
22	51	30	20	34	38	51	29	42	37	50	14
23	42	42	31	45	45	47	28	48	41	65	13
24	46	30	28	28	67	64	32	39	35	54	14
25	45	45	23	20	53	58	29	45	62	59	15
26	48	41	42	32	55	48	32	37	42	43	14
27	38	35	36	46	38	38	38	49	45	42	13
28	53	32	25	35	37	41	23	42	56	57	16
29	51	35	24	34	46	50	38	46	42	39	17
30	52	30	32	26	63	70	30	37	48	57	16
31	52	29	27	46	64	69	31	49	58	53	11
32	45	36	31	33	41	55	36	52	49	59	12
33	40	29	39	40	61	45	32	38	52	49	11
34	58	32	28	43	63	64	26	63	59	64	15
35	46	31	34	45	61	72	25	65	58	45	12
36	45	41	24	28	43	52	30	34	42	54	14
37	45	28	25	33	67	54	36	60	59	52	12
38	59	29	26	37	63	69	25	59	59	62	16
39	42	40	37	23	54	59	33	42	66	55	16
40	42	29	30	36	61	72	33	42	58	53	18
41	45	38	26	41	50	73	32	36	42	60	16
42	45	29	33	41	61	68	34	46	58	52	15

## ДОДАТОК Б.1.4 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
43	63	39	38	34	58	55	35	40	40	45	18
44	52	33	35	45	71	66	24	54	65	62	15
45	52	36	29	47	61	55	34	65	53	54	11
46	36	45	29	35	62	56	26	62	36	43	13
47	48	28	46	39	65	68	25	65	46	64	14
48	39	37	30	44	71	66	24	54	65	62	15
49	52	50	32	44	52	50	40	41	57	50	15
50	40	36	38	45	37	41	20	42	56	58	16
51	33	43	46	44	50	67	30	42	46	49	11
52	42	30	35	38	58	53	29	46	46	49	11
53	45	32	44	51	52	59	25	53	40	56	12
54	52	42	45	46	62	66	34	57	63	56	12
55	38	28	28	28	63	66	28	50	40	60	14
56	61	39	32	26	55	48	28	35	60	53	18
57	47	38	35	25	62	62	25	50	41	35	12
58	49	32	35	42	40	58	32	49	48	50	16
59	52	33	36	37	61	53	31	36	53	53	16
60	38	29	40	52	54	63	36	40	62	61	13
61	46	29	24	21	57	64	31	45	49	44	16
62	57	27	31	38	70	63	28	49	50	61	15
63	52	41	43	48	50	63	26	62	42	40	12
64	51	32	44	49	58	54	32	42	39	44	17
65	51	28	30	50	62	68	28	52	39	39	15
66	47	27	29	41	52	54	28	62	42	55	14
67	42	41	35	31	54	60	28	50	40	52	18
68	52	33	34	25	64	53	25	43	62	38	15
69	45	32	32	35	60	52	40	41	39	60	12
70	45	32	31	30	52	60	28	53	38	54	11
71	52	28	31	38	64	62	34	40	58	52	17
72	56	41	29	31	57	56	23	42	40	52	17
73	45	38	29	41	57	57	29	35	41	53	18
74	49	36	45	37	71	53	30	36	37	51	19
75	56	40	41	36	52	63	31	35	43	60	12
76	54	38	28	40	50	72	28	50	58	41	16
77	42	31	32	44	62	74	26	38	41	64	12
78	47	41	36	42	53	53	32	38	49	61	18
79	42	29	38	44	51	49	26	40	58	50	11
80	45	40	32	34	53	58	24	45	62	59	18
81	49	27	33	23	61	46	36	39	56	43	15
82	49	28	31	30	70	68	31	35	53	54	14

## ДОДАТОК Б.1.4 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – К. Даймонд)

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
83	32	30	36	43	43	52	28	62	36	39	17
84	52	40	36	33	65	60	27	50	56	44	18
85	35	29	30	27	52	56	25	62	40	56	14
86	45	32	32	38	53	56	28	53	42	51	19
87	45	41	34	26	62	41	32	45	37	54	12
88	51	30	27	22	69	52	24	62	61	42	12
89	52	43	45	33	41	55	30	52	49	59	12
90	40	29	37	45	53	58	30	45	62	59	16
91	41	41	30	45	43	48	26	52	40	45	17
92	46	35	32	39	73	52	25	40	45	56	18
93	36	30	23	45	58	65	29	65	63	56	18
94	44	31	36	45	52	54	28	53	51	56	12
95	43	31	31	40	65	62	32	48	41	45	13
96	50	29	33	32	55	70	33	42	57	59	16
97	42	38	35	45	57	56	32	50	44	60	11
98	45	42	29	25	62	59	35	39	43	57	18
99	48	28	42	45	48	64	30	47	39	57	12
100	42	42	24	34	57	55	24	65	59	47	16
101	42	28	28	35	57	51	36	39	53	45	17
102	46	30	37	33	69	62	31	41	55	61	15
103	46	30	33	25	71	50	25	57	48	47	15
104	58	31	40	41	62	58	34	39	46	50	15
105	54	32	31	41	40	59	31	62	47	51	11
106	57	38	39	43	62	66	32	57	63	56	15
107	65	42	35	34	62	66	32	57	63	56	12
108	63	30	29	40	52	63	30	46	44	51	17
109	48	28	45	43	51	53	28	62	56	41	17
110	43	32	30	35	58	53	33	46	46	49	17
111	54	29	42	41	62	53	30	38	47	45	13

## ДОДАТОК Б.2.1

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів менеджерів  
(соціально-демографічні показники)**

	Вік	Стать	Робота	Робота в ІТ-сфері	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Соціальна активність
1	19	2	0	0	2	1	1	1	0	0
2	18	1	0	0	2	1	1	1	0	0
3	20	1	1	0	2	1	1	1	0	0
4	19	2	0	0	3	1	1	1	0	0
5	20	1	0	0	3	1	1	1	0	0
6	20	2	1	0	1	3	1	1	0	0
7	19	2	1	1	1	3	1	1	0	0
8	20	2	0	0	1	3	2	1	0	0
9	19	1	1	1	2	1	3	1	0	0
10	20	1	1	1	2	1	3	1	0	0
11	19	2	0	0	2	1	1	2	0	0
12	20	1	0	0	1	3	2	2	0	0
13	20	2	0	0	3	3	2	2	0	0
14	18	2	0	0	1	1	1	3	0	0
15	18	2	1	0	1	1	1	3	0	0
16	20	1	0	0	3	1	3	3	0	0
17	19	2	1	0	1	1	1	1	1	0
18	19	2	0	0	1	2	1	1	1	0
19	19	2	0	0	1	1	2	1	1	0
20	19	1	0	0	1	1	2	1	1	0
21	19	2	1	0	1	1	2	1	1	0
22	20	1	0	0	3	1	3	1	1	0
23	19	2	0	0	2	2	3	1	1	0
24	20	2	0	0	1	1	1	3	1	0
25	18	1	0	0	2	3	1	3	1	0
26	20	2	0	0	1	1	1	1	2	0
27	20	2	0	0	1	1	3	1	3	0
28	19	2	0	0	2	1	2	2	3	0
29	20	1	0	0	1	1	1	1	0	1
30	21	2	0	0	1	1	1	1	0	1
31	21	1	1	0	1	1	1	1	0	1
32	20	2	1	0	2	1	1	1	0	1
33	19	2	1	0	2	1	1	1	0	1
34	19	1	1	1	2	1	1	1	0	1
35	18	2	0	0	3	1	1	1	0	1
36	19	2	0	0	2	3	1	1	0	1
37	20	1	1	1	2	3	1	1	0	1
38	18	2	0	0	1	1	2	1	0	1
39	19	2	1	0	1	1	2	1	0	1
40	19	2	0	0	3	1	2	1	0	1
41	18	1	0	0	2	3	2	1	0	1
42	20	1	0	0	1	1	3	1	0	1

## ДОДАТОК Б.2.1 продовження

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів-менеджерів  
(соціально-демографічні показники)**

	Вік	Стать	Робота	Робота в ІТ-сфері	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Соціальна активність
43	20	2	0	0	2	1	3	1	0	1
44	19	2	1	1	1	2	3	1	0	1
45	19	1	0	0	1	1	2	2	0	1
46	18	1	1	1	1	1	3	2	0	1
47	21	2	0	0	2	1	3	2	0	1
48	20	1	1	1	2	1	3	2	0	1
49	19	2	0	0	1	1	1	3	0	1
50	18	2	0	0	1	1	1	3	0	1
51	20	2	0	0	2	1	1	3	0	1
52	18	2	0	0	3	2	1	3	0	1
53	21	1	0	0	1	1	2	3	0	1
54	20	2	0	0	2	3	2	3	0	1
55	20	1	0	0	1	1	3	3	0	1
56	20	2	0	0	2	1	3	3	0	1
57	20	2	0	0	3	1	3	3	0	1
58	20	2	0	0	1	1	1	1	1	1
59	19	1	0	0	1	1	1	1	1	1
60	19	2	1	0	1	1	1	1	1	1
61	20	1	0	0	2	1	1	1	1	1
62	18	2	0	0	3	1	1	1	1	1
63	19	1	1	1	1	2	1	1	1	1
64	18	2	0	0	2	3	1	1	1	1
65	19	1	0	0	2	1	2	1	1	1
66	19	1	0	0	1	1	3	1	1	1
67	19	2	0	0	1	1	3	1	1	1
68	19	1	0	0	1	1	3	1	1	1
69	19	1	1	1	2	1	3	1	1	1
70	19	2	1	0	1	3	2	2	1	1
71	20	1	0	0	2	2	3	2	1	1
72	19	1	0	0	1	1	1	3	1	1
73	21	2	0	0	1	1	1	3	1	1
74	19	1	0	0	3	1	1	3	1	1
75	20	1	1	0	2	3	1	3	1	1
76	20	1	0	0	1	1	2	3	1	1
77	21	2	0	0	2	1	2	3	1	1
78	19	2	1	0	1	2	2	3	1	1
79	21	2	1	1	1	1	3	3	1	1
80	19	1	0	0	1	1	1	1	2	1
81	20	1	0	0	1	1	1	1	2	1
82	19	2	0	0	2	1	1	1	2	1
83	19	1	0	0	2	1	1	1	2	1
84	20	1	0	0	2	3	2	1	2	1



## ДОДАТОК Б.2.1 продовження

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів менеджерів  
(соціально-демографічні показники)**

	Вік	Стать	Робота	Робота в ІТ-сфері	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Соціальна активність
85	19	2	0	0	1	1	1	2	2	1
86	20	1	0	0	1	1	3	2	2	1
87	18	2	0	0	1	1	1	3	2	1
88	18	1	1	0	1	1	1	3	2	1
89	19	2	1	0	1	3	2	3	2	1
90	20	2	0	0	1	3	2	3	3	1
91	20	1	0	0	1	2	3	3	3	1

**Умовні позначення:**

1. *Стать*: 1 – чоловіки, 2 – жінки
2. *Робота*: 0 – студент тільки навчається, 1 – працює паралельно з навчанням
3. *Робота в ІТ-сфері*: 0 – студент не працює зовсім, або працює не в ІТ-сфері, 1- робота в ІТ-сфері
4. *Сімейний стан*: 1 – самотній/самотня, 2 – перебуває у стосунках, 3 – одружений/одружена
5. *Походження (повна/неповна сім'я)*: 1 – повна сім'я, 2 – один із батьків не жив разом, 3 – не було зовсім одного з батьків
6. *Освіта батька/освіта матері*: 1 – вища освіта, 2- середня спеціальна освіта, 3 – середня освіта
7. *Соціальна активність*: 1 – наявність будь-якої соціальної активності (волонтерство, участь у громадських організаціях тощо), 0 – відсутність соціальної активності.

## ДОДАТОК Б.1.2

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих еМ	Управління чужими еМ	Розуміння своїх еМ	Управління своїми еМ	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
1	16	11	13	12	7	27	32	29	23	52
2	29	24	24	17	15	53	56	53	41	94
3	16	13	16	10	8	29	34	32	23	55
4	21	16	12	9	11	37	32	33	25	58
5	23	18	20	20	7	41	47	43	38	81
6	17	16	17	8	8	33	33	34	24	58
7	19	16	12	10	10	35	32	31	26	57
8	15	11	15	10	8	26	33	30	21	51
9	31	23	23	16	13	54	52	54	39	93
10	28	23	24	21	15	51	60	52	44	96
11	22	20	19	10	9	42	38	41	30	71
12	23	19	15	18	9	42	42	38	37	75
13	22	17	10	9	9	39	28	32	26	58
14	22	20	21	19	5	42	45	43	39	82
15	9	12	12	10	5	21	27	21	22	43
16	29	20	20	13	10	49	43	49	33	82
17	15	17	17	12	7	32	36	32	29	61
18	11	12	8	8	6	23	22	19	20	39
19	30	22	19	12	10	52	41	49	34	83
20	28	22	23	21	13	50	57	51	43	94
21	11	13	10	9	8	24	27	21	22	43
22	29	22	26	17	12	51	55	55	39	94
23	15	13	15	12	9	28	36	30	25	55
24	24	20	21	18	10	44	49	45	38	83
25	22	19	19	16	5	41	40	41	35	76
26	10	9	11	10	8	19	29	21	19	40
27	12	11	11	9	6	23	26	23	20	43
28	25	20	20	10	11	45	41	45	30	75
29	8	13	10	9	7	21	26	18	22	40
30	24	20	21	19	7	44	47	45	39	84
31	23	19	21	18	12	42	51	44	37	81
32	19	15	11	11	9	34	31	30	26	56
33	25	17	22	17	9	42	48	47	34	81
34	22	21	19	10	8	43	37	41	31	72
35	24	19	20	12	9	43	41	44	31	75
36	22	18	15	15	6	40	36	37	33	70
37	20	17	12	9	10	37	31	32	26	58
38	29	19	20	15	11	48	46	49	34	83
39	22	18	14	19	8	40	41	36	37	73
40	23	20	18	11	10	43	39	41	31	72
41	23	19	20	10	7	42	37	43	29	72
42	33	23	25	17	16	56	58	58	40	98

## ДОДАТОК Б.1.2 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
43	24	19	18	10	9	43	37	42	29	71
44	29	25	24	17	11	54	52	53	42	95
45	29	24	23	18	8	53	49	52	42	94
46	24	18	23	19	9	42	51	47	37	84
47	32	22	24	17	17	54	58	56	39	95
48	15	14	13	10	8	29	31	28	24	52
49	23	20	21	20	11	43	52	44	40	84
50	28	23	24	21	9	51	54	52	44	96
51	25	18	20	11	8	43	39	45	29	74
52	22	17	20	17	8	39	45	42	34	76
53	34	23	25	17	16	57	58	59	40	99
54	15	16	19	11	8	31	38	34	27	61
55	28	23	22	18	12	51	52	50	41	91
56	22	21	19	11	8	43	38	41	32	73
57	32	23	22	16	11	55	49	54	39	93
58	23	18	18	12	9	41	39	41	30	71
59	25	21	21	10	8	46	39	46	31	77
60	10	10	10	11	9	20	30	20	21	41
61	22	22	17	22	9	44	48	39	44	83
62	12	10	12	10	9	22	31	24	20	44
63	31	26	26	17	14	57	57	57	43	100
64	21	15	11	10	10	36	31	32	25	57
65	28	25	23	17	10	53	50	51	42	93
66	24	21	18	10	7	45	35	42	31	73
67	28	19	23	14	12	47	49	51	33	84
68	29	22	25	18	13	51	56	54	40	94
69	32	23	25	16	10	55	51	57	39	96
70	23	21	13	17	8	44	38	36	38	74
71	33	23	23	18	11	56	52	56	41	97
72	25	20	20	19	7	45	46	45	39	84
73	30	22	25	18	15	52	58	55	40	95
74	22	19	21	20	9	41	50	43	39	82
75	27	22	25	19	13	49	57	52	41	93
76	23	19	19	11	10	42	40	42	30	72
77	29	23	25	17	11	52	53	54	40	94
78	17	12	17	10	7	29	34	34	22	56
79	29	24	24	18	13	53	55	53	42	95
80	28	22	24	17	10	50	51	52	39	91
81	27	24	24	17	18	51	59	51	41	92
82	17	16	16	9	7	33	32	33	25	58
83	24	19	18	10	9	43	37	42	29	71
84	29	25	24	17	11	54	52	53	42	95

## ДОДАТОК Б.1.2 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
85	23	20	19	20	6	43	45	42	40	82
86	22	21	18	15	8	43	41	40	36	76
87	12	12	9	10	10	24	29	21	22	43
88	31	24	25	17	12	55	54	56	41	97
89	23	17	21	20	9	40	50	44	37	81
90	28	24	25	17	12	52	54	53	41	94
91	16	15	15	10	10	31	35	31	25	56

## ДОДАТОК Б.2.3

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів менеджерів

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привага і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відторгнення	деперсоналізація	психосоматичні і псих. вегетативні напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання	
1	9	12	12	7	9	13	11	7	10	11	6	8	40	40	35	115
2	0	5	0	0	5	8	5	0	10	8	0	0	5	18	18	41
3	0	0	1	0	13	7	10	9	10	13	8	0	1	39	31	71
4	8	5	9	6	2	9	6	13	10	5	8	11	28	30	34	92
5	5	8	13	6	8	5	10	10	2	5	0	8	32	33	15	80
6	0	0	7	10	12	10	13	10	13	8	13	12	17	45	46	108
7	9	11	0	12	0	7	10	8	8	13	7	3	32	25	31	88
8	8	11	4	10	4	7	10	9	11	14	13	9	33	30	47	110
9	8	6	8	2	7	6	3	10	8	5	9	7	24	26	29	79
10	5	5	0	0	3	10	0	0	3	10	0	0	10	13	13	36
11	9	10	1	13	10	5	8	7	13	3	0	0	33	30	16	79
12	0	2	0	5	9	9	14	10	15	9	10	9	7	42	43	92
13	13	10	10	9	7	0	0	2	0	0	3	6	42	9	9	60
14	10	8	11	9	3	10	10	3	15	4	8	2	38	26	29	93
15	7	12	10	9	6	11	7	10	11	10	9	13	38	34	43	115
16	3	7	10	5	0	5	8	5	10	4	10	5	25	18	29	72
17	15	13	9	11	11	9	3	12	4	9	11	10	48	35	34	117
18	15	5	6	4	13	7	3	14	10	10	5	15	30	37	40	107
19	6	3	8	10	10	9	5	4	12	8	10	7	27	28	37	92
20	8	7	10	9	9	6	11	6	9	7	5	8	34	32	29	95
21	8	5	3	7	12	10	8	8	13	7	9	13	23	38	42	103
22	8	8	5	5	0	2	0	3	0	3	0	7	26	5	10	41
23	6	10	3	13	12	12	7	4	5	10	10	2	32	35	27	94
24	3	3	5	2	11	2	9	13	6	3	13	12	13	35	34	82
25	10	11	12	5	9	10	12	9	8	11	6	8	38	40	33	111
26	8	14	12	7	9	13	10	9	11	8	7	10	41	41	36	118
27	10	6	8	4	9	11	13	4	10	8	3	8	28	37	29	94
28	4	0	0	5	8	15	12	12	5	5	11	8	9	47	29	85
29	12	6	10	8	7	9	3	6	2	3	5	4	36	25	14	75
30	4	11	9	9	6	9	12	13	8	11	7	9	33	40	35	108
31	10	0	4	7	0	5	0	2	10	3	0	0	21	7	13	41
32	8	7	8	10	6	1	8	9	12	8	7	8	33	24	35	92
33	2	13	12	10	13	9	13	11	12	8	0	2	37	46	22	105
34	0	8	11	0	6	10	10	8	7	11	9	13	19	34	40	93
35	10	9	10	7	3	6	9	6	8	3	5	4	36	24	20	80
36	5	15	8	3	7	8	9	4	8	2	7	4	31	28	21	80
37	12	5	8	9	10	10	9	5	10	3	0	0	34	34	13	81
38	8	12	12	7	9	6	11	7	8	11	6	8	39	33	33	105
39	3	6	6	3	6	7	3	8	10	8	6	9	18	24	33	75
40	13	7	10	8	12	2	0	12	0	8	5	3	38	26	16	80
41	9	11	7	10	9	3	12	4	9	12	11	9	37	28	41	106
42	0	0	0	0	10	4	0	9	3	9	5	2	0	23	19	42

**ДОДАТОК Б.2.3** *продовження*

**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів-менеджерів**  
**(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)**

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загананість в клітку»	тривога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчоруження	деперсоналізація	психосоматичні і їхні вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
43	12	8	10	9	13	11	4	10	4	12	10	11	39	38	37	114
44	0	0	5	0	12	5	7	0	12	12	0	0	5	24	24	53
45	7	8	7	3	11	6	1	8	9	5	7	6	25	26	27	78
46	9	3	8	9	6	11	6	9	16	4	10	14	29	32	44	105
47	5	5	5	2	12	10	0	9	8	13	3	5	17	31	29	77
48	0	0	1	0	10	13	5	9	0	5	5	3	1	37	13	51
49	5	5	7	0	10	9	12	5	8	9	10	3	17	36	30	83
50	7	0	11	10	11	12	9	11	12	9	10	14	28	43	45	116
51	12	13	11	6	7	4	6	9	4	10	11	8	42	26	33	101
52	12	7	9	11	11	13	6	11	7	8	12	7	39	41	34	114
53	6	5	0	8	3	0	2	7	0	3	0	0	19	12	3	34
54	5	3	6	0	8	2	8	7	5	6	0	0	14	25	11	50
55	7	5	6	5	6	8	11	2	5	2	9	0	23	27	16	66
56	13	4	12	11	9	3	10	8	9	13	9	11	40	30	42	112
57	3	3	4	12	6	9	4	11	7	10	3	11	22	30	31	83
58	10	11	11	10	13	9	7	10	9	11	12	8	42	39	40	121
59	5	6	9	12	13	8	11	7	9	5	7	4	32	39	25	96
60	4	10	13	11	12	3	14	6	15	9	13	10	38	35	47	120
61	9	9	11	7	5	8	4	9	0	1	6	3	36	26	10	72
62	12	9	6	9	10	9	8	10	13	14	10	9	36	37	46	119
63	4	2	12	4	4	7	12	10	3	6	9	6	22	33	24	79
64	14	8	5	10	3	4	11	10	2	9	4	6	37	28	21	86
65	6	7	9	6	7	3	11	5	8	10	8	13	28	26	39	93
66	2	5	1	0	15	1	12	11	10	9	10	7	8	39	36	83
67	7	5	8	0	6	10	8	5	9	4	8	10	20	29	31	80
68	9	8	5	9	3	4	11	10	2	9	4	6	31	28	21	80
69	0	0	1	8	7	10	10	7	7	10	0	2	9	34	19	62
70	4	9	9	5	14	12	10	15	8	10	9	7	27	51	34	112
71	6	8	8	6	11	10	2	3	8	5	9	8	28	26	30	84
72	9	5	1	6	8	8	7	4	10	0	2	12	21	27	24	72
73	8	12	4	10	4	7	10	9	11	4	3	9	34	30	27	91
74	0	0	0	3	10	12	7	15	15	10	5	5	3	44	35	82
75	12	8	4	11	10	4	7	12	10	13	9	11	35	33	43	111
76	0	0	6	6	12	2	8	15	11	6	0	2	12	37	19	68
77	7	5	0	0	5	5	10	4	11	4	6	3	12	24	24	60
78	6	13	11	8	11	13	10	11	5	8	7	15	38	45	35	118
79	8	7	9	10	9	12	11	8	5	3	7	4	34	40	19	93
80	15	4	9	11	9	7	10	11	6	12	11	13	39	37	42	118
81	8	7	8	10	6	1	8	9	12	8	7	8	33	24	35	92
82	13	4	12	11	9	3	10	8	9	13	9	11	40	30	42	112
83	12	9	5	3	8	6	4	7	5	8	2	5	29	25	20	74
84	5	0	5	3	10	14	11	9	7	7	8	10	13	44	32	89

## ДОДАТОК Б.2.3 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів-менеджерів

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	недоволення собою	«загнаність в клітку»	привога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчоруження	деперсоналізація	психосоматичні і їх вегетативні напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання	
85	6	10	12	7	8	9	10	5	8	5	8	9	35	32	30	97
86	8	7	9	10	9	8	11	8	5	3	7	4	34	36	19	89
87	5	5	0	9	14	9	2	13	10	11	0	3	19	38	24	81
88	8	10	10	11	6	1	6	15	9	12	10	3	39	28	34	101
89	8	11	9	4	13	9	6	13	9	12	8	7	32	41	36	109
90	12	8	0	5	10	10	12	10	10	10	0	2	25	42	22	89
91	0	0	1	7	0	7	5	7	10	5	0	0	8	19	15	42
85	6	10	12	7	8	9	10	5	8	5	8	9	35	32	30	97
86	8	7	9	10	9	8	11	8	5	3	7	4	34	36	19	89
87	5	5	0	9	14	9	2	13	10	11	0	3	19	38	24	81
88	8	10	10	11	6	1	6	15	9	12	10	3	39	28	34	101
89	8	11	9	4	13	9	6	13	9	12	8	7	32	41	36	109
90	12	8	0	5	10	10	12	10	10	10	0	2	25	42	22	89
91	0	0	1	7	0	7	5	7	10	5	0	0	8	19	15	42

## ДОДАТОК Б.2.4

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів-менеджерів

*(Діагностика емпатії І. Юсунова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)*

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна привожність	Особистісна привожність	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1	50	29	39	46	35	52	29	41	37	50	15
2	56	32	29	28	57	54	28	43	55	41	11
3	30	38	29	40	63	69	28	59	59	62	12
4	41	41	45	51	53	60	31	65	61	43	17
5	43	31	35	44	53	46	29	41	46	46	13
6	38	39	35	41	57	56	23	53	40	52	12
7	51	41	32	36	46	53	36	47	49	60	13
8	42	37	39	39	61	52	23	65	53	63	17
9	46	31	38	29	79	45	33	42	40	57	14
10	50	38	38	42	76	61	25	52	53	34	13
11	62	51	45	39	53	57	25	62	38	59	14
12	41	28	21	36	50	58	32	37	45	63	12
13	52	35	24	51	53	60	32	65	61	43	13
14	40	28	33	34	52	58	30	52	53	52	11
15	43	42	27	50	58	53	29	46	46	49	18
16	45	41	23	47	80	56	31	35	38	57	13
17	48	40	30	48	89	52	29	40	53	56	15
18	62	38	20	20	52	59	32	38	49	39	13
19	40	29	23	28	72	48	34	42	42	49	15
20	47	31	35	25	57	47	33	37	45	46	18
21	55	33	37	41	45	47	30	48	41	65	12
22	42	40	46	28	60	68	25	52	48	50	11
23	51	41	27	39	40	52	27	60	43	42	13
24	35	41	28	28	57	68	35	36	39	51	13
25	32	31	21	35	50	65	34	49	45	59	17
26	39	32	33	30	62	68	30	43	56	62	15
27	69	32	21	26	41	55	35	52	49	59	17
28	55	29	41	44	62	54	30	48	40	61	12
29	41	28	39	28	51	58	33	42	51	63	15
30	51	32	33	38	57	59	36	43	42	60	18
31	41	42	37	23	52	61	30	43	35	58	12
32	53	45	31	33	40	63	33	35	39	59	14
33	50	32	27	40	57	62	36	33	45	51	14
34	53	29	38	42	51	60	32	34	48	46	13
35	45	31	31	33	65	61	25	65	53	62	16
36	39	36	22	27	50	57	34	36	37	39	17
37	52	35	32	41	56	63	25	50	42	58	12
38	42	31	37	41	72	51	30	45	46	49	18
39	46	30	27	27	52	64	34	57	53	55	15
40	42	36	30	40	52	53	31	40	52	44	12
41	55	45	21	26	52	62	33	40	52	54	14
42	58	32	30	41	80	55	34	42	56	52	11



## ДОДАТОК Б.2.4 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів-менеджерів

(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
43	54	29	34	40	53	58	36	41	52	46	14
44	45	27	38	35	72	46	29	34	56	50	13
45	52	34	44	42	66	57	27	62	40	58	15
46	48	36	21	36	62	57	31	39	64	60	19
47	63	30	32	47	70	63	29	45	42	66	11
48	33	45	43	46	64	65	28	47	39	59	13
49	51	45	51	42	62	62	25	62	60	60	12
50	52	41	39	45	64	54	33	50	40	59	11
51	46	36	33	38	59	56	25	53	45	47	15
52	51	30	25	35	48	65	26	50	44	60	18
53	65	36	33	41	84	54	36	35	61	64	12
54	51	45	36	47	50	68	30	35	37	66	12
55	58	34	37	43	79	57	18	55	66	66	12
56	54	42	47	40	62	62	28	40	64	54	17
57	41	39	44	36	50	69	33	59	50	52	15
58	43	29	23	22	53	56	22	41	49	46	15
59	59	29	23	32	54	62	32	35	56	57	16
60	58	33	38	34	68	50	26	43	61	45	15
61	45	29	33	30	55	59	29	38	47	49	17
62	59	41	42	38	66	54	34	65	55	63	18
63	52	45	46	47	75	72	29	37	51	45	15
64	38	35	35	49	47	60	31	39	62	37	14
65	51	31	41	36	66	59	28	57	36	56	14
66	33	43	26	32	52	50	24	52	44	46	13
67	41	41	46	44	84	73	35	49	49	55	12
68	45	33	29	35	71	62	34	58	37	45	17
69	43	40	27	29	73	47	30	35	50	42	13
70	38	42	40	32	52	48	29	45	37	60	12
71	32	26	39	35	41	65	23	57	40	65	17
72	31	39	45	43	60	40	30	39	60	60	11
73	40	41	30	37	64	70	29	37	40	46	14
74	47	32	31	42	48	58	30	41	45	53	13
75	52	32	30	31	64	57	26	65	61	48	18
76	53	40	30	40	62	61	22	46	51	44	11
77	41	42	35	42	84	68	34	39	58	57	12
78	37	28	28	32	41	48	22	64	36	43	15
79	64	35	40	36	73	43	28	52	62	53	17
80	43	36	39	35	61	49	28	62	61	57	14
81	41	36	39	28	69	69	28	50	39	59	18
82	56	28	26	39	67	65	33	37	48	62	14

## ДОДАТОК Б.2.4 продовження

## Первинні дані дослідження у підгрупі студентів-менеджерів

(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – К. Даймонд)

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
83	43	31	33	45	64	56	32	40	49	47	17
84	54	32	21	24	52	62	28	60	56	57	12
85	40	29	32	35	56	51	31	50	42	58	17
86	42	29	33	30	65	64	29	40	42	55	14
87	53	30	24	38	65	59	28	52	62	45	13
88	50	30	35	34	57	62	30	39	52	48	17
89	42	36	37	40	53	60	25	65	61	43	17
90	45	41	23	25	56	52	29	50	42	58	13
91	42	44	37	38	71	56	32	37	48	45	13

## ДОДАТОК В.1

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в загальній групі

		Correlations (дані загальні) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ $p < ,001000$ N=202 (Casewise deletion of missing data)														
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
Вік	1,00															
Сімейний стан	-0,03	1,00														
Походження (повна/наповна сім'я)	0,00	-0,05	1,00													
Освіта батька	0,09	-0,04	-0,06	1,00												
Освіта матері	-0,05	-0,03	-0,02	0,06	1,00											
Сиблінги	-0,04	-0,17	-0,01	0,08	0,04	1,00										
Розуміння чужих ем	-0,05	0,06	<b>-0,23</b>	<b>0,26</b>	0,18	-0,04	1,00									
Управління чужими ем	-0,03	0,00	<b>-0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	-0,01	<b>0,86</b>	1,00								
Розуміння своїх ем	-0,05	0,03	<b>-0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	0,01	<b>0,85</b>	<b>0,77</b>	1,00							
Управління своїми ем	-0,04	-0,02	<b>-0,19</b>	0,12	<b>0,23</b>	-0,01	<b>0,63</b>	<b>0,64</b>	<b>0,63</b>	1,00						
Контроль експресії	0,07	-0,02	-0,09	0,17	<b>0,18</b>	0,03	<b>0,58</b>	<b>0,52</b>	<b>0,54</b>	<b>0,44</b>	1,00					
Міжос ЕІ	-0,04	0,04	<b>-0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	-0,03	<b>0,98</b>	<b>0,95</b>	<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,57</b>	1,00				
Внутріос ЕІ	-0,03	0,00	<b>-0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	0,01	<b>0,84</b>	<b>0,79</b>	<b>0,91</b>	<b>0,84</b>	<b>0,73</b>	<b>0,85</b>	1,00			
Розуміння емоцій	-0,06	0,05	<b>-0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	-0,02	<b>0,97</b>	<b>0,85</b>	<b>0,95</b>	<b>0,65</b>	<b>0,59</b>	<b>0,95</b>	<b>0,91</b>	1,00		
управління емоціями	-0,04	-0,01	<b>-0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	-0,01	<b>0,83</b>	<b>0,91</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>0,53</b>	<b>0,89</b>	<b>0,90</b>	<b>0,83</b>	1,00	
Заг р-нь ЕІ	-0,05	0,03	<b>-0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	-0,02	<b>0,95</b>	<b>0,91</b>	<b>0,92</b>	<b>0,79</b>	<b>0,59</b>	<b>0,97</b>	<b>0,94</b>	<b>0,97</b>	<b>0,94</b>	1,00

## ДОДАТОК В.1 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в загальній групі

	Correlations (дані загальні) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ $p < ,001000$ N=202 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
переживання психотравмуючих обставин	-0,03	0,02	0,02	<b>-0,19</b>	0,07	0,03	0,07	0,08	0,09	0,10	0,16	0,08	0,13	0,08	0,10	0,10
невдоволення собою	-0,12	0,04	0,08	-0,15	-0,03	-0,01	-0,10	-0,08	-0,06	0,01	0,07	-0,09	-0,01	-0,08	-0,04	-0,07
«загнаність в клітку»	-0,08	-0,06	-0,05	-0,02	0,04	-0,04	0,00	0,04	0,01	0,11	0,07	0,02	0,07	0,00	0,09	0,04
тривога і депресія	0,02	0,00	0,06	-0,12	0,07	-0,03	0,00	0,03	0,03	0,02	0,14	0,02	0,06	0,01	0,03	0,02
неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,03	0,06	0,00	-0,01	<b>0,19</b>	0,10	0,11	0,18	0,16	<b>0,21</b>	0,18	0,14	<b>0,21</b>	0,13	<b>0,21</b>	0,17
емоційно – моральна дезорганізація	0,00	-0,03	-0,07	0,01	0,02	0,15	-0,01	-0,01	0,06	0,09	0,04	-0,01	0,08	0,03	0,05	0,04
розширення сфери економії емоцій	-0,08	-0,12	0,02	-0,05	0,07	0,15	0,10	0,16	0,14	0,15	<b>0,18</b>	0,13	<b>0,19</b>	0,12	0,17	0,15
редукція професійних обов'язків	0,03	0,03	0,05	-0,12	0,06	0,09	0,07	0,04	0,11	<b>0,19</b>	0,13	0,06	0,17	0,09	0,12	0,11
емоційний дефіцит	-0,05	-0,15	0,05	-0,07	-0,04	0,08	0,04	0,04	0,05	0,09	0,02	0,04	0,07	0,05	0,07	0,06
емоційне відгородження	-0,05	-0,07	0,12	0,06	-0,05	0,04	-0,13	-0,09	-0,08	-0,05	-0,01	-0,12	-0,06	-0,11	-0,08	-0,10
деперсоналізація	-0,01	-0,11	<b>0,22</b>	-0,01	-0,06	0,04	<b>-0,32</b>	<b>-0,26</b>	<b>-0,32</b>	<b>-0,30</b>	<b>-0,21</b>	<b>-0,30</b>	<b>-0,34</b>	<b>-0,33</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,33</b>
психосоматичні і психовегетативні порушення	-0,01	-0,18	0,08	-0,04	-0,13	0,04	<b>-0,29</b>	<b>-0,30</b>	<b>-0,30</b>	<b>-0,25</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,34</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,32</b>
напруження	-0,08	0,00	0,04	-0,17	0,05	-0,02	0,00	0,03	0,03	0,09	0,16	0,01	0,09	0,01	0,07	0,04
резистенція	-0,03	-0,02	0,01	-0,06	0,12	0,17	0,10	0,14	0,17	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	0,12	<b>0,23</b>	0,14	<b>0,20</b>	0,17

## ДОДАТОК В.1 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в загальній групі

	Correlations (дані загальні) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ $p < ,001000$ N=202 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
виснаження	-0,05	<b>-0,20</b>	<b>0,18</b>	-0,03	-0,11	0,08	<b>-0,28</b>	<b>-0,24</b>	<b>-0,25</b>	<b>-0,20</b>	<b>-0,20</b>	<b>-0,27</b>	<b>-0,26</b>	<b>-0,27</b>	<b>-0,25</b>	<b>-0,27</b>
емоційне вигорання	-0,07	-0,08	0,08	-0,12	0,05	0,10	-0,04	0,01	0,02	0,09	0,10	-0,02	0,07	-0,02	0,05	0,01
Рівень емпатії	0,07	-0,08	-0,12	0,00	-0,01	0,03	0,00	0,04	-0,03	-0,08	0,08	0,02	-0,03	-0,02	-0,02	-0,02
Алекситимія	0,03	0,11	0,02	-0,05	-0,02	-0,15	-0,08	-0,05	-0,09	-0,10	-0,09	-0,07	-0,12	-0,09	-0,08	-0,09
Ситуативна тривожність	-0,07	0,06	-0,08	0,02	-0,01	-0,09	0,13	0,17	0,17	0,09	<b>0,19</b>	0,15	0,17	0,15	0,14	0,16
Особистісна тривожність	-0,08	0,16	0,06	0,00	0,02	-0,12	-0,02	-0,05	-0,07	-0,16	-0,05	-0,03	-0,11	-0,04	-0,12	-0,08
Адаптація	0,07	-0,11	<b>-0,29</b>	<b>0,24</b>	0,06	0,01	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>
Самоприйняття	0,10	-0,01	-0,02	-0,08	0,07	0,08	0,03	0,05	0,03	0,01	-0,03	0,04	0,01	0,03	0,03	0,03
Прийняття інших	-0,09	0,06	0,00	-0,04	-0,02	0,05	-0,02	-0,03	-0,03	-0,04	-0,02	-0,02	-0,04	-0,02	-0,04	-0,03
Емоційний комфорт	0,02	0,10	0,13	-0,03	-0,03	0,03	-0,14	<b>-0,18</b>	-0,15	-0,17	-0,07	-0,17	-0,17	-0,15	<b>-0,20</b>	-0,18
Інтернальність	0,04	-0,02	0,07	-0,03	-0,06	0,07	-0,14	-0,10	-0,11	-0,05	-0,09	-0,13	-0,10	-0,13	-0,09	-0,12
Прагнення до домінування	0,09	-0,09	0,00	-0,02	0,02	-0,06	-0,15	-0,09	-0,10	-0,08	-0,17	-0,13	-0,13	-0,13	-0,09	-0,12
Ескапізм	-0,10	-0,04	0,00	0,00	0,03	0,09	-0,06	-0,04	-0,02	0,07	-0,01	-0,06	0,01	-0,05	0,01	-0,02

## ДОДАТОК В.2

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі чоловіків

	Correlations (дані загальні_чол) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=112 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
Вік	1,00															
Сімейний стан	-0,01	1,00														
Походження (повна/наповна сім'я)	-0,03	-0,07	1,00													
Освіта батька	0,00	-0,11	-0,13	1,00												
Освіта матері	-0,15	-0,01	0,01	0,08	1,00											
Сиблінги	-0,08	-0,07	-0,08	0,02	0,04	1,00										
Розуміння чужих ем	-0,24	-0,01	-0,19	<b>0,30</b>	0,15	0,16	1,00									
Управління чужими ем	<b>-0,25</b>	-0,06	-0,18	<b>0,28</b>	0,16	0,19	<b>0,84</b>	1,00								
Розуміння своїх ем	<b>-0,24</b>	0,01	-0,20	0,21	0,14	0,21	<b>0,87</b>	<b>0,73</b>	1,00							
Управління своїми ем	-0,08	0,07	-0,15	0,13	0,17	0,12	<b>0,61</b>	<b>0,63</b>	<b>0,59</b>	1,00						
Контроль експресії	-0,01	-0,02	-0,07	0,13	0,20	0,08	<b>0,55</b>	<b>0,50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,41</b>	1,00					
Міжос ЕІ	<b>-0,26</b>	-0,03	-0,19	<b>0,31</b>	0,16	0,18	<b>0,97</b>	<b>0,94</b>	<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,55</b>	1,00				
Внутріос ЕІ	-0,16	0,03	-0,19	0,19	0,20	0,18	<b>0,85</b>	<b>0,77</b>	<b>0,89</b>	<b>0,83</b>	<b>0,73</b>	<b>0,85</b>	1,00			
Розуміння емоцій	<b>-0,25</b>	0,00	-0,20	<b>0,27</b>	0,15	0,19	<b>0,98</b>	<b>0,82</b>	<b>0,96</b>	<b>0,62</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	<b>0,90</b>	1,00		
управління емоціями	-0,19	0,00	-0,18	0,23	0,19	0,18	<b>0,81</b>	<b>0,91</b>	<b>0,73</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,89</b>	<b>0,88</b>	<b>0,80</b>	1,00	
Заг р-нь ЕІ	-0,24	0,00	-0,20	<b>0,27</b>	0,17	0,19	<b>0,95</b>	<b>0,90</b>	<b>0,91</b>	<b>0,77</b>	<b>0,56</b>	<b>0,97</b>	<b>0,94</b>	<b>0,97</b>	<b>0,93</b>	1,00

## ДОДАТОК В.2 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі чоловіків

	Correlations (дані загальні_чол) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=112 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
переживання психотравмуючих обставин	-0,01	0,01	0,18	-0,14	0,02	0,12	-0,19	-0,23	-0,13	-0,04	-0,08	-0,22	-0,11	-0,17	-0,16	-0,17
невдоволення собою	-0,11	0,08	0,13	<b>-0,27</b>	-0,01	0,09	-0,18	<b>-0,24</b>	-0,17	-0,19	-0,09	-0,21	-0,19	-0,18	-0,24	-0,22
«загнаність в клітку»	-0,11	0,00	0,08	-0,18	-0,06	0,05	-0,13	-0,13	-0,16	-0,12	-0,13	-0,14	-0,17	-0,15	-0,14	-0,15
тривога і депресія	0,11	-0,12	0,18	-0,18	0,00	0,06	-0,19	-0,19	-0,12	-0,05	-0,03	-0,20	-0,09	-0,17	-0,14	-0,16
неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,02	-0,04	0,04	-0,18	-0,05	0,04	-0,14	-0,13	-0,14	-0,22	-0,18	-0,14	-0,22	-0,14	-0,19	-0,17
емоційно – моральна дезорганізація	0,01	0,02	0,17	-0,15	-0,11	-0,06	<b>-0,30</b>	<b>-0,30</b>	-0,24	-0,17	-0,21	<b>-0,31</b>	<b>-0,25</b>	<b>-0,28</b>	<b>-0,26</b>	<b>-0,29</b>
розширення сфери економії емоцій	0,01	-0,15	<b>0,27</b>	-0,12	-0,05	0,11	-0,15	-0,12	-0,20	-0,17	-0,07	-0,14	-0,19	-0,17	-0,16	-0,18
редукція професійних обов'язків	-0,04	-0,15	0,08	-0,07	0,02	0,14	-0,01	0,04	-0,02	-0,01	-0,02	0,01	-0,02	-0,01	0,02	0,00
емоційний дефіцит	-0,17	-0,15	0,14	-0,10	0,05	0,04	-0,08	-0,08	-0,06	-0,11	-0,16	-0,09	-0,12	-0,08	-0,11	-0,09
емоційне відгородження	0,04	-0,11	0,10	-0,15	-0,13	0,04	-0,13	-0,15	-0,03	-0,19	-0,05	-0,14	-0,11	-0,09	-0,19	-0,14
деперсоналізація	-0,09	-0,06	0,10	-0,02	-0,15	-0,01	-0,10	-0,05	-0,12	-0,10	-0,13	-0,08	-0,14	-0,11	-0,08	-0,10
психосоматичні і психовегетативні порушення	-0,10	0,00	0,14	-0,04	-0,10	0,07	-0,08	-0,08	-0,09	-0,01	-0,16	-0,09	-0,10	-0,09	-0,05	-0,08
напруження	-0,04	-0,01	0,19	<b>-0,25</b>	-0,02	0,11	-0,23	<b>-0,27</b>	-0,20	-0,13	-0,11	<b>-0,26</b>	-0,19	-0,22	-0,23	-0,24
резистенція	-0,02	-0,15	<b>0,25</b>	-0,23	-0,08	0,11	<b>-0,25</b>	-0,22	<b>-0,26</b>	<b>-0,25</b>	-0,21	<b>-0,25</b>	<b>-0,29</b>	<b>-0,27</b>	<b>-0,26</b>	<b>-0,28</b>

## ДОДАТОК В.2 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі чоловіків

	Correlations (дані загальні_чол) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=112 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
виснаження	-0,12	-0,12	0,18	-0,12	-0,12	0,05	-0,15	-0,13	-0,11	-0,16	-0,19	-0,15	-0,18	-0,14	-0,16	-0,15
емоційне вигорання	-0,09	-0,12	<b>0,29</b>	<b>-0,29</b>	-0,10	0,13	<b>-0,30</b>	<b>-0,30</b>	<b>-0,27</b>	<b>-0,25</b>	-0,23	<b>-0,31</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,30</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,32</b>
Рівень емпатії	0,08	-0,13	-0,03	0,02	0,00	0,02	0,06	0,12	0,02	-0,07	0,12	0,09	0,02	0,05	0,03	0,04
Алекситимія	0,05	0,13	-0,05	0,02	-0,06	-0,01	-0,05	-0,06	-0,10	-0,15	-0,08	-0,06	-0,13	-0,08	-0,11	-0,10
Ситуативна тривожність	0,01	0,03	-0,07	-0,01	-0,12	0,08	0,08	0,14	0,14	0,09	0,16	0,11	0,15	0,11	0,13	0,12
Особистісна тривожність	-0,10	0,01	0,14	-0,01	-0,06	-0,02	-0,08	-0,13	-0,14	-0,16	-0,12	-0,10	-0,17	-0,11	-0,16	-0,14
Адаптація	0,12	-0,14	<b>-0,29</b>	<b>0,28</b>	0,13	-0,03	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	0,22	<b>0,30</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>
Самоприйняття	0,16	-0,16	0,06	-0,03	0,00	0,12	-0,06	0,05	-0,08	-0,04	-0,08	-0,02	-0,08	-0,07	0,01	-0,04
Прийняття інших	-0,20	0,02	0,01	-0,05	0,07	0,07	0,00	-0,04	0,06	-0,12	0,02	-0,02	-0,01	0,02	-0,09	-0,02
Емоційний комфорт	0,19	0,09	0,15	-0,06	-0,11	0,01	-0,13	-0,15	-0,12	-0,08	-0,01	-0,15	-0,09	-0,13	-0,13	-0,14
Інтернальність	0,10	-0,08	0,10	-0,04	0,04	0,07	-0,12	-0,09	-0,04	-0,02	-0,10	-0,11	-0,06	-0,09	-0,07	-0,08
Прагнення до домінування	0,03	-0,17	0,08	-0,04	0,05	-0,13	-0,22	-0,19	<b>-0,25</b>	-0,23	<b>-0,30</b>	-0,21	<b>-0,31</b>	-0,24	-0,23	<b>-0,25</b>
Ескапізм	-0,13	-0,05	0,11	-0,06	0,05	0,17	-0,10	-0,06	-0,07	0,08	-0,06	-0,09	-0,02	-0,09	0,01	-0,05



## ДОДАТОК В.3

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі жінок

Correlations (дані загальні жін)																
Marked correlations are significant at $p < ,01000$																
N=90 (Casewise deletion of missing data)																
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
Вік	1,00															
Сімейний стан	-0,04	1,00														
Повна/наповна сім'я	0,03	-0,01	1,00													
Освіта батька	0,19	0,03	0,01	1,00												
Освіта матері	0,09	-0,06	-0,07	0,03	1,00											
Сиблінги	-0,01	<b>-0,29</b>	0,08	0,16	0,03	1,00										
Розуміння чужих ем	0,10	0,15	<b>-0,28</b>	0,23	0,24	<b>-0,28</b>	1,00									
Управління чужими ем	0,17	0,08	<b>-0,28</b>	0,23	<b>0,30</b>	-0,26	<b>0,88</b>	1,00								
Розуміння своїх ем	0,05	0,06	<b>-0,32</b>	0,18	<b>0,40</b>	-0,21	<b>0,83</b>	<b>0,80</b>	1,00							
Управління своїми ем	-0,05	-0,14	-0,23	0,12	<b>0,31</b>	-0,17	<b>0,63</b>	<b>0,64</b>	<b>0,66</b>	1,00						
Контроль експресії	0,08	-0,01	-0,12	0,24	0,21	-0,03	<b>0,60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,54</b>	<b>0,46</b>	1,00					
Міжос ЕІ	0,13	0,12	<b>-0,29</b>	0,23	0,27	<b>-0,28</b>	<b>0,98</b>	<b>0,96</b>	<b>0,84</b>	<b>0,65</b>	<b>0,58</b>	1,00				
Внутріос ЕІ	0,03	-0,03	<b>-0,29</b>	0,20	<b>0,38</b>	-0,18	<b>0,83</b>	<b>0,80</b>	<b>0,92</b>	<b>0,86</b>	<b>0,71</b>	<b>0,84</b>	1,00			
Розуміння емоцій	0,08	0,12	<b>-0,31</b>	0,21	<b>0,32</b>	-0,26	<b>0,96</b>	<b>0,88</b>	<b>0,95</b>	<b>0,67</b>	<b>0,60</b>	<b>0,96</b>	<b>0,91</b>	1,00		
управління емоціями	0,07	-0,03	<b>-0,28</b>	0,19	<b>0,33</b>	-0,24	<b>0,84</b>	<b>0,91</b>	<b>0,81</b>	<b>0,90</b>	<b>0,54</b>	<b>0,89</b>	<b>0,91</b>	<b>0,86</b>	1,00	
Заг р-нь ЕІ	0,08	0,06	<b>-0,31</b>	0,21	<b>0,34</b>	-0,26	<b>0,95</b>	<b>0,93</b>	<b>0,92</b>	<b>0,79</b>	<b>0,59</b>	<b>0,96</b>	<b>0,94</b>	<b>0,98</b>	<b>0,95</b>	1,00

## ДОДАТОК В.3 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі жінок

	Correlations (дані загальні жін) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=90 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
переживання психотравмуючих обставин	-0,06	0,20	-0,11	-0,11	0,12	0,05	-0,12	-0,12	-0,16	-0,26	-0,17	-0,13	-0,23	-0,14	-0,21	-0,18
невдоволення собою	0,02	0,02	0,06	-0,18	-0,10	-0,08	-0,17	-0,19	-0,20	-0,11	-0,18	-0,18	-0,20	-0,19	-0,17	-0,19
«загнаність в клітку»	-0,05	-0,02	-0,15	-0,10	0,00	-0,19	-0,02	-0,02	-0,02	0,00	-0,13	-0,02	-0,05	-0,02	-0,02	-0,02
тривога і депресія	-0,05	0,11	-0,03	-0,16	-0,12	-0,10	-0,16	-0,14	-0,20	-0,17	-0,17	-0,16	-0,22	-0,19	-0,17	-0,19
неадекватне вибіркове емоційне реагування	0,05	-0,08	0,00	0,16	0,10	0,11	0,04	0,06	0,10	0,05	-0,03	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
емоційно – моральна дезорганізація	-0,15	-0,10	0,07	0,17	0,02	0,09	-0,03	-0,13	0,01	0,12	0,01	-0,08	0,05	-0,02	-0,01	-0,02
розширення сфери економії емоцій	0,04	-0,10	-0,01	-0,05	-0,01	0,08	-0,05	-0,08	0,01	-0,07	-0,03	-0,06	-0,03	-0,02	-0,08	-0,05
редукція професійних обов'язків	-0,03	0,04	0,02	-0,17	0,09	0,13	-0,11	-0,05	-0,09	-0,03	-0,10	-0,09	-0,08	-0,10	-0,04	-0,08
емоційний дефіцит	-0,20	-0,13	-0,06	-0,13	-0,09	0,01	-0,03	-0,06	0,12	0,11	0,00	-0,04	0,10	0,04	0,02	0,03
емоційне відгородження	-0,12	0,08	-0,01	0,06	-0,04	-0,08	-0,01	-0,06	0,03	-0,10	-0,11	-0,04	-0,05	0,01	-0,09	-0,04
деперсоналізація	-0,13	-0,09	-0,01	-0,08	-0,04	-0,05	-0,04	-0,06	0,00	0,04	0,07	-0,05	0,03	-0,03	-0,01	-0,02
психосоматичні і псих вегетативні порушення	-0,02	-0,16	-0,10	0,09	-0,10	0,04	-0,06	-0,09	-0,07	-0,03	-0,05	-0,07	-0,06	-0,07	-0,06	-0,07
напруження	-0,05	0,12	-0,09	-0,21	-0,04	-0,13	-0,18	-0,18	-0,23	-0,21	-0,25	-0,19	-0,27	-0,21	-0,22	-0,22
резистенція	-0,04	-0,11	0,04	0,07	0,08	0,18	-0,07	-0,09	0,02	0,04	-0,06	-0,08	0,01	-0,03	-0,03	-0,03

## ДОДАТОК В.3 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі жінок

	Correlations (дані загальні жін) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=90 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
виснаження	-0,17	-0,13	-0,07	-0,02	-0,11	-0,02	-0,06	-0,10	0,02	0,01	-0,03	-0,08	0,01	-0,02	-0,05	-0,04
емоційне вигорання	-0,13	-0,05	-0,07	-0,09	-0,04	0,00	-0,15	-0,18	-0,09	-0,08	-0,16	-0,16	-0,12	-0,13	-0,15	-0,14
Рівень емпатії	0,12	-0,01	-0,24	-0,02	-0,04	0,04	-0,05	-0,03	-0,05	-0,07	0,07	-0,04	-0,03	-0,05	-0,05	-0,05
Алекситимія	0,04	0,10	0,10	-0,12	0,01	<b>-0,30</b>	-0,09	-0,01	-0,05	-0,04	-0,08	-0,06	-0,06	-0,08	-0,03	-0,06
Ситуативна тривожність	-0,15	0,08	-0,08	0,05	0,09	-0,26	0,18	0,21	0,23	0,08	0,25	0,20	0,22	0,21	0,16	0,20
Особистісна тривожність	-0,02	<b>0,33</b>	-0,03	0,02	0,09	-0,22	0,08	0,07	0,05	-0,13	0,11	0,08	0,00	0,07	-0,03	0,03
Адаптація	0,00	-0,06	<b>-0,29</b>	0,21	0,00	0,05	0,26	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	0,22	0,24	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>
Самоприйняття	0,04	0,20	-0,13	-0,15	0,15	0,04	0,16	0,06	0,19	0,07	0,05	0,12	0,14	0,18	0,07	0,14
Прийняття інших	0,06	0,11	-0,01	-0,03	-0,13	0,04	-0,01	0,01	-0,10	0,07	-0,06	0,00	-0,04	-0,05	0,04	-0,01
Емоційний комфорт	-0,12	0,11	0,11	-0,01	0,04	0,04	-0,14	-0,21	-0,16	-0,26	-0,13	-0,17	-0,22	-0,15	-0,26	-0,20
Інтернальність	-0,03	0,05	0,02	-0,01	-0,19	0,07	-0,17	-0,11	-0,21	-0,09	-0,08	-0,15	-0,16	-0,20	-0,11	-0,17
Прагнення до домінування	0,15	0,01	-0,11	0,00	-0,02	0,01	-0,08	0,01	0,05	0,10	-0,01	-0,05	0,06	-0,03	0,06	0,01
Ескапізм	-0,08	-0,02	-0,14	0,08	0,00	-0,01	-0,01	-0,02	0,03	0,07	0,07	-0,01	0,06	0,01	0,02	0,01

## ДОДАТОК В.4

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з низьким рівнем EI

	Correlations (дані загальні_низький EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=137 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
Вік	1,00															
Сімейний стан	-0,10	1,00														
Походження (повна/наповна сім'я)	0,00	-0,07	1,00													
Освіта батька	0,09	-0,09	0,07	1,00												
Освіта матері	-0,07	-0,05	0,01	0,05	1,00											
Сиблінги	-0,07	<b>-0,21</b>	-0,03	<b>0,20</b>	0,03	1,00										
Розуміння чужих ем	-0,06	0,04	-0,11	0,01	0,05	-0,01	1,00									
Управління чужими ем	-0,16	<b>0,21</b>	-0,03	-0,04	0,14	-0,10	<b>0,35</b>	1,00								
Розуміння своїх ем	-0,09	0,10	-0,04	0,04	<b>0,18</b>	-0,10	<b>0,34</b>	<b>0,76</b>	1,00							
Управління своїми ем	-0,15	0,16	-0,08	-0,07	<b>0,22</b>	-0,04	<b>0,31</b>	<b>0,74</b>	<b>0,56</b>	1,00						
Контроль експресії	-0,08	0,02	0,06	-0,03	0,16	-0,14	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	1,00					
Міжос EI	-0,09	0,04	0,01	-0,08	<b>0,19</b>	-0,02	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	1,00				
Внутріос EI	-0,14	<b>0,17</b>	-0,03	0,00	0,16	-0,11	<b>0,36</b>	<b>0,96</b>	<b>0,91</b>	<b>0,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	1,00			
Розуміння емоцій	-0,15	0,12	-0,02	-0,08	<b>0,26</b>	-0,08	<b>0,36</b>	<b>0,74</b>	<b>0,58</b>	<b>0,81</b>	<b>0,67</b>	<b>0,70</b>	<b>0,72</b>	1,00		
управління емоціями	<b>-0,17</b>	<b>0,20</b>	-0,05	-0,06	<b>0,19</b>	-0,08	<b>0,36</b>	<b>0,95</b>	<b>0,72</b>	<b>0,91</b>	<b>0,33</b>	<b>0,44</b>	<b>0,91</b>	<b>0,82</b>	1,00	
Заг р-нь EI	-0,11	0,08	0,01	0,01	<b>0,20</b>	-0,14	<b>0,34</b>	<b>0,71</b>	<b>0,86</b>	<b>0,51</b>	<b>0,77</b>	<b>0,41</b>	<b>0,82</b>	<b>0,76</b>	<b>0,67</b>	1,00

## ДОДАТОК В.4 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з низьким рівнем EI

	Correlations (дані загальні_низький EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=137 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/напівна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
переживання психотравмуючих обставин	-0,04	0,16	-0,01	-0,04	0,06	0,01	0,02	-0,10	-0,15	-0,08	-0,15	-0,09	-0,13	-0,14	-0,10	<b>-0,18</b>
невдоволення собою	-0,07	-0,01	0,02	<b>-0,17</b>	0,02	0,00	-0,04	0,04	-0,06	-0,01	0,01	-0,01	0,00	0,00	0,02	-0,03
«загнаність в клітку»	0,01	-0,05	-0,07	-0,13	0,06	-0,09	0,09	0,00	-0,03	-0,04	0,01	-0,05	-0,01	-0,04	-0,02	-0,01
тривога і депресія	0,06	-0,03	0,03	-0,11	-0,10	-0,14	-0,12	-0,15	-0,12	-0,14	-0,03	0,02	-0,15	-0,09	-0,16	-0,09
неадекватне вибіркове емоційне реагування	0,13	0,02	-0,08	0,09	0,02	0,14	0,06	0,06	0,06	<b>0,18</b>	-0,04	-0,11	0,06	0,05	0,12	0,02
емоційно – моральна дезорганізація	-0,03	-0,12	0,13	0,03	-0,04	0,13	-0,03	-0,13	<b>-0,24</b>	-0,06	0,10	-0,03	<b>-0,19</b>	0,00	-0,11	-0,11
розширення сфери економії емоцій	0,07	-0,16	<b>0,20</b>	-0,03	0,03	0,07	-0,09	0,03	-0,01	-0,01	-0,05	0,06	0,01	0,00	0,01	-0,03
редукція професійних обов'язків	-0,06	-0,11	0,04	0,10	0,07	0,10	0,05	0,06	<b>0,19</b>	-0,01	0,09	-0,02	0,12	0,02	0,03	<b>0,18</b>
емоційний дефіцит	-0,15	-0,16	0,09	-0,14	-0,07	0,04	-0,09	-0,05	-0,11	0,06	0,02	-0,07	-0,08	0,02	0,00	-0,06
емоційне відгородження	0,10	-0,11	-0,01	0,00	-0,05	-0,02	0,02	0,02	-0,04	0,15	-0,07	-0,10	0,00	0,02	0,09	-0,06
деперсоналізація	-0,13	-0,02	-0,01	0,05	<b>-0,19</b>	-0,08	0,04	0,00	-0,02	0,04	<b>0,18</b>	0,02	-0,01	0,11	0,02	0,08
психосоматичні і психовегетативні порушення	-0,04	-0,16	0,04	0,11	-0,08	0,02	0,02	-0,06	-0,08	-0,07	0,05	-0,04	-0,07	-0,03	-0,07	-0,02
напруження	-0,02	0,04	-0,01	-0,16	0,02	-0,07	-0,01	-0,08	-0,13	-0,10	-0,06	-0,05	-0,11	-0,10	-0,09	-0,12
резистенція	0,05	<b>-0,18</b>	0,15	0,09	0,03	<b>0,21</b>	-0,01	0,00	-0,01	0,04	0,05	-0,05	-0,01	0,03	0,02	0,02

## ДОДАТОК В.4 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з низьким рівнем EI

Correlations (дані загальні_низький EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=137 (Casewise deletion of missing data)																
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
виснаження	-0,09	<b>-0,17</b>	0,04	0,01	-0,15	-0,01	0,00	-0,03	-0,09	0,07	0,07	-0,07	-0,06	0,04	0,01	-0,02
емоційне вигорання	-0,04	-0,15	0,08	-0,05	-0,05	0,03	-0,01	-0,06	-0,13	0,00	0,02	-0,09	-0,10	-0,02	-0,04	-0,08
Рівень емпатії	0,08	-0,07	<b>-0,17</b>	-0,02	-0,02	0,14	-0,03	-0,01	0,04	-0,04	-0,11	0,01	0,01	-0,07	-0,02	-0,03
Алекситимія	0,03	0,04	0,10	-0,03	<b>-0,22</b>	-0,15	-0,15	<b>-0,26</b>	<b>-0,19</b>	<b>-0,23</b>	-0,16	<b>-0,22</b>	<b>-0,25</b>	<b>-0,28</b>	<b>-0,27</b>	<b>-0,21</b>
Ситуативна тривожність	-0,12	0,09	-0,06	-0,08	-0,07	-0,15	0,13	0,03	0,07	0,10	-0,09	<b>0,21</b>	0,05	0,10	0,06	0,00
Особистісна тривожність	-0,11	<b>0,20</b>	0,04	0,00	-0,04	-0,09	0,01	0,08	0,07	0,03	<b>-0,18</b>	0,10	0,08	-0,02	0,06	-0,05
Адаптація	0,08	-0,04	<b>-0,20</b>	-0,05	0,03	0,06	0,08	-0,10	0,06	0,06	-0,08	0,01	-0,04	0,01	-0,03	0,00
Самоприйняття	0,08	-0,01	-0,07	-0,04	0,04	0,05	0,13	0,01	0,05	-0,03	-0,04	-0,14	0,02	-0,08	-0,01	0,01
Прийняття інших	-0,10	0,07	0,03	0,02	-0,04	0,07	-0,13	-0,07	-0,04	-0,06	-0,07	-0,01	-0,06	-0,07	-0,07	-0,07
Емоційний комфорт	0,00	<b>0,19</b>	0,10	-0,02	0,01	0,03	-0,08	-0,03	-0,12	-0,08	-0,10	0,00	-0,07	-0,09	-0,06	-0,14
Інтернальність	0,09	-0,01	0,05	-0,01	<b>-0,20</b>	0,06	-0,12	<b>-0,20</b>	-0,17	-0,16	-0,11	<b>-0,17</b>	<b>-0,19</b>	<b>-0,20</b>	<b>-0,19</b>	<b>-0,17</b>
Прагнення до домінування	0,04	-0,07	-0,04	-0,01	-0,07	-0,01	<b>-0,21</b>	<b>-0,22</b>	-0,08	-0,12	-0,06	<b>-0,17</b>	<b>-0,17</b>	-0,15	<b>-0,19</b>	-0,08
Ескапізм	-0,10	-0,06	-0,08	-0,01	0,10	0,03	0,03	-0,06	-0,09	0,01	0,12	0,00	-0,08	0,06	-0,03	0,00

## ДОДАТОК В.5

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з середнім рівнем EI

Correlations (дані загальні_середній EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=34 (Casewise deletion of missing data)																
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
Вік	1,00															
Сімейний стан	0,20	1,00														
Походження (повна/наповна сім'я)	0,03	-0,03	1,00													
Освіта батька	-0,28	-0,06	-0,17	1,00												
Освіта матері	-0,31	0,08	0,03	0,12	1,00											
Сиблінги	-0,04	0,08	0,09	-0,19	-0,05	1,00										
Розуміння чужих ем	-0,14	-0,23	-0,08	<b>0,48</b>	0,03	-0,13	1,00									
Управління чужими ем	0,01	-0,27	0,04	0,12	0,21	0,03	<b>0,50</b>	1,00								
Розуміння своїх ем	-0,03	-0,31	0,01	0,08	0,05	-0,15	0,27	-0,01	1,00							
Управління своїми ем	0,02	0,13	0,03	<b>-0,41</b>	0,30	0,13	<b>-0,60</b>	0,02	-0,19	1,00						
Контроль експресії	0,14	-0,09	0,21	0,18	0,13	0,13	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>0,50</b>	-0,21	1,00					
Міжос EI	-0,08	-0,28	-0,03	<b>0,36</b>	0,13	-0,06	<b>0,88</b>	<b>0,85</b>	0,16	<b>-0,36</b>	<b>0,48</b>	1,00				
Внутріос EI	0,09	-0,12	0,16	-0,08	0,28	0,10	0,07	0,25	<b>0,65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,76</b>	0,18	1,00			
Розуміння емоцій	-0,12	-0,33	-0,05	<b>0,39</b>	0,05	-0,18	<b>0,86</b>	<b>0,35</b>	<b>0,72</b>	<b>-0,54</b>	<b>0,59</b>	<b>0,72</b>	<b>0,39</b>	1,00		
управління емоціями	0,02	-0,08	0,05	-0,22	<b>0,36</b>	0,12	-0,12	<b>0,67</b>	-0,15	<b>0,75</b>	0,08	0,29	<b>0,43</b>	-0,17	1,00	
Заг р-нь EI	-0,08	-0,32	-0,01	0,14	0,31	-0,05	<b>0,59</b>	<b>0,79</b>	<b>0,45</b>	0,15	<b>0,53</b>	<b>0,79</b>	<b>0,64</b>	<b>0,66</b>	<b>0,63</b>	1,00

## ДОДАТОК В.5 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з середнім рівнем EI

	Correlations (дані загальні_середній EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=34 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
переживання психотравмуючих обставин	-0,06	-0,06	0,31	0,00	-0,03	<b>0,41</b>	0,10	0,21	-0,03	0,10	0,23	0,17	0,20	0,06	0,21	0,21
невдоволення собою	-0,11	0,14	0,25	-0,07	-0,16	0,05	-0,03	-0,20	-0,08	0,12	-0,08	-0,13	-0,02	-0,06	-0,04	-0,08
«загнаність в клітку»	-0,10	0,19	-0,04	0,22	-0,27	-0,09	0,17	-0,04	0,00	-0,31	0,02	0,08	-0,17	0,13	-0,26	-0,10
тривога і депресія	0,02	0,01	0,25	-0,21	<b>-0,35</b>	0,20	-0,05	-0,20	0,06	-0,08	-0,07	-0,14	-0,07	-0,01	-0,19	-0,15
неадекватне вибіркове емоційне реагування	<b>-0,40</b>	-0,23	0,19	-0,14	0,17	0,15	0,19	0,23	-0,02	0,18	0,11	0,24	0,17	0,13	0,28	0,31
емоційно – моральна дезорганізація	-0,31	-0,02	-0,01	0,08	-0,07	-0,31	-0,13	-0,11	0,00	-0,20	-0,32	-0,14	-0,33	-0,09	-0,22	-0,24
розширення сфери економії емоцій	-0,08	0,09	-0,17	0,11	-0,08	0,04	0,09	-0,10	0,06	-0,03	-0,05	0,00	-0,02	0,10	-0,09	0,01
редукція професійних обов'язків	0,03	0,08	0,06	<b>-0,35</b>	-0,22	0,25	-0,21	-0,32	0,17	0,06	0,00	-0,30	0,11	-0,06	-0,17	-0,18
емоційний дефіцит	<b>-0,41</b>	-0,12	-0,25	0,20	0,11	-0,08	0,08	-0,01	0,06	-0,11	-0,13	0,04	-0,12	0,09	-0,08	0,01
емоційне відгородження	-0,20	0,10	0,08	-0,13	-0,20	0,24	0,06	-0,18	0,22	-0,16	0,22	-0,06	0,15	0,16	-0,24	-0,05
деперсоналізація	-0,02	-0,23	0,08	0,22	0,10	0,08	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	0,01	-0,26	0,23	<b>0,51</b>	0,01	0,34	0,08	0,33
психосоматичні і психовегетативні порушення	-0,13	-0,03	-0,15	0,16	-0,23	0,24	0,18	-0,01	0,05	-0,17	-0,01	0,10	-0,09	0,15	-0,14	0,02
напруження	-0,09	0,10	0,28	-0,01	-0,29	0,21	0,08	-0,06	-0,02	-0,07	0,05	0,01	-0,02	0,05	-0,09	-0,03
резистенція	-0,29	-0,03	0,03	-0,14	-0,09	0,09	-0,02	-0,13	0,10	0,02	-0,08	-0,08	0,00	0,04	-0,07	-0,02



## ДОДАТОК В.5 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з середнім рівнем EI

Correlations (дані загальні_середній EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=34 (Casewise deletion of missing data)																
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
Виснаження	-0,30	-0,13	-0,11	0,20	-0,07	0,18	0,33	0,11	0,12	-0,28	0,11	0,26	-0,03	0,30	-0,13	0,13
Емоційне вигорання	<b>-0,34</b>	-0,03	0,10	0,03	-0,22	0,24	0,20	-0,04	0,10	-0,17	0,04	0,10	-0,03	0,20	-0,15	0,04
Рівень емпатії	-0,04	0,02	0,17	0,17	0,12	-0,21	0,11	0,21	0,05	0,05	0,14	0,19	0,15	0,11	0,18	0,22
Алекситимія	0,16	-0,03	-0,09	0,12	0,14	0,00	-0,07	-0,03	-0,12	0,01	-0,05	-0,06	-0,08	-0,11	-0,01	-0,10
Ситуативна тривожність	0,16	-0,11	0,02	-0,08	-0,04	0,10	-0,07	0,07	0,08	0,12	0,18	-0,01	0,23	-0,01	0,13	0,10
Особистісна тривожність	-0,14	0,19	0,02	0,17	0,07	-0,07	0,05	-0,14	-0,19	-0,04	-0,32	-0,04	-0,32	-0,07	-0,12	-0,14
Адаптація	-0,21	-0,14	-0,23	<b>0,68</b>	-0,02	-0,21	<b>0,65</b>	0,20	0,17	<b>-0,59</b>	0,20	<b>0,51</b>	-0,14	<b>0,56</b>	-0,30	0,21
Самоприйняття	0,17	-0,19	0,25	-0,17	0,03	0,11	-0,03	0,16	0,22	-0,02	0,24	0,07	0,25	0,10	0,09	0,15
Прийняття інших	-0,01	0,20	0,08	-0,19	-0,11	0,05	0,03	-0,18	-0,22	-0,16	-0,15	-0,08	-0,29	-0,09	-0,24	-0,25
Емоційний комфорт	-0,03	-0,32	-0,06	0,04	-0,06	0,18	-0,02	0,07	<b>0,40</b>	0,07	0,17	0,03	0,32	0,19	0,10	0,23
Інтернальність	<b>-0,42</b>	-0,02	0,03	0,16	<b>0,35</b>	0,10	-0,11	0,05	0,00	0,33	-0,04	-0,04	0,16	-0,08	0,28	0,15
Прагнення до домінування	0,28	-0,30	0,20	-0,03	0,09	-0,21	0,06	0,10	0,29	-0,04	0,04	0,09	0,13	0,19	0,04	0,18
Ескапізм	-0,05	0,03	0,22	0,04	<b>-0,37</b>	0,23	0,06	0,20	-0,14	0,06	0,13	0,15	0,06	-0,03	0,18	0,11

## ДОДАТОК В.6

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з високим рівнем EI

Correlations (дані загальні_ високий EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=31 (Casewise deletion of missing data)																
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
Вік	1,00															
Сімейний стан	0,00	1,00														
Походження (повна/наповна сім'я)	0,02	-0,05	1,00													
Освіта батька	0,27	0,11	-0,11	1,00												
Освіта матері	0,24	-0,01	0,12	-0,14	1,00											
Сиблінги	0,09	-0,30	0,24	-0,06	0,11	1,00										
Розуміння чужих ем	0,28	-0,08	-0,06	<b>0,38</b>	-0,07	-0,22	1,00									
Управління чужими ем	-0,10	-0,18	0,10	-0,27	-0,18	0,17	-0,17	1,00								
Розуміння своїх ем	0,10	-0,08	0,16	-0,13	0,21	0,16	0,07	-0,06	1,00							
Управління своїми ем	-0,21	-0,03	0,00	-0,22	-0,03	-0,12	<b>-0,49</b>	-0,29	-0,21	1,00						
Контроль експресії	<b>0,42</b>	-0,07	0,03	0,05	-0,05	-0,01	0,20	-0,10	0,16	-0,07	1,00					
Міжос EI	0,21	-0,17	0,00	0,21	-0,16	-0,12	<b>0,85</b>	<b>0,37</b>	0,04	<b>-0,61</b>	0,14	1,00				
Внутріос EI	0,25	-0,10	0,08	-0,13	0,02	-0,01	-0,07	-0,25	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,82</b>	-0,20	1,00			
Розуміння емоцій	0,28	-0,10	0,02	0,26	0,04	-0,11	<b>0,89</b>	-0,17	<b>0,53</b>	<b>-0,51</b>	0,25	<b>0,74</b>	0,12	1,00		
управління емоціями	-0,27	-0,15	0,07	<b>-0,40</b>	-0,16	-0,01	<b>-0,58</b>	<b>0,40</b>	-0,24	<b>0,76</b>	-0,14	-0,34	0,21	<b>-0,61</b>	1,00	
Заг р-нь EI	0,11	-0,27	0,09	-0,03	-0,09	-0,14	<b>0,59</b>	0,14	<b>0,45</b>	0,03	0,19	<b>0,63</b>	0,33	<b>0,71</b>	0,13	1,00

## ДОДАТОК В.6 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з високим рівнем EI

	Correlations (дані загальні_ високий EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=31 (Casewise deletion of missing data)															
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/напівна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
переживання психотравмуючих обставин	0,08	-0,08	-0,01	-0,20	0,34	0,13	-0,28	<b>-0,37</b>	0,13	0,25	-0,27	<b>-0,46</b>	-0,03	-0,17	-0,01	-0,23
невдоволення собою	-0,01	0,14	-0,20	-0,27	0,08	0,14	<b>-0,38</b>	-0,16	-0,15	0,26	-0,09	<b>-0,44</b>	0,01	<b>-0,39</b>	0,14	<b>-0,37</b>
«загнаність в клітку»	<b>-0,38</b>	-0,07	0,00	-0,26	-0,02	0,12	-0,29	0,26	-0,17	0,32	-0,34	-0,14	-0,16	-0,32	<b>0,48</b>	0,02
тривога і депресія	-0,05	-0,04	0,00	-0,23	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	-0,22	-0,12	-0,01	0,14	-0,22	-0,27	-0,10	-0,19	0,05	-0,19
неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,01	-0,18	0,03	0,01	-0,02	-0,30	-0,02	0,12	<b>-0,42</b>	0,09	-0,17	0,05	-0,24	-0,21	0,17	-0,11
емоційно – моральна дезорганізація	-0,13	0,30	-0,11	0,08	0,09	-0,21	-0,16	0,02	-0,30	<b>0,39</b>	-0,04	-0,15	0,07	-0,28	<b>0,38</b>	-0,01
розширення сфери економії емоцій	-0,09	-0,29	-0,04	-0,25	-0,02	0,34	-0,35	0,25	-0,07	0,11	-0,10	-0,20	-0,04	-0,33	0,28	-0,17
редукція професійних обов'язків	-0,02	-0,16	-0,04	<b>-0,36</b>	<b>0,38</b>	0,18	-0,04	0,01	0,10	-0,12	0,04	-0,03	0,00	0,02	-0,11	-0,08
емоційний дефіцит	-0,22	-0,10	0,14	-0,33	0,20	0,09	<b>-0,43</b>	0,07	<b>-0,45</b>	0,20	-0,27	<b>-0,37</b>	-0,28	<b>-0,58</b>	0,24	<b>-0,51</b>
емоційне відгородження	<b>-0,36</b>	0,16	0,15	-0,15	-0,03	-0,23	-0,28	0,01	-0,07	0,06	-0,06	-0,26	-0,04	-0,27	0,06	-0,28
деперсоналізація	-0,26	-0,11	0,05	-0,33	0,17	0,11	-0,31	0,20	-0,17	0,19	<b>-0,43</b>	-0,18	-0,31	-0,34	0,31	-0,15
психосоматичні і психовегетативні порушення	-0,18	0,16	-0,01	-0,26	0,08	-0,02	-0,30	-0,17	-0,34	<b>0,36</b>	<b>-0,49</b>	<b>-0,37</b>	-0,32	<b>-0,41</b>	0,23	-0,31
напруження	-0,13	-0,01	-0,07	-0,32	0,30	0,26	<b>-0,39</b>	-0,12	-0,07	0,32	-0,30	<b>-0,43</b>	-0,10	<b>-0,36</b>	0,22	-0,26
резистенція	-0,10	-0,15	-0,06	-0,22	0,17	0,04	-0,25	0,17	-0,26	0,18	-0,11	-0,14	-0,08	-0,33	0,29	-0,15

## ДОДАТОК В.6 продовження

## Кореляційний аналіз результатів дослідження в підгрупі з високим рівнем EI

Correlations (дані загальні_ високий EI) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=31 (Casewise deletion of missing data)																
	Вік	Сімейний стан	Походження (повна/наповна сім'я)	Освіта батька	Освіта матері	Сиблінги	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос EI	Внутріос EI	Розуміння емоцій	управління емоціями	Заг р-нь EI
Виснаження	-0,35	0,04	0,10	<b>-0,38</b>	0,15	-0,01	<b>-0,46</b>	0,03	<b>-0,37</b>	0,30	<b>-0,47</b>	<b>-0,42</b>	-0,35	<b>-0,56</b>	0,31	<b>-0,43</b>
Емоційне вигорання	-0,23	-0,05	-0,01	<b>-0,37</b>	0,25	0,12	<b>-0,44</b>	0,02	-0,28	0,33	<b>-0,36</b>	<b>-0,40</b>	-0,21	<b>-0,51</b>	0,33	-0,34
Рівень емпатії	0,06	-0,25	-0,16	-0,17	0,01	<b>-0,36</b>	0,11	0,09	0,08	0,03	<b>0,38</b>	0,15	0,35	0,13	0,09	0,24
Алекситимія	0,12	0,09	0,00	-0,01	0,31	0,06	0,00	-0,12	<b>0,37</b>	0,03	0,05	-0,06	0,20	0,17	-0,05	0,18
Ситуативна тривожність	-0,19	0,14	0,08	0,18	0,13	-0,10	0,02	0,17	-0,08	-0,10	<b>-0,37</b>	0,10	<b>-0,38</b>	-0,02	0,01	-0,02
Особистісна тривожність	0,11	-0,12	0,06	0,09	<b>0,36</b>	-0,29	0,17	-0,03	0,21	0,15	0,01	0,15	0,16	0,25	0,12	<b>0,42</b>
Адаптація	0,20	-0,35	-0,13	0,17	-0,11	-0,11	0,15	0,01	0,26	-0,11	0,23	0,15	0,22	0,25	-0,10	0,22
Самоприйняття	0,10	0,22	0,06	-0,18	0,19	0,18	0,13	-0,15	0,32	-0,03	-0,07	0,05	0,04	0,26	-0,13	0,21
Прийняття інших	-0,09	-0,13	-0,27	-0,13	0,17	-0,06	0,11	0,03	0,09	-0,17	0,05	0,12	-0,02	0,14	-0,14	0,04
Емоційний комфорт	0,14	0,14	0,18	0,09	-0,02	-0,10	-0,01	-0,15	-0,25	0,01	-0,18	-0,09	-0,23	-0,13	-0,09	-0,23
Інтернальність	0,33	-0,11	0,21	-0,21	0,04	0,05	0,03	0,24	0,17	-0,16	0,26	0,16	0,18	0,10	0,01	0,14
Прагнення до домінування	0,18	-0,01	-0,07	0,15	<b>0,36</b>	-0,20	0,33	-0,14	-0,12	-0,10	-0,30	0,24	-0,34	0,23	-0,19	0,11
Ескапізм	-0,16	-0,01	0,21	0,00	0,22	0,17	<b>-0,36</b>	-0,06	-0,19	0,30	-0,18	<b>-0,38</b>	-0,05	<b>-0,40</b>	0,24	-0,28

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у загальній групі в залежності  
від статі**

	T-tests; Grouping: Стать (дані загальні)						
	Group 1: 1 (чоловіки) Group 2: 2 (жінки)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	22,1429	20,5000	2,00565	200	0,046241	112	90
Управління чужими ем	18,2321	17,0000	2,18627	200	0,029957	112	90
Розуміння своїх ем	18,7946	16,7111	3,24093	200	0,001396	112	90
Управління своїми ем	13,9643	13,0889	1,67096	200	0,096293	112	90
Контроль експресії	10,6429	9,6111	2,82937	200	0,005139	112	90
Міжос ЕІ	40,3750	37,5000	2,15490	200	0,032365	112	90
Внутріос ЕІ	43,4018	39,4111	3,10868	200	0,002153	112	90
Розуміння емоцій	40,9375	37,2111	2,64724	200	0,008762	112	90
управління емоціями	32,1964	30,0889	2,14319	200	0,033306	112	90
Заг р-нь ЕІ	73,1339	67,3000	2,54813	200	0,011581	112	90
переживання психотравмуючих обставин	9,7411	9,5444	0,23509	200	0,814382	112	90
невдоволення собою	8,1250	8,9444	-1,22567	200	0,221763	112	90
«загнаність в клітку»	8,0804	9,0667	-1,29159	200	0,197989	112	90
тривога і депресія	8,2232	8,9222	-1,01345	200	0,312070	112	90
неадекватне вибіркове емоційне реагування	10,3304	9,7444	0,70858	200	0,479413	112	90
емоційно – моральна дезорганізація	8,5804	8,7778	-0,30957	200	0,757209	112	90
розширення сфери економії емоцій	9,9554	9,6000	0,42892	200	0,668442	112	90
редукція професійних обов'язків	9,8036	9,2444	0,80553	200	0,421468	112	90
емоційний дефіцит	8,1875	9,0111	-1,37437	200	0,170864	112	90
емоційне відгородження	8,1518	8,4222	-0,48615	200	0,627393	112	90
деперсоналізація	6,4018	7,1667	-1,32587	200	0,186394	112	90
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,2768	6,9889	-1,28073	200	0,201773	112	90
напруження	34,1696	36,4778	-1,07983	200	0,281517	112	90
резистенція	38,6696	37,3667	0,60652	200	0,544857	112	90
виснаження	29,0179	31,5889	-1,80469	200	0,072627	112	90
емоційне вигорання	101,8571	105,4333	-0,81811	200	0,414269	112	90
Рівень емпатії	46,5000	48,3111	-1,69448	200	0,091730	112	90
Алекситимія	34,5357	35,4111	-1,09268	200	0,275849	112	90
Ситуативна тривожність	33,0625	33,3222	-0,27016	200	0,787319	112	90
Особистісна тривожність	36,1696	37,8333	-1,58094	200	0,115471	112	90
Адаптація	58,2411	57,5444	0,46735	200	0,640760	112	90
Самоприйняття	57,3750	57,8333	-0,40562	200	0,685455	112	90
Прийняття інших	29,5714	30,0778	-0,92264	200	0,357305	112	90
Емоційний комфорт	46,8304	48,3000	-1,10856	200	0,268952	112	90
Інтернальність	49,3304	49,4889	-0,12857	200	0,897826	112	90
Прагнення до домінування	53,3125	52,8889	0,40451	200	0,686269	112	90
Ескапізм	14,4196	14,4778	-0,17874	200	0,858320	112	90

## ДОДАТОК В.7.2

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у загальній групі в залежності від спеціальності**

	T-tests; Grouping: Спеціальність (дані загальні)						
	Group 1: 1 (студенти-програмісти) Group 2: 2 (студенти менеджери)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	20,1622	22,93407	-3,45248	200	0,000678	111	91
Управління чужими ем	16,7658	18,80220	-3,69464	200	0,000284	111	91
Розуміння своїх ем	17,0721	18,83516	-2,72521	200	0,006996	111	91
Управління своїми ем	12,9640	14,31868	-2,61426	200	0,009623	111	91
Контроль експресії	10,5586	9,72527	2,27181	200	0,024162	111	91
Міжос ЕІ	36,9279	41,73626	-3,68572	200	0,000294	111	91
Внутріос ЕІ	40,5946	42,87912	-1,75325	200	0,081091	111	91
Розуміння емоцій	37,2342	41,76923	-3,25274	200	0,001342	111	91
управління емоціями	29,7297	33,12088	-3,51709	200	0,000540	111	91
Заг р-нь ЕІ	66,9640	74,89011	-3,51439	200	0,000545	111	91
переживання психотравмуючих обставин	11,8378	6,98901	6,36271	200	0,000000	111	91
невдоволення собою	10,0631	6,57143	5,60226	200	0,000000	111	91
«загнаність в клітку»	9,9459	6,78022	4,32133	200	0,000024	111	91
тривога і депресія	10,0901	6,63736	5,34314	200	0,000000	111	91
неадекватне вибіркове емоційне реагування	11,6216	8,17582	4,35979	200	0,000021	111	91
емоційно – моральна дезорганізація	9,6667	7,45055	3,58803	200	0,000419	111	91
розширення сфери економії емоцій	11,4865	7,73626	4,78102	200	0,000003	111	91
редукція професійних обов'язків	10,7027	8,15385	3,80021	200	0,000192	111	91
емоційний дефіцит	8,9369	8,08791	1,41869	200	0,157545	111	91
емоційне відгородження	8,7658	7,67033	1,98949	200	0,048009	111	91
деперсоналізація	7,0090	6,41758	1,02446	200	0,306854	111	91
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,5586	6,63736	-0,14131	200	0,887770	111	91
напруження	41,9369	26,97802	8,03371	200	0,000000	111	91
резистенція	43,4775	31,51648	6,05773	200	0,000000	111	91
виснаження	31,2703	28,81319	1,72531	200	0,086016	111	91
емоційне вигорання	116,6847	87,30769	7,63173	200	0,000000	111	91
Рівень емпатії	47,4414	47,14286	0,27772	200	0,781518	111	91
Алекситимія	34,5495	35,38462	-1,04315	200	0,298138	111	91
Ситуативна тривожність	33,1532	33,20879	-0,05792	200	0,953868	111	91
Особистісна тривожність	37,0180	36,78022	0,22483	200	0,822338	111	91
Адаптація	56,4685	59,71429	-2,20493	200	0,028599	111	91
Самоприйняття	57,3784	57,82418	-0,39493	200	0,693317	111	91
Прийняття інших	29,9189	29,64835	0,49278	200	0,622710	111	91
Емоційний комфорт	47,8739	47,01099	0,65025	200	0,516278	111	91
Інтернальність	50,0450	48,61538	1,16457	200	0,245582	111	91
Прагнення до домінування	53,1081	53,14286	-0,03320	200	0,973546	111	91
Ескапізм	14,6036	14,25275	1,08295	200	0,280134	111	91

## ДОДАТОК В.7.3

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у загальній групі в залежності  
від наявності роботи паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота (дані загальні)						
	Group 1: 0 (немає роботи) Group 2: 1 (є робота)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих емоцій	22,1190	20,2368	2,24525	200	0,025846	126	76
Управління чужими емоціями	18,0238	17,1184	1,55678	200	0,121105	126	76
Розуміння своїх емоцій	18,2937	17,1579	1,69037	200	0,092515	126	76
Управління своїми емоціями	13,7857	13,2237	1,04123	200	0,299026	126	76
Контроль експресії	10,1667	10,2105	-0,11496	200	0,908594	126	76
Міжос ЕІ	40,1429	37,3553	2,03396	200	0,043276	126	76
Внутріос ЕІ	42,2460	40,5921	1,23112	200	0,219723	126	76
Розуміння емоцій	40,4127	37,3947	2,07602	200	0,039170	126	76
управління емоціями	31,8095	30,3421	1,44553	200	0,149875	126	76
Заг р-нь ЕІ	72,2222	67,7368	1,89606	200	0,059393	126	76
переживання психотравм. обставин	9,8968	9,2500	0,75473	200	0,451298	126	76
невдоволення собою	8,3492	8,7237	-0,54430	200	0,586841	126	76
«загнаність в клітку»	8,6032	8,3816	0,28172	200	0,778449	126	76
тривога і депресія	8,3571	8,8289	-0,66575	200	0,506337	126	76
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	9,9841	10,2105	-0,26658	200	0,790069	126	76
емоційно – моральна дезорганізація	8,0794	9,6447	-2,42687	200	0,016116	126	76
розширення сфери економії емоцій	9,7460	9,8816	-0,15940	200	0,873513	126	76
редукція професійних обов'язків	9,5000	9,6447	-0,20293	200	0,839392	126	76
емоційний дефіцит	8,3651	8,8684	-0,81618	200	0,415366	126	76
емоційне відгородження	8,3730	8,1053	0,46912	200	0,639496	126	76
деперсоналізація	6,3571	7,3816	-1,73621	200	0,084066	126	76
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,2778	7,1184	-1,47559	200	0,141628	126	76
напруження	35,2063	35,1842	0,01007	200	0,991979	126	76
резистенція	37,3095	39,3816	-0,94131	200	0,347681	126	76
виснаження	29,3730	31,4737	-1,43293	200	0,153439	126	76
емоційне вигорання	101,8889	106,0395	-0,92590	200	0,355614	126	76
Рівень емпатії	47,5000	46,9868	0,46488	200	0,642520	126	76
Алекситимія	35,1587	34,5395	0,75221	200	0,452807	126	76
Ситуативна тривожність	32,7937	33,8158	-1,03888	200	0,300114	126	76
Особистісна тривожність	36,6984	37,2632	-0,52018	200	0,603512	126	76
Адаптація	58,6587	56,7237	1,26969	200	0,205669	126	76
Самоприйняття	58,1190	56,6842	1,24192	200	0,215722	126	76
Прийняття інших	29,8333	29,7368	0,17102	200	0,864382	126	76
Емоційний комфорт	47,6270	47,2500	0,27637	200	0,782553	126	76
Інтернальність	49,0794	49,9342	-0,67648	200	0,499515	126	76
Прагнення до домінування	53,0238	53,2895	-0,24720	200	0,805008	126	76
Ескапізм	14,5556	14,2632	0,87787	200	0,381069	126	76

## ДОДАТОК В.7.4

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у загальній групі в залежності від наявності роботи в сфері інформаційних технологій паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота в ІТ-сфері (дані загальні) Group 1: 0 (немає роботи взагалі або робота не і ІТ-сфері) Group 2: 1 (робота в ІТ-сфері)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	21,3193	21,8333	-0,47870	200	0,632674	166	36
Управління чужими ем	17,6386	17,8889	-0,33809	200	0,735649	166	36
Розуміння своїх ем	17,7590	18,3611	-0,70375	200	0,482408	166	36
Управління своїми ем	13,5301	13,7778	-0,36159	200	0,718038	166	36
Контроль експресії	10,0361	10,8611	-1,72067	200	0,086858	166	36
Міжос ЕІ	38,9578	39,7222	-0,43632	200	0,663077	166	36
Внутріос ЕІ	41,3253	43,0000	-0,98343	200	0,326585	166	36
Розуміння емоцій	39,0783	40,1944	-0,60063	200	0,548765	166	36
управління емоціями	31,1687	31,6667	-0,38567	200	0,700153	166	36
Заг р-нь ЕІ	70,2470	71,8611	-0,53462	200	0,593506	166	36
переживання психотравмуючих обставин	9,7530	9,1944	0,51447	200	0,607489	166	36
невдоволення собою	8,5060	8,4167	0,10253	200	0,918439	166	36
«загнаність в клітку»	8,5602	8,3333	0,22787	200	0,819979	166	36
тривога і депресія	8,5181	8,6111	-0,10360	200	0,917591	166	36
неадекватне вибіркове емоційне реагування	10,1084	9,8889	0,20420	200	0,838406	166	36
емоційно – моральна дезорганізація	<b>8,2108</b>	<b>10,7778</b>	<b>-3,17568</b>	<b>200</b>	<b>0,001731</b>	<b>166</b>	<b>36</b>
розширення сфери економії емоцій	9,8976	9,3333	0,52452	200	0,600497	166	36
редукція проф. обов'язків	9,5241	9,6944	-0,18868	200	0,850537	166	36
емоційний дефіцит	8,4157	9,1944	-0,99842	200	0,319284	166	36
емоційне відгородження	8,4157	7,6111	1,11642	200	0,265584	166	36
деперсоналізація	6,8373	6,3056	0,70757	200	0,480037	166	36
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,5723	6,6944	-0,16848	200	0,866373	166	36
напруження	35,3373	34,5556	0,28086	200	0,779110	166	36
резистенція	37,7410	39,6944	-0,70037	200	0,484512	166	36
виснаження	30,2410	29,8056	0,23346	200	0,815640	166	36
емоційне вигорання	103,3193	104,0556	-0,12948	200	0,897109	166	36
Рівень емпатії	47,3434	47,1389	0,14627	200	0,883855	166	36
Алекситимія	34,8614	35,2222	-0,34581	200	0,729848	166	36
Ситуативна тривожність	32,9940	34,0278	-0,82925	200	0,407954	166	36
Особистісна тривожність	36,7831	37,5000	-0,52162	200	0,602511	166	36
Адаптація	58,2952	56,2500	1,05882	200	0,290958	166	36
Самоприйняття	58,0663	55,3333	1,87784	200	0,061859	166	36
Прийняття інших	29,7590	29,9722	-0,29853	200	0,765607	166	36
Емоційний комфорт	47,4819	47,5000	-0,01046	200	0,991661	166	36
Інтернальність	49,1687	50,4722	-0,81533	200	0,415852	166	36
Прагн. до домінування	53,1988	52,7778	0,30950	200	0,757262	166	36
Ескапізм	14,5843	13,8056	1,85939	200	0,064441	166	36



## ДОДАТОК В.7.5

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у загальній групі в залежності від наявності соціальної активності**

	T-tests; Grouping: Соціальна активність (дані загальні)						
	Group 1: 0 (немає соціальної активності) Group 2: 1 (є будь-яка соціальна активність)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	18,8571	22,7652	-4,77331	200	0,000003	70	132
Управління чужими ем	15,8857	18,6364	-4,88584	200	0,000002	70	132
Розуміння своїх ем	15,9286	18,8939	-4,51910	200	0,000011	70	132
Управління своїми ем	12,3857	14,2045	-3,39481	200	0,000828	70	132
Контроль експресії	9,3429	10,6288	-3,40531	200	0,000799	70	132
Міжос ЕІ	34,7429	41,4015	-5,01173	200	0,000001	70	132
Внутріос ЕІ	37,6571	43,7273	-4,65506	200	0,000006	70	132
Розуміння емоцій	34,7857	41,6591	-4,85883	200	0,000002	70	132
управління емоціями	28,2714	32,8409	-4,62829	200	0,000007	70	132
Заг р-нь ЕІ	63,0571	74,5000	-4,99443	200	0,000001	70	132
переживання психотравмуючих обставин	8,8571	10,0758	-1,40159	200	0,162589	70	132
невдоволення собою	8,7000	8,3788	0,45852	200	0,647079	70	132
«загнаність в клітку»	7,7000	8,9545	-1,57609	200	0,116585	70	132
тривога і депресія	8,2286	8,6970	-0,64921	200	0,516947	70	132
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	8,9286	10,6742	-2,03961	200	0,042704	70	132
емоційно – моральна дезорганізація	8,8571	8,5682	0,43392	200	0,664811	70	132
розширення сфери економії емоцій	9,2429	10,0909	-0,98194	200	0,327315	70	132
редукція професійних обов'язків	9,0714	9,8106	-1,02059	200	0,308680	70	132
емоційний дефіцит	8,7286	8,4621	0,42389	200	0,672098	70	132
емоційне відгородження	8,4286	8,1894	0,41158	200	0,681085	70	132
деперсоналізація	7,5143	6,3333	1,97024	200	0,050191	70	132
психосоматичні і псих вегетативні порушення	7,1143	6,3182	1,37167	200	0,171704	70	132
напруження	33,4857	36,1061	-1,17433	200	0,241660	70	132
резистенція	36,1000	39,1439	-1,36162	200	0,174850	70	132
виснаження	31,7857	29,3030	1,66652	200	0,097176	70	132
емоційне вигорання	101,3714	104,5530	-0,69653	200	0,486903	70	132
Рівень емпатії	47,0429	47,4470	-0,35954	200	0,719571	70	132
Алекситимія	35,3429	34,7045	0,76166	200	0,447158	70	132
Ситуативна тривожність	31,4571	34,0909	-2,66874	200	0,008238	70	132
Особистісна тривожність	36,4429	37,1591	-0,64828	200	0,517547	70	132
Адаптація	55,9000	59,0076	-2,01509	200	0,045234	70	132
Самоприйняття	56,2714	58,2727	-1,70734	200	0,089311	70	132
Прийняття інших	30,4143	29,4697	1,65564	200	0,099363	70	132
Емоційний комфорт	47,6429	47,4015	0,17378	200	0,862218	70	132
Інтернальність	49,9000	49,1364	0,59345	200	0,553548	70	132
Прагнення до домінування	54,0571	52,6288	1,31095	200	0,191379	70	132
Ескапізм	14,1571	14,5985	-1,30461	200	0,193527	70	132

## ДОДАТОК В.8.1

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з низьким рівнем EI  
в залежності від статі**

	T-tests; Grouping: Стать (дані загальні_низький EI)						
	Group 1: 1 (чоловіки)		Group 2: 2 (жінки)				
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	19,17143	18,10448	1,33949	135	0,182662	70	67
Управління чужими ем	16,17143	15,43284	1,36334	135	0,175043	70	67
Розуміння своїх ем	<b>16,38571</b>	<b>14,70149</b>	<b>2,75228</b>	<b>135</b>	<b>0,006732</b>	<b>70</b>	<b>67</b>
Управління своїми ем	11,80000	11,43284	0,84544	135	0,399361	70	67
Контроль експресії	<b>9,84286</b>	<b>8,95522</b>	<b>2,46321</b>	<b>135</b>	<b>0,015028</b>	<b>70</b>	<b>67</b>
Міжос EI	35,34286	33,53731	1,43519	135	0,153544	70	67
Внутріос EI	<b>38,02857</b>	<b>35,08955</b>	<b>2,84749</b>	<b>135</b>	<b>0,005096</b>	<b>70</b>	<b>67</b>
Розуміння емоцій	<b>35,55714</b>	<b>32,80597</b>	<b>2,09528</b>	<b>135</b>	<b>0,038014</b>	<b>70</b>	<b>67</b>
управління емоціями	27,97143	26,86567	1,38738	135	0,167613	70	67
Заг р-нь EI	<b>63,52857</b>	<b>59,67164</b>	<b>1,99266</b>	<b>135</b>	<b>0,048315</b>	<b>70</b>	<b>67</b>
переживання психотравмуючих обставин	7,44286	8,17910	-1,04980	135	0,295687	70	67
невдоволення собою	8,10000	8,32836	-0,38206	135	0,703021	70	67
«загнаність в клітку»	7,14286	7,22388	-0,13250	135	0,894789	70	67
тривога і депресія	7,25714	7,59701	-0,59118	135	0,555389	70	67
неадекватне вибіркове емоційне реагування	9,17143	8,47761	1,28246	135	0,201879	70	67
емоційно – моральна дезорганізація	8,21429	8,23881	-0,03847	135	0,969373	70	67
розширення сфери економії емоцій	8,64286	8,34328	0,51151	135	0,609827	70	67
редукція професійних обов'язків	8,45714	8,76119	-0,54784	135	0,584707	70	67
емоційний дефіцит	7,92857	8,56716	-1,02180	135	0,308701	70	67
емоційне відгородження	8,68571	8,02985	1,15858	135	0,248674	70	67
деперсоналізація	6,64286	7,79104	-1,86210	135	0,064764	70	67
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,41429	6,98507	-0,89925	135	0,370119	70	67
напруження	29,94286	31,32836	-0,81450	135	0,416791	70	67
резистенція	34,48571	33,82090	0,55119	135	0,582412	70	67
виснаження	29,67143	31,37313	-1,05530	135	0,293171	70	67
емоційне вигорання	94,10000	96,52239	-0,82135	135	0,412894	70	67
Рівень емпатії	46,45714	48,74627	-1,68812	135	0,093697	70	67
Алекситимія	<b>32,51429</b>	<b>34,86567</b>	<b>-1,98711</b>	<b>135</b>	<b>0,048934</b>	<b>70</b>	<b>67</b>
Ситуативна тривожність	32,24286	32,74627	-0,43993	135	0,660692	70	67
Особистісна тривожність	36,88571	37,98507	-0,83143	135	0,407199	70	67
Адаптація	55,00000	54,91045	0,05482	135	0,956364	70	67
Самоприйняття	57,50000	57,28358	0,15847	135	0,874321	70	67
Прийняття інших	29,61429	29,85075	-0,34310	135	0,732054	70	67
Емоційний комфорт	47,67143	49,62687	-1,25594	135	0,211308	70	67
Інтернальність	49,31429	49,97015	-0,43795	135	0,662125	70	67
Прагнення до домінування	54,02857	52,65672	1,05053	135	0,295351	70	67
Ескапізм	14,44286	14,50746	-0,16720	135	0,867464	70	67

## ДОДАТОК В.8.2

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з низьким рівнем ЕІ  
в залежності від спеціальності**

	T-tests; Grouping: Спеціальність (дані загальні_низький ЕІ) Group 1: 1 (студенти програмісти) Group 2: 2 (студенти менеджери)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	18,74444	18,46809	0,32746	135	0,743827	90	47
Управління чужими ем	15,70000	16,02128	-0,56001	135	0,576399	90	47
Розуміння своїх ем	15,77778	15,14894	0,95284	135	0,342376	90	47
Управління своїми ем	11,88889	11,10638	1,72538	135	0,086748	90	47
Контроль експресії	<b>10,03333</b>	<b>8,21277</b>	<b>5,13095</b>	<b>135</b>	<b>0,000001</b>	<b>90</b>	<b>47</b>
Міжос ЕІ	34,44444	34,48936	-0,03365	135	0,973204	90	47
Внутріос ЕІ	<b>37,70000</b>	<b>34,46809</b>	<b>2,98187</b>	<b>135</b>	<b>0,003400</b>	<b>90</b>	<b>47</b>
Розуміння емоцій	34,52222	33,61702	0,64532	135	0,519817	90	47
управління емоціями	27,58889	27,12766	0,54631	135	0,585753	90	47
Заг р-нь ЕІ	62,11111	60,74468	0,66187	135	0,509184	90	47
переживання психотравмуючих обставин	7,81111	7,78723	0,03220	135	0,974359	90	47
невдоволення собою	8,61111	7,44681	1,87281	135	0,063257	90	47
«загнаність в клітку»	7,12222	7,29787	-0,27285	135	0,785388	90	47
тривога і депресія	7,60000	7,08511	0,85174	135	0,395866	90	47
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	8,64444	9,19149	-0,95774	135	0,339907	90	47
емоційно – моральна дезорганізація	8,37778	7,93617	0,65897	135	0,511039	90	47
розширення сфери економії емоцій	8,50000	8,48936	0,01723	135	0,986275	90	47
редукція професійних обов'язків	8,51111	8,78723	-0,47236	135	0,637436	90	47
емоційний дефіцит	8,24444	8,23404	0,01575	135	0,987460	90	47
емоційне відгородження	8,35556	8,38298	-0,04578	135	0,963554	90	47
деперсоналізація	7,12222	7,36170	-0,36437	135	0,716148	90	47
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,34444	7,36170	-1,53060	135	0,128209	90	47
напруження	31,14444	29,61702	0,85297	135	0,395189	90	47
резистенція	34,03333	34,40426	-0,29182	135	0,770872	90	47
виснаження	30,06667	31,34043	-0,74865	135	0,455370	90	47
емоційне вигорання	95,24444	95,36170	-0,03766	135	0,970011	90	47
Рівень емпатії	47,63333	47,46809	0,11454	135	0,908984	90	47
Алекситимія	33,41111	34,14894	-0,58442	135	0,559914	90	47
Ситуативна тривожність	33,02222	31,46809	1,29691	135	0,196874	90	47
Особистісна тривожність	37,75556	36,78723	0,69495	135	0,488279	90	47
Адаптація	55,27778	54,34043	0,54552	135	0,586296	90	47
Самоприйняття	57,18889	57,78723	-0,41633	135	0,677831	90	47
Прийняття інших	29,96667	29,27660	0,95370	135	0,341939	90	47
Емоційний комфорт	48,74444	48,40426	0,20634	135	0,836840	90	47
Інтернальність	50,30000	48,36170	1,23522	135	0,218894	90	47
Прагнення до домінування	53,24444	53,57447	-0,23909	135	0,811402	90	47
Ескапізм	14,52222	14,38298	0,34235	135	0,732623	90	47

## ДОДАТОК В.8.3

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з низьким рівнем ЕІ  
в залежності від наявності роботи паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота (дані загальні_низький ЕІ) Group 1: 0 (немає роботи) Group 2: 1 (є робота)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	19,16049	17,91071	1,54641	135	0,124347	81	56
Управління чужими ем	16,02469	15,50000	0,94914	135	0,344246	81	56
Розуміння своїх ем	15,95062	15,00000	1,49892	135	0,136230	81	56
Управління своїми ем	11,65432	11,57143	0,18724	135	0,851754	81	56
Контроль експресії	9,28395	9,58929	-0,81718	135	0,415263	81	56
Міжос ЕІ	35,18519	33,41071	1,38645	135	0,167895	81	56
Внутріос ЕІ	36,88889	36,16071	0,67501	135	0,500822	81	56
Розуміння емоцій	35,11111	32,91071	1,63795	135	0,103761	81	56
управління емоціями	27,67901	27,07143	0,74595	135	0,456994	81	56
Заг р-нь ЕІ	62,79012	59,98214	1,41659	135	0,158905	81	56
переживання психотравм.обставин	<b>8,53086</b>	<b>6,75000</b>	<b>2,54614</b>	<b>135</b>	<b>0,012015</b>	<b>81</b>	<b>56</b>
невдоволення собою	8,18519	8,25000	-0,10659	135	0,915272	81	56
«загнаність в клітку»	7,33333	6,96429	0,59425	135	0,553342	81	56
тривога і депресія	7,61728	7,14286	0,81250	135	0,417938	81	56
неадекватне вибіркове емоційне реагування	8,88889	8,75000	0,25101	135	0,802189	81	56
емоційно – моральна дезорганізація	8,20988	8,25000	-0,06190	135	0,950733	81	56
розширення сфери економії емоцій	8,49383	8,50000	-0,01036	135	0,991753	81	56
редукція професійних обов'язків	8,34568	8,98214	-1,13188	135	0,259693	81	56
емоційний дефіцит	8,22222	8,26786	-0,07154	135	0,943077	81	56
емоційне відгородження	8,23457	8,55357	-0,55208	135	0,581809	81	56
деперсоналізація	7,13580	7,30357	-0,26428	135	0,791971	81	56
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,54321	6,91071	-0,56838	135	0,570719	81	56
напруження	31,66667	29,10714	1,48821	135	0,139028	81	56
резистенція	33,93827	34,48214	-0,44328	135	0,658275	81	56
виснаження	30,13580	31,03571	-0,54719	135	0,585150	81	56
емоційне вигорання	95,74074	94,62500	0,37131	135	0,710988	81	56
Рівень емпатії	48,20988	46,66071	1,11697	135	0,265991	81	56
Алекситимія	33,54321	33,83929	-0,24260	135	0,808686	81	56
Ситуативна тривожність	32,03704	33,14286	-0,95288	135	0,342354	81	56
Особистісна тривожність	36,75309	38,39286	-1,22322	135	0,223379	81	56
Адаптація	55,41975	54,28571	0,68387	135	0,495228	81	56
Самоприйняття	57,98765	56,53571	1,04975	135	0,295709	81	56
Прийняття інших	29,75309	29,69643	0,08082	135	0,935708	81	56
Емоційний комфорт	49,02469	48,05357	0,61069	135	0,542429	81	56
Інтернальність	49,85185	49,32143	0,34823	135	0,728209	81	56
Прагнення до домінування	52,96296	53,92857	-0,72565	135	0,469307	81	56
Ескапізм	14,77778	14,03571	1,91391	135	0,057747	81	56

## ДОДАТОК В.8.4

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з низьким рівнем ЕІ  
в залежності від наявності роботи в сфері інформаційних технологій  
паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота в ІТ-сфері (дані загальні_низький ЕІ) Group 1: 0 (немає роботи взагалі або робота не і ІТ-сфері) Group 2: 1 (робота в ІТ-сфері)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	18,57522	19,00000	-0,40310	135	0,687514	113	24
Управління чужими ем	15,78761	15,91667	-0,17994	135	0,857472	113	24
Розуміння своїх ем	15,48673	15,91667	-0,52040	135	0,603635	113	24
Управління своїми ем	11,66372	11,41667	0,43174	135	0,666621	113	24
Контроль експресії	<b>9,23894</b>	<b>10,20833</b>	<b>-2,03151</b>	<b>135</b>	<b>0,044165</b>	<b>113</b>	<b>24</b>
Міжос ЕІ	34,36283	34,91667	-0,33238	135	0,740120	113	24
Внутріос ЕІ	36,38938	37,54167	-0,82663	135	0,409907	113	24
Розуміння емоцій	34,06195	34,91667	-0,48757	135	0,626643	113	24
управління емоціями	27,45133	27,33333	0,11179	135	0,911157	113	24
Заг р-нь ЕІ	61,51327	62,25000	-0,28536	135	0,775806	113	24
переживання психотравмуючих обставин	<b>8,22124</b>	<b>5,83333</b>	<b>2,64460</b>	<b>135</b>	<b>0,009148</b>	<b>113</b>	<b>24</b>
невдоволення собою	8,27434	7,91667	0,45514	135	0,649737	113	24
«загнаність в клітку»	7,41593	6,08333	1,67411	135	0,096424	113	24
тривога і депресія	7,68142	6,20833	1,97381	135	0,050445	113	24
неадекватне вибіркове емоційне реагування	8,78761	9,04167	-0,35511	135	0,723063	113	24
емоційно – моральна дезорганізація	8,21239	8,29167	-0,09457	135	0,924794	113	24
розширення сфери економії емоцій	8,44248	8,75000	-0,39914	135	0,690421	113	24
редукція проф. обов'язків	8,73451	8,00000	1,00905	135	0,314754	113	24
емоційний дефіцит	8,32743	7,83333	0,59968	135	0,549723	113	24
емоційне відгородження	8,27434	8,79167	-0,69272	135	0,489673	113	24
деперсоналізація	7,46018	6,00000	1,79925	135	0,074213	113	24
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,93805	5,54167	1,68537	135	0,094227	113	24
напруження	<b>31,59292</b>	<b>26,04167</b>	<b>2,53372</b>	<b>135</b>	<b>0,012429</b>	<b>113</b>	<b>24</b>
резистенція	34,17699	34,08333	0,05898	135	0,953054	113	24
виснаження	31,00000	28,16667	1,33947	135	0,182669	113	24
емоційне вигорання	<b>96,76991</b>	<b>88,29167</b>	<b>2,22000</b>	<b>135</b>	<b>0,028087</b>	<b>113</b>	<b>24</b>
Рівень емпатії	47,74336	46,79167	0,52869	135	0,597887	113	24
Алекситимія	33,46903	34,58333	-0,70714	135	0,480700	113	24
Ситуативна тривожність	32,30088	33,37500	-0,71462	135	0,476075	113	24
Особистісна тривожність	37,10619	38,91667	-1,04272	135	0,298941	113	24
Адаптація	<b>55,74336</b>	<b>51,25000</b>	<b>2,12632</b>	<b>135</b>	<b>0,035296</b>	<b>113</b>	<b>24</b>
Самоприйняття	57,89381	55,04167	1,60304	135	0,111262	113	24
Прийняття інших	29,63717	30,16667	-0,58472	135	0,559710	113	24
Емоційний комфорт	48,36283	49,87500	-0,73575	135	0,463161	113	24
Інтернальність	49,64602	49,58333	0,03181	135	0,974673	113	24
Прагн. до домінування	53,32743	53,50000	-0,10008	135	0,920426	113	24
Ескапізм	<b>14,70796</b>	<b>13,37500</b>	<b>2,69249</b>	<b>135</b>	<b>0,007991</b>	<b>113</b>	<b>24</b>

## ДОДАТОК В.8.5

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з низьким рівнем ЕІ  
в залежності від наявності соціальної активності**

	T-tests; Grouping: Соціальна активність (дані загальні_низький ЕІ) Group 1: 0 (немає соціальної активності) Group 2: 1 (є будь-яка соціальна активність)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	16,64815	19,95181	-4,29413	135	0,000033	54	83
Управління чужими ем	14,48148	16,67470	-4,17690	135	0,000053	54	83
Розуміння своїх ем	14,14815	16,48193	-3,81875	135	0,000204	54	83
Управління своїми ем	10,98148	12,03614	-2,41852	135	0,016917	54	83
Контроль експресії	8,74074	9,84337	-3,02364	135	0,002990	54	83
Міжос ЕІ	31,12963	36,62651	-4,55302	135	0,000012	54	83
Внутріос ЕІ	33,87037	38,36145	-4,42024	135	0,000020	54	83
Розуміння емоцій	30,79630	36,43373	-4,41923	135	0,000020	54	83
управління емоціями	25,46296	28,71084	-4,20687	135	0,000047	54	83
Заг р-нь ЕІ	56,25926	65,14458	-4,78315	135	0,000004	54	83
переживання психотравмуючих обставин	7,70370	7,86747	-0,22739	135	0,820464	54	83
невдоволення собою	8,38889	8,09639	0,47855	135	0,633036	54	83
«загнаність в клітку»	6,77778	7,44578	-1,07235	135	0,285475	54	83
тривога і депресія	7,90741	7,10843	1,36617	135	0,174156	54	83
неадекватне вибіркове емоційне реагування	8,61111	8,97590	-0,65623	135	0,512793	54	83
емоційно – моральна дезорганізація	8,37037	8,13253	0,36492	135	0,715743	54	83
розширення сфери економії емоцій	8,88889	8,24096	1,08516	135	0,279785	54	83
редукція професійних обов'язків	8,38889	8,74699	-0,63098	135	0,529120	54	83
емоційний дефіцит	8,62963	7,98795	1,00358	135	0,317378	54	83
емоційне відгородження	8,29630	8,40964	-0,19479	135	0,845851	54	83
деперсоналізація	7,03704	7,31325	-0,43269	135	0,665927	54	83
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,59259	6,75904	-0,25564	135	0,798617	54	83
напруження	30,77778	30,51807	0,14890	135	0,881857	54	83
резистенція	34,25926	34,09639	0,13187	135	0,895285	54	83
виснаження	30,55556	30,46988	0,05173	135	0,958822	54	83
емоційне вигорання	95,59259	95,08434	0,16807	135	0,866783	54	83
Рівень емпатії	47,85185	47,39759	0,32421	135	0,746284	54	83
Алекситимія	34,92593	32,84337	1,71419	135	0,088789	54	83
Ситуативна тривожність	31,40741	33,19277	-1,53742	135	0,126530	54	83
Особистісна тривожність	37,37037	37,45783	-0,06450	135	0,948669	54	83
Адаптація	53,96296	55,60241	-0,98457	135	0,326597	54	83
Самоприйняття	56,14815	58,20482	-1,48405	135	0,140126	54	83
Прийняття інших	30,35185	29,32530	1,46704	135	0,144691	54	83
Емоційний комфорт	49,53704	48,03614	0,93998	135	0,348909	54	83
Інтернальність	50,94444	48,78313	1,42032	135	0,157819	54	83
Прагнення до домінування	55,31481	52,08434	2,46199	135	0,015077	54	83
Ескапізм	14,38889	14,53012	-0,35744	135	0,721320	54	83

## ДОДАТОК В.9.1

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з середнім рівнем EI  
в залежності від статі**

	T-tests; Grouping: Стать (дані загальні_середній EI)						
	Group 1: 1 (чоловіки) Group 2: 2 (жінки)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	24,77273	26,00000	-1,39663	32	0,172136	22	12
Управління чужими ем	19,95455	20,16667	-0,26718	32	0,791049	22	12
Розуміння своїх ем	21,50000	21,41667	0,12734	32	0,899471	22	12
Управління своїми ем	17,63636	17,41667	0,24487	32	0,808119	22	12
Контроль експресії	11,04545	10,58333	0,44507	32	0,659264	22	12
Міжос EI	44,72727	46,16667	-0,99305	32	0,328138	22	12
Внутріос EI	50,18182	49,41667	0,49731	32	0,622371	22	12
Розуміння емоцій	46,27273	47,41667	-0,92589	32	0,361433	22	12
управління емоціями	37,59091	37,58333	0,00626	32	0,995046	22	12
Заг р-нь EI	83,86364	85,00000	-0,72020	32	0,476630	22	12
переживання психотравмуючих обставин	8,36364	6,83333	1,07581	32	0,290057	22	12
невдоволення собою	5,90909	7,08333	-0,97185	32	0,338413	22	12
«загнаність в клітку»	7,22727	7,66667	-0,31083	32	0,757948	22	12
тривога і депресія	6,90909	5,50000	1,21026	32	0,235043	22	12
неадекватне вибіркове емоційне реагування	6,95455	9,66667	-2,00724	32	0,053232	22	12
емоційно – моральна дезорганізація	7,40909	7,25000	0,14299	32	0,887193	22	12
розширення сфери економії емоцій	6,68182	8,83333	-1,50702	32	0,141616	22	12
редукція професійних обов'язків	8,36364	8,33333	0,01987	32	0,984269	22	12
емоційний дефіцит	7,18182	9,16667	-1,32101	32	0,195866	22	12
емоційне відгородження	6,77273	7,25000	-0,38792	32	0,700642	22	12
деперсоналізація	5,63636	7,75000	-1,37475	32	0,178761	22	12
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,13636	5,75000	0,25490	32	0,800429	22	12
напруження	28,40909	27,08333	0,36202	32	0,719716	22	12
резистенція	29,40909	34,08333	-1,46016	32	0,153996	22	12
виснаження	25,72727	29,91667	-1,16642	32	0,252064	22	12
емоційне вигорання	83,54545	91,08333	-1,07108	32	0,292146	22	12
Рівень емпатії	44,77273	45,58333	-0,39569	32	0,694962	22	12
Алекситимія	33,36364	33,00000	0,20252	32	0,840794	22	12
Ситуативна тривожність	33,59091	34,16667	-0,20643	32	0,837767	22	12
Особистісна тривожність	36,36364	36,25000	0,04465	32	0,964663	22	12
Адаптація	60,54545	62,66667	-0,63876	32	0,527526	22	12
Самоприйняття	57,09091	60,33333	-1,13705	32	0,263960	22	12
Прийняття інших	29,36364	31,41667	-1,57533	32	0,125015	22	12
Емоційний комфорт	44,36364	46,66667	-0,67885	32	0,502115	22	12
Інтернальність	49,36364	48,50000	0,25912	32	0,797200	22	12
Прагнення до домінування	54,18182	52,91667	0,59112	32	0,558595	22	12
Ескапізм	14,50000	14,08333	0,49171	32	0,626281	22	12

## ДОДАТОК В.9.2

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з середнім рівнем EI  
в залежності від спеціальності**

	T-tests; Grouping: Спеціальність (дані загальні_середній EI)						
	Group 1: 1 (студенти програмісти) Group 2: 2 (студенти менеджери)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	25,35714	25,10000	0,29297	32	0,771435	14	20
Управління чужими ем	20,14286	19,95000	0,25013	32	0,804086	14	20
Розуміння своїх ем	22,14286	21,00000	1,89635	32	0,066973	14	20
Управління своїми ем	17,14286	17,85000	-0,81941	32	0,418614	14	20
Контроль експресії	<b>12,64286</b>	<b>9,65000</b>	<b>3,47243</b>	<b>32</b>	<b>0,001500</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
Міжос EI	45,50000	45,05000	0,31540	32	0,754505	14	20
Внутріос EI	<b>51,92857</b>	<b>48,50000</b>	<b>2,49930</b>	<b>32</b>	<b>0,017767</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
Розуміння емоцій	47,50000	46,10000	1,17629	32	0,248157	14	20
управління емоціями	37,28571	37,80000	-0,43876	32	0,663781	14	20
Заг р-нь EI	84,78571	83,90000	0,57645	32	0,568347	14	20
переживання психотравмуючих обставин	9,21429	6,85000	1,76121	32	0,087757	14	20
невдоволення собою	6,64286	6,10000	0,45751	32	0,650393	14	20
«загнаність в клітку»	7,42857	7,35000	0,05716	32	0,954775	14	20
тривога і депресія	6,42857	6,40000	0,02471	32	0,980437	14	20
неадекватне вибіркове емоційне реагування	8,64286	7,40000	0,90410	32	0,372701	14	20
емоційно – моральна дезорганізація	7,21429	7,45000	-0,21828	32	0,828597	14	20
розширення сфери економії емоцій	6,85714	7,85000	-0,69731	32	0,490647	14	20
редукція професійних обов'язків	9,07143	7,85000	0,83382	32	0,410561	14	20
емоційний дефіцит	6,35714	8,95000	-1,81779	32	0,078469	14	20
емоційне відгородження	7,85714	6,30000	1,33614	32	0,190927	14	20
деперсоналізація	6,64286	6,20000	0,28863	32	0,774728	14	20
психосоматичні і псих вегетативні порушення	5,35714	6,45000	-0,74825	32	0,459774	14	20
напруження	29,71429	26,70000	0,85557	32	0,398597	14	20
резистенція	31,78571	30,55000	0,38582	32	0,702183	14	20
виснаження	26,21429	27,90000	-0,47506	32	0,637970	14	20
емоційне вигорання	87,71429	85,15000	0,36948	32	0,714203	14	20
Рівень емпатії	46,00000	44,40000	0,81057	32	0,423599	14	20
Алекситимія	<b>31,00000</b>	<b>34,80000</b>	<b>-2,36007</b>	<b>32</b>	<b>0,024535</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
Ситуативна тривожність	33,85714	33,75000	0,03954	32	0,968709	14	20
Особистісна тривожність	34,71429	37,45000	-1,12883	32	0,267363	14	20
Адаптація	58,78571	63,05000	-1,35105	32	0,186156	14	20
Самоприйняття	59,42857	57,40000	0,72411	32	0,474258	14	20
Прийняття інших	29,85714	30,25000	-0,29949	32	0,766505	14	20
Емоційний комфорт	45,64286	44,85000	0,23918	32	0,812490	14	20
Інтернальність	48,57143	49,40000	-0,25602	32	0,799575	14	20
Прагнення до домінування	53,07143	54,20000	-0,54258	32	0,591176	14	20
Ескапізм	14,50000	14,25000	0,30313	32	0,763755	14	20



## ДОДАТОК В.9.3

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з середнім рівнем ЕІ  
в залежності від наявності роботи паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота (дані загальні_середній ЕІ) Group 1: 0 (немає роботи) Group 2: 1 (є робота)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	25,60000	24,11111	1,57647	32	0,124753	25	9
Управління чужими ем	20,44000	18,88889	1,90057	32	0,066398	25	9
Розуміння своїх ем	21,32000	21,88889	-0,81050	32	0,423641	25	9
Управління своїми ем	17,40000	18,00000	-0,62051	32	0,539320	25	9
Контроль експресії	10,68000	11,44444	-0,68251	32	0,499829	25	9
Міжос ЕІ	46,04000	43,00000	2,02563	32	0,051210	25	9
Внутріос ЕІ	49,40000	51,33333	-1,18048	32	0,246509	25	9
Розуміння емоцій	46,92000	46,00000	0,68334	32	0,499308	25	9
управління емоціями	37,84000	36,88889	0,73125	32	0,469948	25	9
Заг р-нь ЕІ	84,76000	82,88889	1,10659	32	0,276720	25	9
переживання психотравм.обставин	7,16000	9,66667	-1,66607	32	0,105461	25	9
невдоволення собою	6,28000	6,44444	-0,12386	32	0,902199	25	9
«загнаність в клітку»	7,68000	6,55556	0,73946	32	0,465016	25	9
тривога і депресія	5,84000	8,00000	-1,75341	32	0,089106	25	9
неадекватне вибіркове емоційне реагування	8,24000	7,00000	0,80653	32	0,425891	25	9
емоційно – моральна дезорганізація	7,56000	6,77778	0,65317	32	0,518315	25	9
розширення сфери економії емоцій	7,80000	6,44444	0,85667	32	0,397996	25	9
редукція професійних обов'язків	8,56000	7,77778	0,47524	32	0,637847	25	9
емоційний дефіцит	7,96000	7,66667	0,17559	32	0,861720	25	9
емоційне відгородження	7,08000	6,55556	0,39355	32	0,696526	25	9
деперсоналізація	6,88000	5,00000	1,11815	32	0,271825	25	9
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,44000	4,77778	1,02795	32	0,311681	25	9
напруження	26,96000	30,66667	-0,94545	32	0,351515	25	9
резистенція	32,16000	28,00000	1,18692	32	0,243998	25	9
виснаження	28,36000	24,00000	1,11885	32	0,271533	25	9
емоційне вигорання	87,48000	82,66667	0,62415	32	0,536956	25	9
Рівень емпатії	44,80000	45,77778	-0,44089	32	0,662260	25	9
Алекситимія	33,36000	32,88889	0,24229	32	0,810104	25	9
Ситуативна тривожність	33,12000	35,66667	-0,85185	32	0,400626	25	9
Особистісна тривожність	36,88000	34,77778	0,76957	32	0,447197	25	9
Адаптація	63,28000	55,77778	2,22729	32	0,033087	25	9
Самоприйняття	57,88000	59,22222	-0,42723	32	0,672076	25	9
Прийняття інших	30,16000	29,88889	0,18511	32	0,854312	25	9
Емоційний комфорт	44,28000	47,66667	-0,92723	32	0,360749	25	9
Інтернальність	48,96000	49,33333	-0,10332	32	0,918355	25	9
Прагнення до домінування	53,28000	55,00000	-0,74425	32	0,462159	25	9
Ескапізм	14,16000	14,88889	-0,79896	32	0,430204	25	9

## ДОДАТОК В.9.4

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з середнім рівнем ЕІ  
в залежності від наявності роботи в сфері інформаційних технологій  
паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота в ІТ-сфері (дані загальні середній ЕІ) Group 1: 0 (немає роботи взагалі або робота не в ІТ-сфері) Group 2: 1 (робота в ІТ-сфері)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	25,34483	24,40000	0,78096	32	0,440568	29	5
Управління чужими ем	20,20690	19,00000	1,14828	32	0,259364	29	5
Розуміння своїх ем	21,37931	22,00000	-0,70820	32	0,483948	29	5
Управління своїми ем	17,27586	19,20000	-1,65443	32	0,107818	29	5
Контроль експресії	10,72414	11,80000	-0,77266	32	0,445395	29	5
Міжос ЕІ	45,55172	43,40000	1,10404	32	0,277808	29	5
Внутріос ЕІ	49,37931	53,00000	-1,82555	32	0,077264	29	5
Розуміння емоцій	46,72414	46,40000	0,19199	32	0,848963	29	5
управління емоціями	37,48276	38,20000	-0,44036	32	0,662638	29	5
Заг р-нь ЕІ	84,20690	84,60000	-0,18326	32	0,855752	29	5
переживання психотравмуючих обставин	7,37931	10,40000	-1,60727	32	0,117818	29	5
невдоволення собою	6,17241	7,20000	-0,62497	32	0,536420	29	5
«загнаність в клітку»	7,82759	4,80000	1,65097	32	0,108527	29	5
тривога і депресія	6,20690	7,60000	-0,87751	32	0,386753	29	5
неадекватне вибіркове емоційне реагування	7,86207	8,20000	-0,17477	32	0,862365	29	5
емоційно – моральна дезорганізація	7,68966	5,40000	1,58328	32	0,123192	29	5
розширення сфери економії емоцій	7,51724	7,00000	0,25973	32	0,796738	29	5
редукція проф. обов'язків	8,44828	7,80000	0,31556	32	0,754387	29	5
емоційний дефіцит	7,82759	8,20000	-0,17897	32	0,859091	29	5
емоційне відгородження	7,06897	6,20000	0,52445	32	0,603581	29	5
деперсоналізація	6,27586	7,00000	-0,33980	32	0,736231	29	5
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,06897	5,60000	0,22925	32	0,820130	29	5
напруження	27,58621	30,00000	-0,48931	32	0,627961	29	5
резистенція	31,51724	28,40000	0,70416	32	0,486424	29	5
виснаження	27,24138	27,00000	0,04878	32	0,961396	29	5
емоційне вигорання	86,34483	85,40000	0,09777	32	0,922722	29	5
Рівень емпатії	45,06897	45,00000	0,02489	32	0,980298	29	5
Алекситимія	33,24138	33,20000	0,01707	32	0,986488	29	5
Ситуативна тривожність	33,89655	33,20000	0,18506	32	0,854353	29	5
Особистісна тривожність	36,79310	33,60000	0,94263	32	0,352932	29	5
Адаптація	62,31034	55,40000	1,59197	32	0,121224	29	5
Самоприйняття	58,31034	57,80000	0,13007	32	0,897327	29	5
Прийняття інших	30,10345	30,00000	0,05667	32	0,955157	29	5
Емоційний комфорт	45,17241	45,20000	-0,00598	32	0,995263	29	5
Інтернальність	48,48276	52,40000	-0,88061	32	0,385096	29	5
Прагн. до домінування	53,31034	56,20000	-1,01094	32	0,319627	29	5
Ескапізм	14,17241	15,40000	-1,08924	32	0,284182	29	5

## ДОДАТОК В.9.5

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з середнім рівнем ЕІ  
в залежності від наявності соціальної активності**

	T-tests; Grouping: Соціальна активність (дані загальні_середній ЕІ) Group 1: 0 (немає соціальної активності) Group 2: 1 (є будь-яка соціальна активність)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	25,09091	25,26087	-0,18392	32	0,855237	11	23
Управління чужими ем	19,63636	20,21739	-0,72142	32	0,475891	11	23
Розуміння своїх ем	21,00000	21,69565	-1,05839	32	0,297803	11	23
Управління своїми ем	16,54545	18,04348	-1,70561	32	0,097771	11	23
Контроль експресії	10,36364	11,13043	-0,72665	32	0,472720	11	23
Міжос ЕІ	44,72727	45,47826	-0,50152	32	0,619437	11	23
Внутріос ЕІ	47,90909	50,86957	-1,98902	32	0,055306	11	23
Розуміння емоцій	46,09091	46,95652	-0,68176	32	0,500297	11	23
управління емоціями	36,18182	38,26087	-1,76054	32	0,087872	11	23
Заг р-нь ЕІ	82,27273	85,21739	-1,91318	32	0,064709	11	23
переживання психотравмуючих обставин	6,72727	8,34783	-1,11678	32	0,272404	11	23
невдоволення собою	6,00000	6,47826	-0,38277	32	0,704419	11	23
«загнаність в клітку»	8,27273	6,95652	0,92212	32	0,363367	11	23
тривога і депресія	6,18182	6,52174	-0,27983	32	0,781412	11	23
неадекватне вибіркове емоційне реагування	7,09091	8,30435	-0,83758	32	0,408481	11	23
емоційно – моральна дезорганізація	6,90909	7,56522	-0,58016	32	0,565871	11	23
розширення сфери економії емоцій	7,36364	7,47826	-0,07596	32	0,939927	11	23
редукція професійних обов'язків	7,72727	8,65217	-0,59706	32	0,554666	11	23
емоційний дефіцит	7,72727	7,95652	-0,14550	32	0,885230	11	23
емоційне відгородження	6,36364	7,21739	-0,68264	32	0,499748	11	23
деперсоналізація	6,63636	6,26087	0,23252	32	0,817615	11	23
психосоматичні і псих вегетативні порушення	5,81818	6,08696	-0,17350	32	0,863354	11	23
напруження	27,18182	28,30435	-0,29988	32	0,766208	11	23
резистенція	29,09091	32,00000	-0,87155	32	0,389947	11	23
виснаження	26,54545	27,52174	-0,26089	32	0,795848	11	23
емоційне вигорання	82,81818	87,82609	-0,68951	32	0,495472	11	23
Рівень емпатії	42,54545	46,26087	-1,86488	32	0,071392	11	23
Алекситимія	33,72727	33,00000	0,39723	32	0,693835	11	23
Ситуативна тривожність	29,09091	36,04348	-2,70260	32	0,010917	11	23
Особистісна тривожність	34,63636	37,13043	-0,97343	32	0,337642	11	23
Адаптація	60,90909	61,47826	-0,16680	32	0,868579	11	23
Самоприйняття	57,45455	58,60870	-0,38936	32	0,699586	11	23
Прийняття інших	31,45455	29,43478	1,51293	32	0,140112	11	23
Емоційний комфорт	39,45455	47,91304	-2,68193	32	0,011481	11	23
Інтернальність	45,54545	50,73913	-1,58239	32	0,123396	11	23
Прагнення до домінування	51,72727	54,69565	-1,39056	32	0,173955	11	23
Ескапізм	13,36364	14,82609	-1,76301	32	0,087448	11	23

## ДОДАТОК В.10.1

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з високим рівнем ЕІ  
в залежності від статі**

	T-tests; Grouping: Стать (дані загальні_ високий ЕІ)						
	Group 1: 1 (чоловіки) Group 2: 2 (жінки)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	29,65000	29,09091	0,74645	29	0,461407	20	11
Управління чужими ем	23,55000	23,09091	1,09984	29	0,280449	20	11
Розуміння своїх ем	24,25000	23,81818	1,07213	29	0,292505	20	11
Управління своїми ем	17,50000	18,45455	-1,66397	29	0,106890	20	11
Контроль експресії	13,00000	12,54545	0,50807	29	0,615247	20	11
Міжос ЕІ	53,20000	52,18182	1,30733	29	0,201372	20	11
Внутріос ЕІ	54,75000	54,81818	-0,06027	29	0,952354	20	11
Розуміння емоцій	53,90000	52,90909	1,14289	29	0,262431	20	11
управління емоціями	41,05000	41,54545	-0,79628	29	0,432340	20	11
Заг р-нь ЕІ	94,95000	94,45455	0,70489	29	0,486502	20	11
переживання психотравмуючих обставин	5,75000	5,72727	0,01829	29	0,985536	20	11
невдоволення собою	5,85000	6,63636	-0,55639	29	0,582211	20	11
«загнаність в клітку»	5,25000	6,45455	-0,86350	29	0,394947	20	11
тривога і депресія	6,20000	7,09091	-0,60109	29	0,552448	20	11
неадекватне вибіркове емоційне реагування	6,95000	8,63636	-1,26199	29	0,217009	20	11
емоційно – моральна дезорганізація	5,75000	9,54545	-3,27464	29	0,002740	20	11
розширення сфери економії емоцій	6,45000	8,27273	-1,10982	29	0,276194	20	11
редукція професійних обов'язків	7,75000	7,54545	0,13887	29	0,890510	20	11
емоційний дефіцит	6,60000	9,63636	-2,56080	29	0,015911	20	11
емоційне відгородження	7,65000	8,27273	-0,50357	29	0,618370	20	11
деперсоналізація	5,25000	6,00000	-0,48919	29	0,628385	20	11
психосоматичні і псих вегетативні порушення	5,15000	7,81818	-1,68152	29	0,103402	20	11
напруження	23,05000	25,90909	-0,68610	29	0,498098	20	11
резистенція	26,90000	34,00000	-2,09499	29	0,045018	20	11
виснаження	24,65000	31,72727	-1,83101	29	0,077391	20	11
емоційне вигорання	74,60000	91,63636	-1,81037	29	0,080611	20	11
Рівень емпатії	48,55000	48,63636	-0,03090	29	0,975559	20	11
Алекситимія	33,55000	35,63636	-1,04811	29	0,303243	20	11
Ситуативна тривожність	35,35000	35,90909	-0,25654	29	0,799342	20	11
Особистісна тривожність	33,45000	38,63636	-2,20412	29	0,035606	20	11
Адаптація	67,05000	68,00000	-0,26156	29	0,795509	20	11
Самоприйняття	57,25000	58,45455	-0,38635	29	0,702054	20	11
Прийняття інших	29,65000	30,00000	-0,26370	29	0,793874	20	11
Емоційний комфорт	46,60000	42,00000	1,26841	29	0,214740	20	11
Інтернальність	49,35000	47,63636	0,55205	29	0,585146	20	11
Прагнення до домінування	49,85000	54,27273	-1,58190	29	0,124520	20	11
Ескапізм	14,25000	14,72727	-0,50486	29	0,617475	20	11

## ДОДАТОК В.10.2

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з високим рівнем ЕІ  
в залежності від спеціальності**

	T-tests; Grouping: Спеціальність (дані загальні_ високий ЕІ) Group 1: 2 (студенти менеджери) Group 2: 1 (студенти програмісти)						
	Mean 2	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 2	Valid N 1
Розуміння чужих ем	29,87500	28,0000	2,36690	29	0,024828	24	7
Управління чужими ем	23,29167	23,7143	-0,87831	29	0,386993	24	7
Розуміння своїх ем	24,25000	23,5714	1,49880	29	0,144733	24	7
Управління своїми ем	17,66667	18,4286	-1,13318	29	0,266421	24	7
Контроль експресії	12,75000	13,1429	-0,38300	29	0,704515	24	7
Міжос ЕІ	53,16667	51,7143	1,65687	29	0,108327	24	7
Внутріос ЕІ	54,66667	55,1429	-0,36868	29	0,715047	24	7
Розуміння емоцій	54,12500	51,5714	2,84808	29	0,008004	24	7
управління емоціями	40,95833	42,1429	-1,72839	29	0,094553	24	7
Заг р-нь ЕІ	95,08333	93,7143	1,77721	29	0,086024	24	7
переживання психотравмуючих обставин	5,54167	6,4286	-0,62779	29	0,535057	24	7
невдоволення собою	5,25000	9,1429	-2,67292	29	0,012214	24	7
«загнаність в клітку»	5,29167	7,0000	-1,07763	29	0,290082	24	7
тривога і депресія	5,95833	8,4286	-1,50274	29	0,143718	24	7
неадекватне вибіркове емоційне реагування	6,83333	10,0000	-2,17438	29	0,037979	24	7
емоційно – моральна дезорганізація	6,50000	9,1429	-1,79457	29	0,083154	24	7
розширення сфери економії емоцій	6,16667	10,2857	-2,34051	29	0,026345	24	7
редукція професійних обов'язків	7,16667	9,4286	-1,38521	29	0,176552	24	7
емоційний дефіцит	7,08333	9,7143	-1,85173	29	0,074272	24	7
емоційне відгородження	7,41667	9,4286	-1,46712	29	0,153105	24	7
деперсоналізація	4,75000	8,1429	-2,06235	29	0,048234	24	7
психосоматичні і псих вегетативні порушення	5,37500	8,5714	-1,76862	29	0,087475	24	7
напруження	22,04167	31,0000	-1,98624	29	0,056531	24	7
резистенція	26,66667	38,8571	-3,49120	29	0,001560	24	7
виснаження	24,62500	35,8571	-2,68687	29	0,011815	24	7
емоційне вигорання	73,33333	105,7143	-3,35927	29	0,002202	24	7
Рівень емпатії	48,79167	47,8571	0,29263	29	0,771887	24	7
Алекситимія	34,95833	32,0000	1,31207	29	0,199787	24	7
Ситуативна тривожність	36,16667	33,4286	1,12015	29	0,271840	24	7
Особистісна тривожність	36,20833	32,1429	1,44687	29	0,158656	24	7
Адаптація	67,45833	67,1429	0,07582	29	0,940082	24	7
Самоприйняття	58,25000	55,7143	0,71513	29	0,480244	24	7
Прийняття інших	29,87500	29,4286	0,29401	29	0,770842	24	7
Емоційний комфорт	46,08333	41,1429	1,18654	29	0,245038	24	7
Інтернальність	48,45833	49,7143	-0,35248	29	0,727028	24	7
Прагнення до домінування	51,41667	51,4286	-0,00357	29	0,997176	24	7
Ескапізм	14,00000	15,8571	-1,80238	29	0,081889	24	7

## ДОДАТОК В.10.3

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з високим рівнем ЕІ  
в залежності від наявності роботи паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота (дані загальні_високий ЕІ) Group 1: 1 (є робота) Group 2: 0 (немає роботи)						
	Mean 1	Mean 0	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 0
Розуміння чужих ем	28,90909	29,75000	-1,13657	29	0,265024	11	20
Управління чужими ем	23,90909	23,10000	2,02952	29	0,051671	11	20
Розуміння своїх ем	24,27273	24,00000	0,66921	29	0,508657	11	20
Управління своїми ем	17,72727	17,90000	-0,28809	29	0,775327	11	20
Контроль експресії	12,36364	13,10000	-0,82909	29	0,413826	11	20
Міжос ЕІ	52,81818	52,85000	-0,03970	29	0,968603	11	20
Внутріос ЕІ	54,36364	55,00000	-0,56558	29	0,576030	11	20
Розуміння емоцій	53,18182	53,75000	-0,64564	29	0,523588	11	20
управління емоціями	41,63636	41,00000	1,03009	29	0,311484	11	20
Заг р-нь ЕІ	94,81818	94,75000	0,09620	29	0,924025	11	20
переживання психотравм.обставин	6,09091	5,55000	0,43662	29	0,665618	11	20
невдоволення собою	6,36364	6,00000	0,25622	29	0,799591	11	20
«загнаність в клітку»	6,36364	5,30000	0,76034	29	0,453190	11	20
тривога і депресія	6,81818	6,35000	0,31447	29	0,755419	11	20
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	7,72727	7,45000	0,20217	29	0,841199	11	20
емоційно – моральна дезорганізація	7,36364	6,95000	0,30542	29	0,762231	11	20
розширення сфери економії емоцій	7,36364	6,95000	0,24693	29	0,806702	11	20
редукція професійних обов'язків	8,54545	7,20000	0,92660	29	0,361784	11	20
емоційний дефіцит	7,81818	7,60000	0,16626	29	0,869109	11	20
емоційне відгородження	9,36364	7,05000	1,98535	29	0,056634	11	20
деперсоналізація	6,90909	4,75000	1,45264	29	0,157059	11	20
психосоматичні і псих вегетативні порушення	5,72727	6,30000	-0,34524	29	0,732405	11	20
напруження	25,63636	23,20000	0,58336	29	0,564158	11	20
резистенція	31,00000	28,55000	0,67907	29	0,502479	11	20
виснаження	29,81818	25,70000	1,02691	29	0,312953	11	20
емоційне вигорання	86,45455	77,45000	0,92013	29	0,365093	11	20
Рівень емпатії	49,63636	48,00000	0,58899	29	0,560427	11	20
Алекситимія	33,00000	35,00000	-1,00319	29	0,324067	11	20
Ситуативна тривожність	35,72727	35,45000	0,12712	29	0,899722	11	20
Особистісна тривожність	33,54545	36,25000	-1,08512	29	0,286808	11	20
Адаптація	69,90909	66,00000	1,09709	29	0,281628	11	20
Самоприйняття	55,36364	58,95000	-1,17433	29	0,249816	11	20
Прийняття інших	29,81818	29,75000	0,05131	29	0,959429	11	20
Емоційний комфорт	42,81818	46,15000	-0,90684	29	0,371966	11	20
Інтернальність	<b>53,54545</b>	<b>46,10000</b>	<b>2,66156</b>	<b>29</b>	<b>0,012549</b>	<b>11</b>	<b>20</b>
Прагнення до домінування	48,63636	52,95000	-1,53964	29	0,134489	11	20
Ескапізм	14,90909	14,15000	0,80841	29	0,425435	11	20

## ДОДАТОК В.10.4

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з високим рівнем ЕІ  
в залежності від наявності роботи в сфері інформаційних технологій  
паралельно з навчанням**

	T-tests; Grouping: Робота в ІТ-сфері (дані загальні_високий ЕІ) Group 1: 1 (робота в ІТ-сфері) Group 2: 0 (немає роботи взагалі або в ІТ-сфері)						
	Mean 1	Mean 0	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 0
Розуміння чужих ем	29,71429	29,37500	0,39314	29	0,697092	7	24
Управління чужими ем	23,85714	23,25000	1,28004	29	0,210675	7	24
Розуміння своїх ем	24,14286	24,08333	0,12669	29	0,900056	7	24
Управління своїми ем	18,00000	17,79167	0,30370	29	0,763528	7	24
Контроль експресії	12,42857	12,95833	-0,51754	29	0,608706	7	24
Міжос ЕІ	53,57143	52,62500	1,05143	29	0,301745	7	24
Внутріос ЕІ	54,57143	54,83333	-0,20244	29	0,840985	7	24
Розуміння емоцій	53,85714	53,45833	0,39425	29	0,696279	7	24
управління емоціями	41,85714	41,04167	1,15891	29	0,255946	7	24
Заг р-нь ЕІ	95,71429	94,50000	1,55831	29	0,130007	7	24
переживання психотравм.обставин	4,57143	6,08333	-1,08432	29	0,287155	7	24
невдоволення собою	4,57143	6,58333	-1,27140	29	0,213690	7	24
«загнаність в клітку»	6,42857	5,45833	0,60390	29	0,550607	7	24
тривога і депресія	4,71429	7,04167	-1,40969	29	0,169267	7	24
неадекватне вибіркове емоційне реагування	6,85714	7,75000	-0,57168	29	0,571944	7	24
емоційно – моральна дезорганізація	8,71429	6,62500	1,39003	29	0,175099	7	24
розширення сфери економії емоцій	7,14286	7,08333	0,03102	29	0,975466	7	24
редукція проф. обов'язків	6,42857	8,04167	-0,97219	29	0,338994	7	24
емоційний дефіцит	7,00000	7,87500	-0,58581	29	0,562533	7	24
емоційне відгородження	8,00000	7,83333	0,11729	29	0,907438	7	24
деперсоналізація	4,85714	5,70833	-0,48513	29	0,631228	7	24
психосоматичні і псих вегетативні порушення	4,57143	6,54167	-1,05543	29	0,299941	7	24
напруження	20,28571	25,16667	-1,03388	29	0,309735	7	24
резистенція	29,14286	29,50000	-0,08583	29	0,932188	7	24
виснаження	24,42857	27,95833	-0,76309	29	0,451573	7	24
емоційне вигорання	73,85714	82,62500	-0,77980	29	0,441826	7	24
Рівень емпатії	49,85714	48,20833	0,51792	29	0,608445	7	24
Алекситимія	34,85714	34,12500	0,31603	29	0,754242	7	24
Ситуативна тривожність	36,85714	35,16667	0,68250	29	0,500341	7	24
Особистісна тривожність	35,42857	35,25000	0,06138	29	0,951478	7	24
Адаптація	74,00000	65,45833	2,22031	29	0,034371	7	24
Самоприйняття	54,57143	58,58333	-1,14676	29	0,260855	7	24
Прийняття інших	29,28571	29,91667	-0,41616	29	0,680358	7	24
Емоційний комфорт	41,00000	46,12500	-1,23314	29	0,227427	7	24
Інтернальність	52,14286	47,75000	1,26362	29	0,216430	7	24
Прагн. до домінування	47,85714	52,45833	-1,42749	29	0,164118	7	24
Ескапізм	14,14286	14,50000	-0,32930	29	0,744293	7	24

## ДОДАТОК В.10.5

**Порівняльний аналіз результатів дослідження у підгрупі з високим рівнем ЕІ  
в залежності від наявності соціальної активності**

	T-tests; Grouping: Соціальна активність (дані загальні_високий ЕІ)						
	Group 1: 0 (немає соціальної активності) Group 2: 1 (є будь-яка соціальна активність)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	29,00000	29,53846	-0,55024	29	0,586367	5	26
Управління чужими ем	22,80000	23,50000	-1,29927	29	0,204085	5	26
Розуміння своїх ем	24,00000	24,11538	-0,21615	29	0,830381	5	26
Управління своїми ем	18,40000	17,73077	0,86786	29	0,392595	5	26
Контроль експресії	13,60000	12,69231	0,78466	29	0,439014	5	26
Міжос ЕІ	51,80000	53,03846	-1,21786	29	0,233093	5	26
Внутріос ЕІ	56,00000	54,53846	1,01039	29	0,320665	5	26
Розуміння емоцій	53,00000	53,65385	-0,57025	29	0,572903	5	26
управління емоціями	41,20000	41,23077	-0,03761	29	0,970260	5	26
Заг р-нь ЕІ	94,20000	94,88462	-0,74955	29	0,459562	5	26
переживання психотравмуючих обставин	5,80000	5,73077	0,04282	29	0,966140	5	26
невдоволення собою	6,20000	6,11538	0,04578	29	0,963799	5	26
«загнаність в клітку»	4,60000	5,88462	-0,70494	29	0,486473	5	26
тривога і депресія	<b>3,20000</b>	<b>7,15385</b>	<b>-2,20173</b>	<b>29</b>	<b>0,035792</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
неадекватне вибіркове емоційне реагування	4,80000	8,07692	-1,95224	29	0,060624	5	26
емоційно – моральна дезорганізація	6,40000	7,23077	-0,47259	29	0,640044	5	26
розширення сфери економії емоцій	3,80000	7,73077	-1,91215	29	0,065782	5	26
редукція професійних обов'язків	<b>3,80000</b>	<b>8,42308</b>	<b>-2,69773</b>	<b>29</b>	<b>0,011512</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
емоційний дефіцит	6,00000	8,00000	-1,19967	29	0,239978	5	26
емоційне відгородження	6,60000	8,11538	-0,95245	29	0,348742	5	26
деперсоналізація	2,80000	6,03846	-1,69533	29	0,100726	5	26
психосоматичні і псих вегетативні порушення	4,40000	6,42308	-0,94997	29	0,349976	5	26
напруження	19,80000	24,88462	-0,94463	29	0,352650	5	26
резистенція	<b>18,80000</b>	<b>31,46154</b>	<b>-3,08445</b>	<b>29</b>	<b>0,004449</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
виснаження	19,80000	28,57692	-1,73641	29	0,093106	5	26
емоційне вигорання	<b>58,40000</b>	<b>84,92308</b>	<b>-2,22153</b>	<b>29</b>	<b>0,034280</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
Рівень емпатії	48,20000	48,65385	-0,12486	29	0,901494	5	26
Алекситимія	34,40000	34,26923	0,04957	29	0,960804	5	26
Ситуативна тривожність	37,20000	35,23077	0,69965	29	0,489722	5	26
Особистісна тривожність	30,40000	36,23077	-1,86570	29	0,072229	5	26
Адаптація	65,80000	67,69231	-0,40113	29	0,691261	5	26
Самоприйняття	55,00000	58,19231	-0,79356	29	0,433899	5	26
Прийняття інших	28,80000	29,96154	-0,67722	29	0,503637	5	26
Емоційний комфорт	45,20000	44,92308	0,05714	29	0,954828	5	26
Інтернальність	48,20000	48,84615	-0,15925	29	0,874577	5	26
Прагнення до домінування	45,60000	52,53846	-1,94624	29	0,061373	5	26
Ескапізм	13,40000	14,61538	-1,00080	29	0,325201	5	26



## ДОДАТОК В.11.1

**Факторний аналіз результатів дослідження у підгрупі студентів ІТ-спеціальностей**

Value	Eigenvalues (дані студенти ІТ_до тренінгу) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	9,211090	19,59806	9,21109	19,59806
2	6,393953	13,60416	15,60504	33,20222
3	3,043324	6,47516	18,64837	39,67738
4	2,376464	5,05631	21,02483	44,73368
5	1,949045	4,14690	22,97388	48,88059
6	1,842002	3,91915	24,81588	52,79974
7	1,616793	3,43998	26,43267	56,23973
8	1,543398	3,28383	27,97607	59,52355

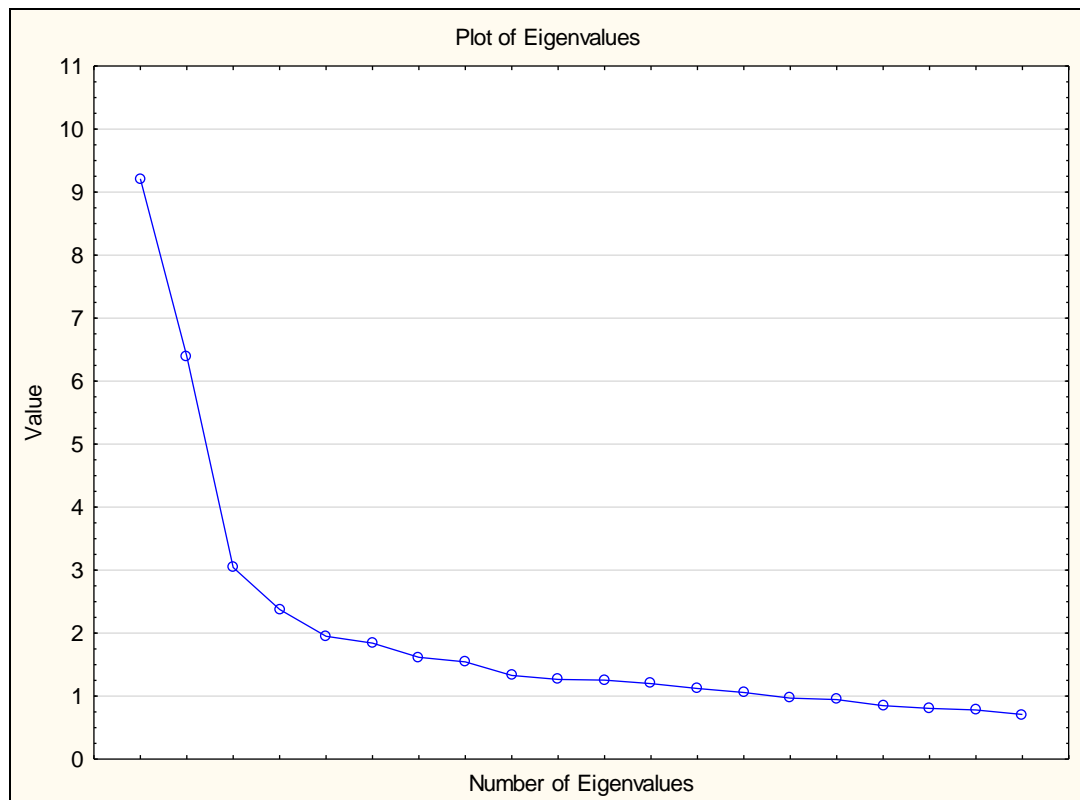


Рис. Графік факторних навантажень у підгрупі студентів ІТ-спеціальностей

## ДОДАТОК В.11.1

**Факторний аналіз результатів дослідження у підгрупі студентів ІТ-спеціальностей**

	Factor Loadings (Varimax normalized) (дані студенти ІТ_до тренінгу) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)							
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7	Factor 8
Вік	-0,157	0,190	0,120	-0,434	0,124	-0,322	-0,186	0,117
Стать	-0,061	-0,106	-0,374	0,265	-0,067	0,313	0,199	0,062
Робота	-0,022	0,036	0,033	-0,017	<b>0,804</b>	-0,072	0,011	0,066
Робота в ІТ-сфері	0,062	0,036	-0,042	-0,048	<b>0,828</b>	-0,097	-0,050	-0,059
Сімейний стан	0,033	-0,115	-0,063	0,105	-0,056	-0,350	0,006	-0,368
Повна/неповна сім'я	-0,218	-0,140	0,053	0,189	0,401	0,110	0,027	0,040
Освіта батька	0,040	-0,105	0,026	0,019	-0,094	<b>0,592</b>	-0,094	-0,047
Освіта матері	0,292	-0,051	0,084	-0,141	-0,032	0,280	0,109	-0,138
Сиблінги	0,035	0,092	0,186	0,019	0,126	<b>0,435</b>	-0,121	0,159
Соціальна активність	0,445	0,038	0,066	0,224	-0,164	-0,156	-0,282	0,015
Розуміння чужих ем	<b>0,924</b>	0,018	0,008	0,108	-0,060	-0,013	-0,019	-0,095
Управління чужими ем	<b>0,876</b>	0,011	-0,058	0,020	-0,058	0,077	0,058	0,081
Розуміння своїх ем	<b>0,874</b>	-0,013	0,100	0,104	-0,043	-0,082	0,018	-0,091
Управління своїми ем	<b>0,754</b>	-0,213	-0,092	-0,255	0,081	0,107	0,106	0,078
Контроль експресії	<b>0,747</b>	-0,136	0,022	-0,056	0,015	0,120	-0,093	-0,254
Міжос ЕІ	<b>0,954</b>	0,016	-0,021	0,075	-0,062	0,026	0,014	-0,023
Внутріос ЕІ	<b>0,946</b>	-0,127	0,021	-0,062	0,014	0,034	0,023	-0,088
Розуміння емоцій	<b>0,940</b>	0,004	0,052	0,111	-0,054	-0,046	-0,002	-0,097
управління емоціями	<b>0,916</b>	-0,106	-0,083	-0,123	0,009	0,102	0,090	0,089
Заг р-нь ЕІ	<b>0,989</b>	-0,043	-0,003	0,017	-0,030	0,015	0,038	-0,023

## ДОДАТОК В.11.1 продовження

**Факторний аналіз результатів дослідження у підгрупі студентів ІТ-спеціальностей**

	Factor Loadings (Varimax normalized) (дані студенти ІТ_до тренінгу) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)							
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7	Factor 8
переживання психотравм. обст.	-0,008	<b>0,674</b>	-0,223	0,095	0,036	-0,045	0,121	0,026
невдоволення собою	-0,163	0,489	0,181	-0,186	-0,088	-0,259	0,023	0,201
«загнаність в клітку»	0,034	0,586	0,163	0,089	-0,052	-0,151	0,090	-0,026
тривога і депресія	0,024	0,542	0,077	0,084	0,124	-0,218	0,042	0,184
неадекв. вибірк. ем. реагування	-0,151	<b>0,687</b>	-0,302	0,001	0,029	0,096	-0,095	-0,078
ем. – моральна дезорганізація	-0,060	0,448	0,060	-0,539	-0,029	-0,101	-0,062	-0,121
розширення сфери економії емоцій	-0,059	<b>0,698</b>	-0,067	-0,129	-0,047	0,187	-0,214	0,111
редукція проф. обов'язків	-0,047	<b>0,651</b>	-0,048	-0,066	0,010	0,218	0,071	0,005
емоційний дефіцит	-0,003	0,426	0,271	-0,129	-0,043	0,470	0,108	0,010
емоційне відгородження	-0,067	0,369	0,371	0,449	0,146	0,061	0,026	-0,110
деперсоналізація	-0,032	-0,286	<b>0,694</b>	0,180	-0,066	0,144	-0,072	0,075
психосоматичні і псих вегетативні порушення	0,058	-0,182	<b>0,782</b>	-0,223	0,044	0,025	0,115	-0,070
напруження	-0,035	<b>0,896</b>	0,058	0,047	0,009	-0,247	0,113	0,134
резистенція	-0,116	<b>0,888</b>	-0,145	-0,227	-0,012	0,154	-0,116	-0,021
виснаження	-0,022	0,161	<b>0,885</b>	0,124	0,030	0,316	0,074	-0,036
емоційне вигорання	-0,087	<b>0,958</b>	0,227	-0,064	0,007	0,070	0,012	0,039
Рівень емпатії	0,015	<b>0,716</b>	-0,371	-0,103	-0,132	0,138	0,100	0,063
Алекситимія	0,037	0,043	-0,151	-0,019	0,029	-0,262	<b>0,569</b>	0,303
Ситуативна тривожність	0,153	0,031	-0,070	<b>0,621</b>	0,062	-0,212	0,094	-0,022
Особистісна тривожність	-0,130	-0,083	0,101	<b>0,642</b>	0,028	-0,081	-0,157	0,077
Адаптація	0,214	0,008	-0,188	-0,077	-0,395	0,070	-0,097	0,482
Самоприйняття	0,015	0,079	0,027	-0,052	-0,240	-0,097	-0,151	<b>0,706</b>
Прийняття інших	-0,077	0,055	0,035	0,142	0,019	-0,069	<b>0,707</b>	-0,139
Емоційний комфорт	-0,199	-0,081	-0,148	0,104	0,069	-0,204	<b>-0,654</b>	0,123
Інтернальність	-0,225	0,109	-0,104	0,129	0,178	0,081	-0,017	0,454
Прагнення до домінування	-0,196	0,020	0,030	0,080	0,127	0,002	0,075	<b>0,502</b>
Ескапізм	0,092	0,100	0,040	-0,189	-0,230	0,346	0,180	0,012
Expl.Var	8,711	6,640	2,872	2,158	1,996	2,050	1,742	1,808
Prp.Totl	0,185	0,141	0,061	0,046	0,042	0,044	0,037	0,038

**«Розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей з  
допомогою усвідомлення та саморегуляції»**

Головна мета психотерапевтичної тематичної групи – розвиток ЕІ та здатності до адаптації, а саме можливості розрізняти власні емоції, усвідомлення свого емоційного стану та потреб, а також розвиток здібностей до розуміння емоцій інших людей та взаємодії із ними і, завдяки цьому, діяти найбільш ефективно та адекватно ситуації. Запропонована структура психотерапевтичної тематичної групи є сукупністю технік і методів гештальт-терапії. В основі цього методу лежить робота з емоційною сферою людини, розвиток навичок саморефлексії, диференціації та проживання емоцій.

Мета експерименту досягалася шляхом реалізації наступних завдань тренінгу:

- 1) створити атмосферу довіри та умови для саморозкриття студентів;
- 2) підвести учасників до розуміння ЕІ та його важливості у житті;
- 3) оволодіння учасниками навиками активного спілкування, рефлексії, розвиток комунікативних умінь та навички усвідомлення;
- 4) розвиток уявлень про емоції та емоційний інтелект;
- 5) розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту та емоцій, що виникають.
- 6) розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; розширення уявлень про емоційні послання і відповідні реакції співрозмовника.

**Хід та наповнення психотерапевтичної тематичної групи**

Терапевтично тематична група «Розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей з допомогою усвідомлення та саморегуляції» розрахований на 10 зустрічей (один раз на два тижні) тривалість зустрічі 2.5 години. Зустріч групи відбувається завжди в той самий день і в тому ж місці. Це створює

середовище, необхідне для формування довірливих стосунків. Кожному учаснику надається приблизно однаковий час і можливість участі в груповому процесі. Якщо хтось узагалі не бере участі в роботі, тренер звертає на це увагу, можливе обговорення цього факту під час рефлексії. Загальна структура програми відображена у таблиці (табл. 1)

Таблиця 1

**Структура програми психотерапевтичної тематичної групи «Розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей з допомогою усвідомлення та саморегуляції»**

<b>№</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Вправи, рольові ігри</b>
1	Знайомство та узгодження правил	Проективна вправа та обговорення правил групи
2	«Фізіологія емоцій»	Тілесно – рухова вправа та лекція про фізіологію емоційної сфери
3	«Емоція – перша реакція»	Вправа на чутливість до власних границь. Лекція про важливість паузи і чутливості до себе для формування ефективної відповіді-дії.
4	«Як ідентифікувати емоції»	Вправа на ідентифікацію емоцій за мімікою обличчям, «Емоції з дитинства»
5	«Усвідомлення та спостереження»	Вправа на ідентифікацію емоційних переживань за тілесними проявами, усвідомлення емоцій.
6	«Агресія»	Лекція про агресію, її прояви та емоції, які її супроводжують. Вправа
7	«Емоційні проекції»	Вправа «Гарячий стілець», спрямована на виявлення проекція та контейнування емоцій.
8	«Розпізнавання емоцій»	Вправа «Впізнай емоцію 2». Ідентифікація та розпізнавання емоцій за мімікою.
9	«Соціометрія та проекція»	Вправа «Соціометрія» дозволяє проявляти своє емоційне ставлення до іншої людини та усвідомити негативні емоції які при цьому можуть виникати
10	«Завершення»	Лекція «Завершення». Рефлексія учасників про отриманий досвід та знання про емоційну сферу

Завершення кожного заняття передбачало роботу усіх учасників над ефективним шерінгом, де кожен ділився відчуттями і враженнями щодо проведеної роботи, обговорення можливих непорозумінь, невирішених питань чи не висловлених думок.

### **1 зустріч. «Знайомство»**

Ведучий розповідає про психотерапевтичну тематичну групу, її мету та задачі.

Вправа «Знайомство». Оскільки учасники знайомі між собою, то для полегшення початку роботи та представлення себе у групі використовувалась проєктивна методика.

Завдання: кожен має обрати із вмісту своєї сумки (торби, кишень) предмет, який його сьогодні найбільше характеризує. Далі необхідно придумати і розповісти для групи історію предмету від першої особи. Ведучий і інші учасники розпитують про те, як живеться цьому предмету, що він може розповісти про господаря (господиню), як він (вона) до нього ставиться. Після цього учасники збираються парами (бажано обирати для вправ, що виконуються у парах – найменш знайомих між собою учасників) та діляться враженнями (переживаннями, емоціями, роздумами) після вправи.

Наступний етап роботи першого дня - обговорення та узгодження правил роботи групи:

- конфіденційність
- добровільність присутності протягом тренінгу (всі 10 зустрічей)
- правило «СТОП»
- «Я-повідомлення» (говорити про себе і від себе)

Домашнє завдання: для вправи необхідно обрати партнера, вправа триватиме протягом усього часу проходження тренінгу. Завдання полягає у тому, що партнери у довільному порядку, один раз в день обмінюються повідомленням – сигналом (наприклад, смс-повідомленням). Отримавши такий сигнал, необхідно призупинитися і дати собі відповідь на 5 запитань:

- 1) Хто я?
- 2) Де я?
- 3) Що роблю?
- 4) Для чого?
- 5) Що я при цьому відчуваю?

При бажанні відповіді можна записувати.

## **2 зустріч. «Фізіологія емоцій».**

Міні-вправа «Шерінг».

**Лекція** про емоційну сферу, функції емоцій та фізіологічний бік емоцій.

Вправа «Замри – відімри».

Група рухається в хаотичному порядку. За командою ведучого «Замри!» кожен завмирає в тій позі, в якій був. В процесі цієї паузи слід звертати увагу на внутрішні відчуття, максимально «прогулятися» внутрішнім поглядом від маківки до кінцівок.

При наступній команді - «відімри!» максимально розслабитись і змінити позу. Таких змін необхідно зробити 3-4 (залежить від темпу групи).

Після закінчення в парах обговорити враження та емоції які виникали під час виконання завдання. Важливо звернути увагу на такі моменти:

1. Чи вдавалося концентруватися на внутрішніх відчуттях?
2. Чи всі частини тіла «присутні» у відчуттях?
3. Які частини тіла/органи не були присутні у відчуттях?
4. Чи вдавалося поруч із відчуттями зауважувати емоції?

Домашнє завдання. Завантажити книгу Гжегож Касдепке «Велика книга почуттів» або Наталії Кедрової «Абетка емоцій». Ознайомитися з нею. Обрати 3-4 почуття, які Ви переживали за останні 3 дні. Описати ситуації, в яких Ви переживали ці емоції. Як Ви їх ідентифікували?

## **3 зустріч. «Емоція – перша відповідь».**

Починаємо із короткого шерінгу та обговорення домашнього завдання.

Вправа «Границі». Об'єднатися в спонтанні пари. Завдання полягає у дослідженні комфортної дистанції із партнером по вправі. Хід вправи:

1. Перший учасник стоїть і при можливості втримується від будь яких дій, другий підходить-відходить і підбирає комфортну для себе дистанцію. Обоє прислухаються до своїх емоцій. Чи регулює контакт словами?

2. Мінються ролями: другий стоїть, а перший ходить. Також кожен прислухається до своїх емоцій.

3. Ходять обоє назустріч один одному.

Обговорення вправи відбувається у загальному колі, учасники діляться емоціями які супроводжували виконання вправи: чи відрізнялися емоції в активній та пасивній ролі? До яких дій спонукали емоції? Чи складно було втриматися від дій?

Лекція про «стимул-реакцію», важливість паузи і чутливості для формування ефективної відповіді-дії.

Домашнє завдання. За книгою Гжегожа Касдепке «Велика книга почуттів» або самостійно обрати 3-4 почуття, улюблених (тих, які приємно переживати) та 3-4 почуття, які переживати складно, неприємно, тощо

#### **4 зустріч. «Як ідентифікувати емоції»**

Починаємо із короткого шерінгу та обговорення домашнього завдання.

Вправа «Впізнай емоцію».

Кожен учасник отримує однаковий набір із 10 фотографій. Ведучий пропонує кожному учаснику ідентифікувати емоцію за обличчям, що зображене на фотографії. Послідовність завдань:

1. Назвати емоцію, яку зображено на фото, одним словом.
2. Ведучий дає список із 10 емоцій, їх треба співставити із фотографіями
3. Обговорити усією групою і дійти консенсусу у тому, на якому фото яка емоція зображена.

Вправа «Емоції з дитинства»



Об'єднатися в пари, бажано з тими учасниками із якими було менше взаємодії протягом тренінгу та менше знайомими. Розповісти про себе 2 історії з дитинства – одну радісну і одну сумну. На одну історія один учасник має 10 хвилин. Партнер слухає, розпитує, якщо у нього виникають емоції чи почуття, ділиться ними. За командою ведучого ролі міняються.

Домашнє завдання. Підібрати свій індивідуальний список із 10 емоцій і зробити фото (або фото-селфі) для кожної з цих емоцій. Важливо, щоб всі фото були одного стилю (або фотографовані кимось або селфі).

### **5 зустріч. «Усвідомлення та спостереження»**

Починаємо із короткого шерінгу. Обговорення домашнього завдання з акцентом на труднощі, які виникали в процесі.

Вправа «Феноменологічний опис». Учасники об'єднуються в пари. Умовно назвемо ролі у вправі – клієнт та психолог. Завдання учасників:

Клієнт: розповідає про емоційно заряджену ситуацію (будь-якої давнини, пов'язану із сильними переживаннями). Тривалість 20 хвилин.

Психолог: слідкує за мімікою, тілом та жестами клієнта. Він може поділитися своїми спостереженнями в такій формі: «Я спостерігаю це (опис клієнта, не аналіз) – що це для тебе значить?». По завершенню мовчазна пауза тривалістю 1 хвилину. Потім зміна ролей.

Обговорення в групі чи вдалося щось нового про себе дізнатися? Завданням учасників є відрефлексувати свої переживання під час та після вправи.

Домашнє завдання. В форматі лотереї учасники отримують по 3 емоції. Завдання - письмово описати отримані емоції, як вони проявляються тілесно, як їх можна розпізнати, за якими ознаками.

### **6 зустріч. «Агресія»**

Шерінг.

Вправа. Учасники обмінюються описами емоцій із свого домашнього завдання. Завдання прочитати опис отриманої емоції (не знаючи, що це за емоція) з власною інтонацією. Завдання групи - здогадатися, про яку емоцію йде мова.

Лекція про агресію, її прояви та емоції, які її супроводжують.

Домашнє завдання. Спостерігати за іншими людьми при взаємодії з ними і фантазувати, які вони переживають емоції в той чи інший момент. Якщо ситуація дозволяє – перевірити чи відповідає фантазія дійсності (наприклад, у колі близьких людей перепитати – чи справді вони відчують то емоцію, яка нафантазована учасником).

### **7 зустріч. «Емоційні проєкції»**

Починаємо із короткого шерінгу та обговорення домашнього завдання. Учасники відповідають на питання – чи вдалося відслідковувати емоції інших людей під час взаємодії та перевіряти власні фантазії, щодо цих емоцій.

Вправа «Гарячий стілець». Учасник сідає в центрі кола. Учасники групи по черзі говорять яким вони бачать учасника, що сидить у центрі: «Я тебе бачу такою/таким...». Учасник мовчить і ніяк не відповідає, прислухається до того, що з ним відбувається та до власних переживань, що виникають. Така робота у групі може виявитись досить непростю для її учасників, тож для підтримки довіри, безпеки та певного ризику відвертих відгуків учасників, ведучий також сідає на «гарячий стілець» і слухає відгуки про себе.

### **8 зустріч. «Розпізнавання емоцій»**

Починаємо із короткого шерінгу.

Вправа «Впізнай емоцію 2». Учасники обмінюються набором із 10 фотографій емоцій із домашнього завдання четвертого дня. Ведучий пропонує кожному учаснику ідентифікувати зображену емоцію за виразом обличчя. Послідовність завдань:

1. Одним словом назвати емоцію, яку зображено на фото.

2. Обговорити усією групою і дійти консенсусу у тому, на якому фото яка емоція зображена.

3. Автор фото підтверджує або спростовує думку групи.

Завершальний шерінг.

### **9 зустріч. «Соціометрія та проекція»**

Починаємо із короткого шерінгу.

Вправа «Соціометрія та проекція»

1. На великому ватмані кожен із учасників схематично зображує себе.

2. Необхідно провести 2 стрілки від себе до будь-якого іншого учасника. Одна стрілка червоного кольору – говорить про прихильне ставлення до учасника, комфортність спілкування із ним, друга стрілка, синього кольору, свідчить про певний дискомфорт у спілкуванні із учасником, до якого вона проведена.

3. Кожен учасник підходить до того, до кого провів стрілку та каже, що саме подобається (червона стрілка) та що не подобається (синя стрілка)

На цьому етапі учасники отримують зворотній зв'язок один від одного, досвід витримувати певну критику, що може бути пов'язане із негативними емоціями та відверто проявляти своє емоційне ставлення до іншої людини. Також ця вправа дозволяє доторкнутися до поняття проекцій.

Обговорення емоцій і переживань, які виникали на різних етапах завдання.

### **10 зустріч. «Завершення»**

Починаємо із короткого шерінгу.

Лекція про процес завершення та емоції, які супроводжують цей процес.

Підведення підсумків усіх зустрічей. Рефлексія учасників про отриманий досвід та знання про емоційну сферу. Завершення і прощання.

## Принципи гештальт-терапії при індивідуальній роботі зі студентами ІТ-спеціальностей

Індивідуальна робота з психологом була частиною програми розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей. Загальна тривалість реалізації програми – 20 тижнів. Групові заняття відбувалися 1 раз на 2 тижні. Індивідуальна робота була запланована у формі консультацій 1 раз на тиждень в чітко визначений день і час, тривалість зустрічі 50 хв. Таким чином, кожен учасник повинен був отримати 20 консультацій.

Індивідуальні консультації проводили студенти 2 ступеню навчальної програми підготовки гештальт-терапевтів Всеукраїнської спілки психологів, що практикують гештальт-підхід «Український гештальт інститут». Робота проходила під регулярною супервізією. Дана робота не оплачувалась: студенти гештальт-терапії напрацьовували таким чином практику і писали звіти. Супервізія проходила кожних 4-5 зустрічей і проводили її досвідчені сертифіковані супервізори в напрямку гештальт-терапії.

У гештальт-терапії одним з найважливіших принципів роботи з клієнтом є усвідомлення того, що відбувається в поточний момент на різних між собою і нерозривно пов'язаних рівнях: тілесному, емоційному та інтелектуальному. Це важливий досвід того, що відбувається «тут і тепер», зачіпає весь організм у всіх його проявах, за рахунок того, що містить у собі спогади, попередній досвід, мрії, незавершені ситуації, передбачення і наміри. В цьому і полягає суть гештальт-терапії: не пояснювати клієнтові, але дати йому самому можливість бути цілісним, нерозривним, присутнім тут і зараз, зрозуміти і поважати себе.

Те, що відбувається в процесі гештальт терапії – це дослідження досвіду клієнта контактування з собою, іншими людьми і з середовищем, що оточує його. Основний психотерапевтичний процес концентрується на усвідомленні того, як людина контактує, як вона може перервати цей досвід, помічати або ігнорувати

свої потреби і бажання, регулярно повторювати минулий досвід і ситуації, зупиняти творче пристосування до навколишнього середовища. Усвідомлення дає можливість людині помітити те, що з нею відбувається, те, що раніше не було явним, усвідомити свої потреби, і повернути собі можливість і здатність здійснювати вибір.

Основні принципи гештальт-терапії, на яких базувалась індивідуальна консультативна робота:

1) *принцип «зараз» або «тут і тепер»*. Принцип «зараз», або концентрація на теперішньому моменті, є, мабуть, найважливішим принципом гештальт-терапії. Він бере свій початок в традиціях дзен-буддизму і ряді інших східних практик, які Ф. Перлз, з властивою йому ретельністю і ґрунтовністю, вивчив і адаптував. Суть даного принципу полягає в тому, що в процесі сеансу терапевт часто звертається з проханням визначити, що пацієнт в даний час робить, відчуває, що з ним і навколо нього відбувається в дану хвилину. У разі появи в процесі роботи матеріалу, пов'язаного з будь-якими важливими аспектами особистості, терапевт фокусує на них увагу клієнта задля того, щоб перенести цей матеріал в даний час. У таких випадках часто виявляється,

як багато людей уникають контакту зі своїм сьогоденням і схильні заглиблюватися у спогади про минуле і в фантазії про майбутнє.

2) *принцип «я і ти»* відображає прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. Це дозволяє не лише обговорити гіпотетичні варіанти розвитку подій, ситуацій чи способів реагування, а й спробувати їх «прожити» у взаємодії з іншою людиною, в рамках психологічної роботи – з психологом.

3) *принцип суб'єктивізації висловлювань*. Цей принцип пов'язаний з відповідальністю і причетністю клієнта до того, що відбувається. Досить часто люди говорять про власне тіло, почуття, думки і поведінку з певної дистанції, перебуваючи наче в стороні. Наприклад: «Це мені заважає зробити кар'єру», «Вони давно мене турбують». Часто в такій ситуації терапевт пропонує

клієнтові замінити форму висловлювання на більш об'єктивну, наприклад, «Я сам не можу це зробити», «Я сам заважаю собі вирішити цю проблему». Тобто, штучно створюється конфлікт пацієнта з істотними для нього проблемами уникнення відповідальності за власне рішення, а в кінцевому підсумку за себе. Звернення уваги на форму висловлювання може допомогти клієнтові розглядати себе як суб'єкта, а не пасивного дистанційованого, або відчуженого від себе об'єкта, з яким «робляться» або «відбуваються» різні речі, що не мають до нього відношення.

4) *безперервність усвідомлення*. Усвідомлення, як основа терапевтичної роботи, означає навмисну концентрацію на спонтанному потоці змісту переживань, повний контроль за тим, що і яким чином відбувається в дану хвилину. Цей метод підводить індивіда до власного досвіду і відмови від нескінченних вербалізацій, з'ясувань і інтерпретацій ситуації. Усвідомленість почуттів, тілесних відчуттів і спостережень є найбільш певну частину нашого пізнання, що створює основу для орієнтації людини в своєму внутрішньому світі і в зв'язках «Я» з оточенням. Використання усвідомлення допомагає перенести акцент з питання «чому» на питання «що» і «як». Оскільки кожна дія може мати безліч причин, то і з'ясування всіх цих причин веде все далі від розуміння сутності самої дії.

### Програма позанавчальних активностей

**Частина 1.** В рамках «Психологічної майстерні менеджменту» (керівник проекту Н. Жигайло, співорганізатори М. Кохан, Н. Данилевич) учасники формувального експерименту взяли участь у таких заходах:

- майстер-клас «Психологія тривоги» (ведуча Марія Стасюк, психолог, сертифікований гештальт-терапевт, супервізор та асоційований тренер ВСППГП «Український гештальт інститут»);
- майстер-клас «Системний коучинг як інструмент особистісного розвитку» (ведуча Галина Карпук, психолог, коуч);
- психологічний тренінг «Гроші і відносини з ними» (ведуча Римма Грищук, організаційний консультант, системний консультант, бізнес-тренер),
- лекція «HR-менеджер як професія» (лектор Людмила Левицька, начальник відділу навчання, стажування та практики управління персоналом Львівської міської ради);
- семінар-тренінг «Успіх можна спланувати» (ведучий Екгард Керайн),
- тренінг «Запобігання професійному вигоранню» (ведуча Сандра Веласкес, сертифікований системний бізнес-коуч, консультант, викладач факультету психології Вебстерського університету у Відні)
- тренінг «Психологічний метод ухвалення управлінських рішень» (ведучий Сальваторе Джакомуцці, доктор психології, бізнес-консультант, професор Приватного університету Зигмунда Фрейда (Австрія, Італія), тощо.

**Частина 2.** В рамках Західноукраїнської психологічної конференції «Гештальт – мистецтво стосунків» (організатори – Всеукраїнська спілка психологів, що практикують гештальт-підхід «Український гештальт інститут», С.І. Ситник, І.Г. Лебединець, М.М. Стасюк) учасники взяли участь у лекціях,

круглих столах, воркшопах та майстер-класах протягом повних 2-х днів. Кожен учасник мав можливість обирати ті активності, які на його думку, йому найбільш корисні та необхідні. Кожен робочий день закінчувався групою для самоаналізу та підведення підсумків, де учасники мали можливість проаналізувати, як вони робили вибір, з якими емоціями і переживаннями зустрічалися в процесі роботи, що вони зможуть використати у своєму житті. Однією з особливостей цієї конференції є те, що ведучими багатьох майстер-класів є студенти навчальних програм підготовки гештальт-терапевтів, перша освіта яких (або поточна професійна діяльність) пов'язана зі сферою інформаційних технологій (програмісти, тестувальники, проектні менеджери, спеціалісти HR-відділу тощо). Детальніше інформація про тематику майстер-класів із короткими авторськими анотаціями відображена у таблиці. (Табл. 1)

Таблиця 1 частина 1

**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Ведучий(а)</b>	<b>Анотація</b>
1	<i>«Психопатологія сімейних стосунків»</i>	Ігор Лебединець, Марія Стасюк	Традиційно ми досліджуємо, як батьківська сім'я впливає на формування наших особливостей. На воркшопі ми подивимось на це з іншого боку: як наші особливості формують сімейні стосунки.
2	<i>«Первинна прошивка»</i>	Оксана Леськів	Перше знайомство людини з системою відбувається з самого дитинства. Ми народжуємось в сім'ї, яка до нас вже існувала і функціонувала за своїми правилами, мала певну кількість діючих осіб зі своїми статусами. Саме там ми отримали певний досвід життя в системі, що можна вважати первинною прошивкою. Саме в ній можна знайти відповіді на теперішні питання: «чому?» І найголовніше, там може бути сховано багато ресурсу, який ви не використовуєте зараз.



**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

№	Тема	Ведучий(а)	Анотація
3	<i>«Тривога зі знаком «плюс» чи «мінус»?»</i>	Юлія Кушнір, Ірина Биченко	Реальність неминуче пов'язана зі стресом і напруженням, через людину проходить велика кількість інформації, нам бракує стабільності і безпеки. Світ, який був учора, сьогодні вже інший, а що буде завтра? І тут виникає тривога, яка пронизує різні сфери життя людини і часто ховається під маскою тотального страху за майбутнє, гіперконтролю, метушливості, панічних розладів або ж добре знайомих «поганих передчуттів». Часто ми ставимо собі питання, що ж робити з відчуттям тривоги, і намагаємося його уникнути. Хоча воно є нічим іншим, як вікном в наш внутрішній світ, за яким криються чесність з собою, глибинні цінності, орієнтири і смисли. Пропонуємо подосліджувати власну тривогу, причини її виникнення, по роздумувати над її сенсом і спробувати знайти алгоритм взаємодії з нею.
4	<i>«Моя ідентичність онлайн»</i>	Анастасія В'юкова	В сучасному світі все більше оцифрованого спілкування. З появою смартфонів спілкування набуло небаченої раніше форми. Ця тема мало досліджена серед нашої гештальт спільноти, однак ігнорувати феномен месенджерів, соцмереж та цілої онлайн реальності дедалі важче. Запрошую разом дослідити ці явища шляхом експерименту із смартфоном. Пошукаємо плюси і мінуси для кожного з нас у віртуальному спілкуванні та порівняємо його із живим діалогом.
5	<i>«40 відтінків сорому»</i>	Інна Шинкаренко, Максим Боднарчук	Сором дуже неприємне пекуче відчуття. Щоб його не проживати, кожен має свій надійний механізм захисту, часто не один. Енергія витрачається на роботу захисних механізмів - на зупинку збудження, на блокування сорому. А що буде, якщо цю енергію звільнити і дозволити собі соромитись?

**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Ведучий(а)</b>	<b>Анотація</b>
6	<i>«Токсини вини»</i>	Ольга Трізно, Олена Березовська	Вина – одне з найотруйніших почуттів. Під гнітом соціальних норм і правил, що нав'язані та прищеплені батьками або суспільством, власними вимогами до себе, людина може опинитися в прірві вини. Людина перестає себе цінувати, любити або стає собі катом, карачючи себе за найменшу помилку. Вина – регулятор нашої поведінки, при цьому може мати руйнівний характер, або стати ресурсом для нових виборів у вашому житті. Цей воркшоп спрямований на: - ознайомлення з механізмом виникнення вини - пошук нових способів обходження з виною - трансформацію вини у відповідальність
	<i>«Відраза, як маркер особистої чутливості»</i>	Світлана Ломовцева, Ірина Горніцька	Життя кожної людини наповнене різноманітністю багатьох почуттів. Відраза – одне з них. Відраза – почуття, яке дозволяє зберегти власну цілісність. Його ми відчуваємо різними способами – це запах, споглядання, звук, смак, дотик. Непрожита огида залишається в тілі. Запрошуємо вас дослідити, що є огидою в вашому житті. Як воно формувалося? Хто був поруч? Як ви обходилися з ним? Де живе ваша огида?
	<i>«У пошуках власної чуттєвості»</i>	Анна Чала, Юлія Кудрявцева	Запрошуємо до затишного простору, де, використовуючи засоби гештальт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії ми створимо умови для того, щоб вирушити в подорож-дослідження власної чуттєвості в Вашому житті. Як чуттєвість впливає на якість життя? Чуттєвість – це здатність до емоційного сприйняття навколишнього світу через переживання радості, пристрасті, розчарувань, співчуття, ніжності, смутку, любові. Тому, знайомство з власною чуттєвістю відкриває нові грані сприйняття і взаємодії із світом, збагачуючи життя та надаючи йому об'єму та наповненості.

**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

№	Тема	Ведучий(а)	Анотація
	«Він, вона і нейромедіатори. Біохімія любовних стосунків»	Катерина Дроздова	<p>Проходячи курс психотерапії, ми отримуємо деяку владу над емоціями. Розуміючи, що саме ми зараз відчуваємо, до кого/чого спрямовані почуття, ми вчимося орієнтуватися в навколишньому світі і, заодно, витримувати свої почуття.</p> <p>Більш глибокий рівень розуміння наших емоційних станів – хімічний. Виникнення наших емоцій і емоційних станів визначається на рівні нейромедіаторів. Ці біохімічні механізми відпрацьовані протягом декількох тисяч років в тваринному світі. Нейромедіатори керують нашою поведінкою через емоції для досягнення однієї мети – виживання. Закоханість, любов, пристрасть, моногамність, полігамність, несвідомий і свідомий вибір партнера в широкому біологічному сенсі служать цієї глобальної мети. У лекції будуть розглянуті основні нейромедіатори, що визначають емоційні стани людей, що утворюють пару (задоволення, тривогу, збудження, передчуття, гнів, умиротворення, страх, стан закоханості, охолодження, прихильності).</p>
	«Конфлікт у дзеркалі»	Анна Гальвіцька	<p>Запрошую заглянути в той куточок своєї душі, де живе нелюбов до свого тіла чи певної його частини. Сучасна культура диктує нам правила ідеальної зовнішності та пов'язує їх з успішністю та відчуттям щастя. І нав'язується не лише стрункість, а й розмір губ, довжина носа, перелічувати можна дуже довго. Можливо, Ви виснажуєте себе фізичними тренуваннями та голодними дієтами, щоб знов собі подобатись.</p> <p>На цьому майстер-класі спробуємо подосліджувати свої стосунки із тілом, знайти з ним «спільну мову» та порозумітися.</p>

**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

№	Тема	Ведучий(а)	Анотація
	<i>«Життя як історія»</i>	Наталка Шпот	Моє «Я» – клубок, хмара, потік історій, які я проживаю та розповідаю світові – про себе та інших, про світ – у внутрішній мові, у стосунках з іншими, у кріслі перед терапевтом. Розповідаючи, я наділяю себе та інших ролями, очікуючи певних дій та реакцій, ставлення чи почуттів. Як використати сторітелінг в терапевтичних стосунках? Яку роль вибрати терапевту в сценарії життя клієнта? Як підбирати інтервенції, щоб творити нові історії разом?
	<i>«Алхімія слова»</i>	Ольга-Варвара Відєєва	Коли є бажання ділитися важливим в соціальних мережах, але бракує слів... Коли хочеться стати спікером улюбленого видання, але бракує відваги... Коли тексти колег на психологічних порталах викликають захоплення і заздрість... Коли виникла потреба у словах, що презентують і продають... Іноді варто просто почати.
	<i>«Сміливість бути собою»</i>	Костянтин Треф'як	Хто я? Ким я є в присутності інших? Що я про себе думаю? Наскільки мої фантазії про мене співпадають з реальністю? Як я виглядаю очима інших людей? Що я ігнорую? Учасники воркшопу зможуть: - ближче познайомитись з собою в присутності інших; - дослідити переживання та емоції, які утримуються; - придивитися до своїх дій у стосунках. Деколи важко взяти відповідальність за себе, за свої емоції, переживання, досвід та дії. Деколи ще важче ігнорувати це. Будучи собою, я маю шанс не прикидатись, а жити. Будучи собою, я маю шанс прийняти себе без почуття вини. Будучи собою, я маю шанс побудувати стосунки, де я не прикидаюсь, а живу.

**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

№	Тема	Ведучий(а)	Анотація
	«Самість чи самотність?»	Василь Костюченко	Самість – наше уявлення про себе, яке може бути реалістичним або ідеалізованим. Багато факторів, таких як стрес чи соціальні мережі, сприяють ідеалізації самості і можуть призвести до самотності. На воркшопі ми будемо ділитись досвідом самотності та самості, обговорювати що ми обираємо
	«Мистецтво стосунків. Part 1. Самотність Part 2. Близькість»	Альбіна Майкович, Рома Глушку	<p>Стосунки – це споконвічно актуальна тема. Так ми влаштовані, що рано чи пізно опиняємся в точці потреби бути з кимось. А з часом, «набувшись» разом, опиняємось у точці потреби усамітнитися. Таким чином, стосунки відбуваються через алгоритм періодів зачарованості – розчарованості – близькості, нової зустрічі двох людей, котрі спостерігають одне одного реальними та приймають себе та іншого такими, як є.</p> <p><i>Part 1. Самотність</i> Щось не так... У де кого виникає ледь помітне але стійке враження, що щось не так, у когось частішають конфлікти і сварки, в якихось парах виникає третій (третя), стосунки набувають формалістичності та звичності, хтось з головою починає занурюватись в роботу щоб зовсім не бувати вдома, інколи на сцену виходить алкоголь... Зрештою, виникає це чітке відчуття себе самотнього поряд з кимось, себе окремого, себе розчарованого. Ваші стосунки в кризі?</p> <p><i>Part 2. Близькість</i> Що таке для мене близькість? Як я її переживаю? Якою має бути інша людина поряд з мною, щоб звучати з моєю потребою в близькості в унісон? Хто я тепер, чи усвідомлюю я себе саме зараз чи маю ще застарілі уявлення про себе і свої потреби? Що тепер для мене ніжність та присутність?</p>

**Теми майстер-класів Західноукраїнської психологічної конференції  
«Гештальт – мистецтво стосунків» (2017)**

№	Тема	Ведучий(а)	Анотація
	<i>«Як не зраджувати собі в стосунках»</i>	Сергій Канюка, Олена Канюка	Більшість з нас прагне бути у стосунках і мати партнера, з яким було б приємно проводити час, ділитись подіями в житті, отримувати підтримку, дарувати любов. І от знаходиться така людина і нашому щастю не має меж. Ми стаємо як єдиний організм, його/її бажання та цілі стають нашими, ми всюди разом, нам стає важко прийняти рішення без схвалення зі сторони партнера. Але чомусь з часом помічаємо, що безпричинно готові роздерти і послати цю милу нам людину. Наш воркшоп про визнання права на власний простір у стосунках, про те, як вчасно реагувати, коли нам намагаються впихнути чужі погляди, бажання та потреби, а ми відчуваємо, що нам це не потрібно, але боїмось прямо про це сказати, оскільки хочеться бути хорошим і не втратити прихильність нашого партнера.
	<i>«Погляд гештальт-терапевта на сімейний бюджет: Я І ГРОШІ»</i>	Інна Бардаш	Що будемо робити: Досліджувати стосунки з грошима, що для кожного учасника гроші? Спробуємо через гру зрозуміти ставлення до грошей. Гра: Складаємо сімейний бюджет. В якій кожен випадковим чином отримує роль і в своїх «сім`ях» сформує бюджету
	<i>«Стосунки як джерело»</i>	Наталія Мухітдінова	Стосунки в бізнесі неминучі. Вони джерело. Але з того джерела може бути і жива вода, яка буде розвивати бізнес, а можуть бути справжні отрути. На воркшопі буде нагода зрозуміти, що живить вас у бізнесі, а від чого ви втрачаєте насагу
	<i>«Стосунки в організації як маркер»</i>	Наталія Мухітдінова	По стосунках в організації як по розгорнутому аналізу крові видно все, що відбувається з «організмом» організації. На майстер-класі розглянемо основні маркери та зони їхнього впливу, а також подивимось на що і як можна впливати, щоб зробити діяльність організації більш ефективною.

## ДОДАТОК Д.1.1

## Дані першого дослідження у студентів експериментальної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
1	10	11	12	10	5	21	27	22	21	43
2	13	12	10	10	7	25	27	23	22	45
3	10	13	14	9	6	23	29	24	22	46
4	12	12	12	11	8	24	31	24	23	47
5	15	16	12	5	10	31	27	27	21	48
6	19	14	13	4	5	33	22	32	18	50
7	12	15	14	9	9	27	32	26	24	50
8	12	16	10	12	6	28	28	22	28	50
9	14	15	11	11	9	29	31	25	26	51
10	17	12	14	10	9	29	33	31	22	53
11	16	15	12	10	7	31	29	28	25	53
12	14	14	12	13	11	28	36	26	27	53
13	15	17	14	8	8	32	30	29	25	54
14	17	15	11	11	8	32	30	28	26	54
15	17	16	12	10	8	33	30	29	26	55
16	18	14	12	11	9	32	32	30	25	55
17	17	14	13	11	11	31	35	30	25	55
18	13	15	16	14	8	28	38	29	29	58
19	20	12	16	10	7	32	33	36	22	58
20	17	13	19	10	6	30	35	36	23	59
21	19	15	15	10	8	34	33	34	25	59
22	18	10	21	11	8	28	40	39	21	60
23	20	12	15	14	10	32	39	35	26	61
24	17	15	17	12	9	32	38	34	27	61
25	17	15	18	12	10	32	40	35	27	62
26	19	13	16	15	12	32	43	35	28	63
27	23	19	14	12	8	42	34	37	31	68
28	22	17	20	11	12	39	43	42	28	70
29	22	19	15	14	14	41	43	37	33	70
30	23	18	16	14	11	41	41	39	32	71
31	24	19	19	10	12	43	41	43	29	72
32	25	17	18	12	11	42	41	43	29	72
33	24	18	19	12	12	42	43	43	30	73
34	24	18	15	16	9	42	40	39	34	73
35	23	19	21	11	11	42	43	44	30	74
36	23	20	18	13	12	43	43	41	33	74
37	26	15	21	12	12	41	45	47	27	74
38	25	19	19	12	14	44	45	44	31	75
39	23	18	19	15	13	41	47	42	33	75
40	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76

## ДОДАТОК Д.1.1 продовження

## Дані першого дослідження у студентів експериментальної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
41	26	15	23	11	13	41	47	49	26	75
42	15	15	11	14	12	30	37	26	29	55
43	18	14	12	11	9	32	32	30	25	55
44	24	18	19	12	12	42	43	43	30	73
45	23	19	24	14	10	42	48	47	33	80
45	15	13	12	15	11	28	38	27	28	55
46	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76
47	14	14	14	11	9	28	34	28	25	53
48	23	19	15	13	11	42	39	38	32	70
49	17	15	17	12	9	32	38	34	27	61
50	24	19	19	10	12	43	41	43	29	72



## ДОДАТОК Д.1.1

Дані першого дослідження у студентів експериментальної групи

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загананість в клітку»	привого і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчуження	деперсоналізація	психосоматичні і їх вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
1	14	12	12	4	4	7	12	10	3	6	9	6	42	33	24	99
2	3	7	4	9	5	11	4	8	10	9	13	9	23	28	41	92
3	17	13	6	7	33	17	8	23	10	10	0	2	43	81	22	146
4	10	6	8	4	9	11	13	4	10	8	3	1	28	37	22	87
5	20	17	7	15	18	10	13	19	3	20	5	2	59	60	30	149
6	11	9	13	10	8	15	13	6	9	11	3	8	43	42	31	116
7	6	13	11	8	16	13	10	11	5	8	7	15	38	50	35	123
8	10	17	12	16	3	14	12	11	9	9	11	8	55	40	37	132
9	10	9	10	7	3	6	9	6	8	3	5	4	36	24	20	80
10	12	7	9	11	15	13	6	11	7	8	12	7	39	45	34	118
11	18	15	7	9	3	12	7	14	16	11	10	8	49	36	45	130
12	3	6	6	3	6	7	3	8	10	8	6	9	18	24	33	75
13	15	4	14	13	9	7	10	11	6	12	15	13	46	37	46	129
14	13	6	8	2	7	6	3	10	8	5	9	7	29	26	29	84
15	17	12	13	5	20	8	8	18	8	13	3	5	47	54	29	130
16	13	10	17	5	13	10	12	11	0	3	3	2	45	46	8	99
17	5	15	8	3	7	8	9	4	8	2	7	4	31	28	21	80
18	9	9	11	7	5	8	4	9	0	1	6	3	36	26	10	72
19	26	12	1	20	15	18	28	8	17	13	7	3	59	69	40	168
20	4	12	5	15	7	3	19	15	7	15	2	5	36	44	29	109
21	10	8	26	16	20	12	8	5	11	16	0	2	60	45	29	134
22	8	10	10	11	6	1	6	15	9	12	16	3	39	28	40	107
23	6	7	12	7	8	19	10	5	8	5	8	9	32	42	30	104
24	4	10	13	11	16	3	14	6	15	9	13	10	38	39	47	124
25	9	11	7	10	9	3	12	4	9	12	11	9	37	28	41	106
26	6	8	12	6	11	16	15	3	8	5	9	8	32	45	30	107
27	17	10	1	18	21	7	15	8	0	15	8	3	46	51	26	123
28	8	11	9	4	13	9	6	13	9	12	8	7	32	41	36	109
29	6	9	6	2	9	13	10	8	15	13	6	9	23	40	43	106
30	25	13	13	16	28	17	18	15	8	12	3	2	67	78	25	170
31	6	5	3	9	5	8	13	11	2	10	9	7	23	37	28	88
32	8	7	8	10	6	1	8	9	12	8	7	8	33	24	35	92
33	8	7	9	10	9	12	11	8	5	3	7	4	34	40	19	93
34	17	25	1	15	5	23	22	16	17	0	2	12	58	66	31	155
35	5	8	10	9	8	13	8	10	8	9	6	7	32	39	30	101
36	10	15	22	14	13	9	7	10	9	11	12	8	61	39	40	140
37	12	9	6	9	10	19	17	20	13	14	10	9	36	66	46	148
38	9	3	8	9	6	11	6	9	16	4	10	14	29	32	44	105
39	20	19	25	13	19	20	28	28	17	13	5	13	77	95	48	220
40	25	5	23	13	22	0	8	23	10	10	0	2	66	53	22	141

**ДОДАТОК Д.1.1 продовження**  
**Первинні дані дослідження у підгрупі студентів програмістів**  
**(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)**

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчоруження	деперсоналізація	психосоматичні і псих вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
41	22	10	3	13	14	2	3	16	15	10	5	5	48	35	35	118
42	19	8	26	23	8	10	28	21	18	8	0	2	76	67	28	171
43	6	8	5	9	3	2	7	4	11	8	8	3	28	16	30	74
44	2	6	10	8	7	9	3	6	2	3	5	4	26	25	14	65
45	7	10	7	9	11	13	12	8	9	11	8	6	33	44	34	111
46	17	8	6	10	6	11	6	3	9	4	8	6	41	26	27	94
47	5	4	7	12	3	11	5	10	9	4	8	7	28	29	28	85
48	4	11	14	16	6	9	12	13	8	11	7	9	45	40	35	120
49	8	6	9	4	11	7	10	13	11	8	9	4	27	41	32	100
50	8	10	13	11	4	9	12	8	4	8	6	7	42	33	25	100

## ДОДАТОК Д.1.1

## Дані першого дослідження в експериментальній групі

*(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)*

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1	45	33	32	34	53	58	24	45	62	59	18
2	52	29	32	26	63	70	30	37	48	57	16
3	55	34	29	30	65	42	31	40	48	57	11
4	52	55	27	46	64	69	31	49	58	53	11
5	57	26	31	38	70	63	28	49	50	61	15
6	46	29	34	45	61	72	25	65	58	45	12
7	42	52	30	36	61	72	33	42	58	53	18
8	38	26	28	28	63	66	28	50	40	60	14
9	49	35	35	46	89	56	35	40	53	56	12
10	42	41	31	45	45	47	28	48	41	65	13
11	45	36	31	33	41	55	36	52	49	59	12
12	43	32	30	35	58	53	33	46	46	49	17
13	38	41	40	52	54	63	36	40	62	61	13
14	36	30	23	45	58	65	29	65	63	56	18
15	53	45	28	43	58	65	27	53	63	56	13
16	52	36	29	47	61	55	34	65	53	54	11
17	49	32	35	42	40	58	32	49	48	50	16
18	36	41	47	34	61	63	29	65	53	65	11
19	58	30	28	43	63	64	26	63	59	64	15
20	32	26	26	35	71	66	25	54	65	62	15
21	52	43	45	33	41	55	30	52	49	59	12
22	40	29	37	45	53	58	30	45	62	59	16
23	51	27	20	34	38	51	29	42	37	50	14
24	42	30	35	38	58	53	29	46	46	49	11
25	41	45	41	47	46	48	35	41	61	64	16
26	32	30	36	43	43	52	28	62	36	39	17
27	52	41	43	48	50	63	26	62	42	40	12
28	51	32	44	49	58	54	32	42	39	44	17
29	45	32	32	38	53	56	28	53	42	51	19
30	61	36	26	25	55	57	26	40	57	61	15
31	45	31	44	51	52	59	25	53	40	56	12
32	42	31	35	45	57	56	32	50	44	60	11
33	36	36	29	35	62	56	26	62	36	43	13
34	54	45	28	40	50	72	28	50	58	41	16
35	41	38	40	42	42	47	29	52	52	50	16
36	42	31	32	44	62	74	26	38	41	64	12
37	42	53	28	35	57	51	36	39	53	45	17
38	45	36	34	26	62	41	32	45	37	54	12
39	63	27	29	40	52	63	30	46	44	51	17
40	52	50	32	44	52	50	40	41	57	50	15

ДОДАТОК Д.1.1 *продовження*

**Дані першого дослідження в експериментальній групі**  
**(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-  
 психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)**

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна привожність	Особистісна привожність	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
41	52	40	36	33	65	60	27	50	56	44	18
42	58	31	40	41	62	58	34	39	46	50	15
43	47	41	36	42	53	53	32	38	49	61	18
44	45	32	31	30	52	60	28	53	38	54	11
45	45	34	26	41	50	73	32	36	42	60	16
46	48	55	46	39	65	68	25	65	46	64	14
47	48	27	45	43	51	53	28	62	56	41	17
48	42	33	37	23	54	59	33	42	66	55	16
49	46	30	33	25	71	50	25	57	48	47	15
50	52	42	31	38	64	62	34	40	58	52	17

## ДОДАТОК Д.1.2

## Дані другого дослідження у студентів експериментальної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
1	14	14	13	13	13	28	39	27	27	54
2	15	13	13	15	14	28	42	28	28	56
3	18	12	15	12	10	30	37	33	24	57
4	11	16	16	15	9	27	40	27	31	58
5	16	14	16	13	9	30	38	32	27	59
6	17	14	15	14	9	31	38	32	28	60
7	18	16	15	12	14	34	41	33	28	61
8	19	15	15	14	8	34	37	34	29	63
9	17	15	19	12	11	32	42	36	27	63
10	17	17	17	13	9	34	39	34	30	64
11	18	17	15	15	11	35	41	33	32	65
12	18	14	23	11	10	32	44	41	25	66
13	21	16	16	15	12	37	43	37	31	68
14	26	14	18	12	10	40	40	44	26	70
15	23	19	15	13	12	42	40	38	32	70
16	23	20	17	14	10	43	41	40	34	74
17	23	17	22	12	14	40	48	45	29	74
18	24	19	17	15	11	43	43	41	34	75
19	25	16	22	12	10	41	44	47	28	75
20	22	20	23	12	17	42	52	45	32	77
21	24	19	17	17	10	43	44	41	36	77
22	23	21	22	12	9	44	43	45	33	78
23	24	18	22	14	10	42	46	46	32	78
24	22	18	21	17	14	40	52	43	35	78
25	26	15	23	15	13	41	51	49	30	79
26	26	18	22	13	14	44	49	48	31	79
27	24	16	23	17	17	40	57	47	33	80
28	23	18	23	16	13	41	52	46	34	80
29	24	25	16	15	9	49	40	40	40	80
30	23	20	24	14	12	43	50	47	34	81
31	25	22	21	13	12	47	46	46	35	81
32	27	18	24	13	14	45	51	51	31	82
33	27	17	22	16	13	44	51	49	33	82
34	29	18	20	16	13	47	49	49	34	83
35	23	23	19	18	9	46	46	42	41	83
36	22	20	21	21	17	42	59	43	41	84
37	28	23	20	13	11	51	44	48	36	84
38	27	21	23	14	12	48	49	50	35	85
39	25	20	25	15	13	45	53	50	35	85
40	24	22	22	17	13	46	52	46	39	85

## ДОДАТОК Д.1.2 продовження

## Дані другого дослідження у студентів експериментальної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
41	26	15	23	11	13	41	47	49	26	75
42	15	15	11	14	12	30	37	26	29	55
43	18	14	12	11	9	32	32	30	25	55
44	24	18	19	12	12	42	43	43	30	73
45	23	19	24	14	10	42	48	47	33	80
45	15	13	12	15	11	28	38	27	28	55
46	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76
47	14	14	14	11	9	28	34	28	25	53
48	23	19	15	13	11	42	39	38	32	70
49	17	15	17	12	9	32	38	34	27	61
50	24	19	19	10	12	43	41	43	29	72

## ДОДАТОК Д.1.2

Дані другого дослідження у студентів експериментальної групи

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загананість в клітку»	привого і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчуження	деперсоналізація	психосоматичні і їх вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
1	3	7	4	9	5	11	4	8	10	9	13	9	23	28	41	92
2	6	11	9	9	11	8	13	3	12	6	9	14	35	35	41	111
3	7	11	9	7	10	11	15	8	10	12	13	5	34	44	40	118
4	4	10	7	8	7	2	8	10	5	3	3	2	29	27	13	69
5	10	8	8	9	9	12	10	12	13	10	9	11	35	43	43	121
6	12	8	6	10	6	11	6	3	9	4	8	6	36	26	27	89
7	13	10	11	12	7	10	11	6	3	10	6	9	46	34	28	108
8	12	8	13	0	8	3	5	15	0	0	0	5	33	31	5	69
9	6	8	5	9	3	2	7	4	11	8	8	3	28	16	30	74
10	0	0	0	0	8	12	8	5	9	11	5	3	0	33	28	61
11	5	3	7	12	8	9	12	10	13	9	6	13	27	39	41	107
12	8	12	1	8	13	10	10	10	15	12	5	0	29	43	32	104
13	0	5	0	3	3	8	7	5	10	2	0	0	8	23	12	43
14	12	9	5	3	8	6	4	7	5	8	2	5	29	25	20	74
15	5	8	12	8	9	0	9	15	13	10	13	8	33	33	44	110
16	8	7	10	9	9	6	11	6	9	7	5	8	34	32	29	95
17	10	8	12	11	3	14	12	11	9	9	11	8	41	40	37	118
18	5	5	0	3	10	2	7	8	10	5	8	2	13	27	25	65
19	7	0	6	0	12	14	8	7	14	9	15	7	13	41	45	99
20	5	5	0	0	13	10	12	11	10	3	8	5	10	46	26	82
21	4	12	7	12	9	12	10	9	11	7	4	6	35	40	28	103
22	3	6	6	3	6	7	3	8	10	8	6	9	18	24	33	75
23	6	12	10	6	11	8	8	10	9	10	10	2	34	37	31	102
24	3	12	7	9	10	11	11	10	8	9	11	6	31	42	34	107
25	11	10	12	10	9	7	9	3	5	7	13	9	43	28	34	105
26	12	9	6	9	10	8	13	8	13	14	10	9	36	39	46	121
27	10	8	12	7	5	5	3	10	0	11	0	3	37	23	14	74
28	11	7	5	4	10	8	9	7	6	9	3	5	27	34	23	84
29	8	12	7	9	3	12	7	14	12	11	10	8	36	36	41	113
30	8	5	9	8	0	13	0	7	0	5	0	0	30	20	5	55
31	0	7	4	6	9	4	10	11	8	3	4	1	17	34	16	67
32	10	7	12	10	3	9	12	11	9	9	11	8	39	35	37	111
33	8	15	7	7	8	10	9	10	8	13	12	9	37	37	42	116
34	13	6	8	2	7	6	3	10	8	5	9	7	29	26	29	84
35	9	10	10	9	11	7	8	12	7	6	9	5	38	38	27	103
36	13	9	5	7	3	5	10	2	8	7	2	4	34	20	21	75
37	4	10	13	11	14	3	14	6	15	9	13	10	38	37	47	122
38	7	8	7	3	11	6	1	8	9	5	7	6	25	26	27	78
39	0	0	0	0	12	12	6	15	7	8	10	10	0	45	35	80
40	15	4	10	9	9	7	10	11	6	12	10	13	38	37	41	116

**ДОДАТОК Д.1.2 продовження**  
**Первинні другого дослідження у студентів експериментальної групи**  
**(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)**

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчордження	деперсоналізація	психосоматичні і псих вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
41	5	3	5	3	12	7	0	0	9	5	0	0	16	19	14	49
42	8	6	9	4	11	7	10	13	11	8	9	4	27	41	32	100
43	9	9	11	2	10	7	14	8	11	8	9	9	31	39	37	107
44	3	12	7	9	11	11	11	10	8	9	11	6	31	43	34	108
45	12	8	10	9	13	11	4	10	4	11	10	9	39	38	34	111
46	12	8	4	11	10	4	7	12	10	13	12	11	35	33	46	114
47	6	11	6	7	11	8	13	3	12	6	11	14	30	35	43	108
48	5	8	10	9	8	13	8	10	8	9	6	7	32	39	30	101
49	5	3	5	5	13	4	14	13	10	8	0	3	18	44	21	83
50	7	12	10	9	6	11	7	10	11	10	9	13	38	34	43	115



## ДОДАТОК Д.1.2

## Дані другого дослідження в експериментальній групі

*(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)*

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1	53	32	29	35	70	68	31	42	53	45	14
2	43	37	30	44	52	58	30	41	53	38	11
3	45	34	37	48	64	54	33	50	40	41	11
4	51	27	24	33	89	52	29	34	53	57	15
5	41	27	31	41	57	57	29	45	41	51	18
6	50	32	32	42	40	58	32	40	48	56	16
7	59	27	24	37	63	69	25	53	59	47	16
8	62	43	43	33	41	55	30	40	49	48	12
9	41	51	38	47	46	48	35	40	61	64	16
10	56	30	35	38	58	53	29	46	46	49	11
11	39	38	34	50	37	35	31	64	64	59	12
12	38	35	36	46	38	38	29	49	45	49	13
13	45	39	30	41	40	59	29	62	47	50	11
14	45	41	22	28	43	52	34	34	42	53	14
15	47	46	41	44	50	67	34	42	46	59	11
16	71	30	23	25	55	69	26	40	57	65	15
17	41	32	43	49	58	52	24	42	39	45	17
18	45	31	36	45	52	52	28	53	51	42	12
19	47	31	34	25	62	53	25	50	41	51	12
20	54	29	40	41	62	57	30	38	47	41	13
21	42	27	24	40	57	63	30	39	52	65	17
22	56	41	36	35	50	62	33	59	50	47	15
23	55	40	39	36	73	57	25	40	45	57	18
24	59	50	37	33	71	47	32	37	48	45	13
25	63	30	39	34	64	59	34	40	58	46	17
26	61	27	29	50	64	50	26	65	61	54	18
27	40	31	37	40	71	68	25	57	48	57	15
28	47	32	29	41	66	62	29	38	41	52	13
29	56	48	31	44	69	58	28	50	39	45	18
30	48	28	42	39	57	62	25	62	60	60	17
31	41	28	23	34	53	57	31	39	64	60	12
32	46	27	21	28	56	56	25	49	40	56	18
33	42	29	40	44	67	40	30	43	60	60	11
34	63	27	30	40	63	41	32	39	37	54	14
35	48	27	23	41	37	48	34	39	42	45	12
36	53	27	36	23	46	54	30	45	40	45	17
37	54	27	22	33	47	53	30	62	47	59	14
38	46	32	28	25	40	62	32	41	41	61	14
39	48	27	22	37	53	56	25	38	45	56	15
40	57	27	43	43	61	54	28	42	51	49	11

ДОДАТОК Д.1.2 *продовження*

**Дані другого дослідження в експериментальній групі**  
**(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)**

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	При́йняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
41	36	27	22	31	63	48	29	42	37	53	13
42	50	29	32	32	58	62	32	35	56	60	17
43	46	30	32	25	71	68	31	52	53	50	12
44	58	27	28	23	71	46	29	33	56	62	13
45	63	28	30	38	40	63	29	36	42	62	14
46	52	30	37	33	58	57	29	43	41	57	16
47	46	30	29	39	45	43	28	62	62	58	11
48	47	31	27	41	54	68	34	41	58	59	14
49	41	30	25	22	57	57	27	65	40	42	11
50	51	28	29	30	53	62	34	39	37	58	15

## ДОДАТОК Д.1.3

## Дані першого дослідження у студентів контрольної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
1	10	9	11	8	8	19	27	21	17	38
2	12	12	11	10	9	24	30	23	22	45
3	10	14	10	11	7	24	28	20	25	45
4	13	15	7	12	9	28	28	20	27	47
5	13	9	15	10	10	22	35	28	19	47
6	11	16	13	10	9	27	32	24	26	50
7	15	13	10	12	8	28	30	25	25	50
8	12	12	15	11	11	24	37	27	23	50
9	14	15	11	11	10	29	32	25	26	51
10	15	12	11	13	10	27	34	26	25	51
11	15	10	13	15	11	25	39	28	25	53
12	14	14	14	11	9	28	34	28	25	53
13	14	15	12	13	10	29	35	26	28	54
14	13	16	12	13	12	29	37	25	29	54
15	15	15	11	14	12	30	37	26	29	55
16	15	13	12	15	11	28	38	27	28	55
17	18	12	13	12	10	30	35	31	24	55
18	16	13	15	13	9	29	37	31	26	57
19	20	14	14	10	10	34	34	34	24	58
20	18	16	14	10	12	34	36	32	26	58
21	19	14	14	12	9	33	35	33	26	59
22	20	15	17	7	5	35	29	37	22	59
23	18	16	15	12	11	34	38	33	28	61
24	18	13	20	10	10	31	40	38	23	61
25	18	14	17	12	7	32	36	35	26	61
26	21	15	15	11	12	36	38	36	26	62
27	22	14	18	12	9	36	39	40	26	66
28	23	17	19	11	13	40	43	42	28	70
29	23	19	15	13	11	42	39	38	32	70
30	22	18	16	14	10	40	40	38	32	70
31	22	16	21	12	10	38	43	43	28	71
32	24	18	19	11	10	42	40	43	29	72
33	24	18	21	10	12	42	43	45	28	73
34	22	21	19	11	10	43	40	41	32	73
35	22	19	21	12	12	41	45	43	31	74
36	23	18	22	11	9	41	42	45	29	74
37	23	20	16	15	12	43	43	39	35	74
38	24	19	17	15	11	43	43	41	34	75
39	26	15	23	11	13	41	47	49	26	75
40	22	18	19	17	12	40	48	41	35	76

## ДОДАТОК Д.1.3 продовження

## Дані першого дослідження у студентів контрольної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
41	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76
42	22	21	21	12	11	43	44	43	33	76
43	23	22	19	13	11	45	43	42	35	77
44	27	17	23	13	12	44	48	50	30	80
45	25	20	20	16	11	45	47	45	36	81
45	25	20	22	15	12	45	49	47	35	82
46	28	23	23	18	14	51	55	51	41	92
47	27	24	23	18	12	51	53	50	42	92
48	29	22	24	18	14	51	56	53	40	93
49	28	23	22	20	12	51	54	50	43	93
50	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76

## ДОДАТОК Д.1.3

Дані першого дослідження у студентів контрольної групи

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загананість в клітку»	привого і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчуження	деперсоналізація	психосоматичні і їх вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
1	6	9	7	8	10	6	9	4	8	6	7	5	30	29	26	85
2	10	17	1	13	22	12	18	15	0	0	0	5	41	67	5	113
3	19	30	25	15	20	25	28	23	10	3	8	5	89	96	26	211
4	12	8	13	0	22	9	25	15	17	8	0	3	33	71	28	132
5	19	14	12	16	19	13	10	9	11	8	7	10	61	51	36	148
6	8	7	10	9	9	6	11	6	9	7	5	8	34	32	29	95
7	8	5	9	16	2	9	6	13	10	5	8	11	38	30	34	102
8	2	13	12	13	19	17	12	5	8	10	3	0	40	53	21	114
9	11	7	6	8	12	8	7	8	10	9	8	5	32	35	32	99
10	26	18	0	12	10	11	15	8	10	15	0	3	56	44	28	128
11	6	10	7	14	8	11	8	13	9	4	7	5	37	40	25	102
12	8	19	4	10	4	7	10	9	11	14	13	9	41	30	47	118
13	17	0	4	7	15	9	25	20	15	4	8	2	28	69	29	126
14	10	8	8	9	14	12	16	19	13	10	9	11	35	61	43	139
15	22	5	1	6	22	9	8	10	0	5	5	3	34	49	13	96
16	6	7	9	6	7	3	11	5	8	17	16	13	28	26	54	108
17	3	17	13	14	12	10	8	11	6	13	9	7	47	41	35	123
18	12	8	4	11	10	4	7	12	10	13	16	11	35	33	50	118
19	11	7	5	4	10	8	9	7	6	9	3	5	27	34	23	84
20	7	18	16	16	26	10	36	13	22	4	10	5	57	85	41	183
21	15	13	9	11	11	9	3	12	4	9	11	10	48	35	34	117
22	27	8	13	16	28	2	30	16	10	13	8	0	64	76	31	171
23	9	15	13	6	11	7	8	12	7	6	9	5	43	38	27	108
24	12	8	10	9	13	11	4	10	4	15	10	19	39	38	48	125
25	22	8	26	21	17	12	18	23	17	17	0	3	77	70	37	184
26	10	8	12	30	17	0	17	15	10	10	3	5	60	49	28	137
27	13	3	14	11	10	9	15	4	12	8	10	7	41	38	37	116
28	12	4	9	5	6	8	10	7	10	3	7	4	30	31	24	85
29	14	8	5	16	3	4	11	10	2	9	4	6	43	28	21	92
30	7	12	10	9	6	11	7	10	11	10	9	13	38	34	43	115
31	17	10	11	12	7	10	11	6	3	15	6	9	50	34	33	117
32	15	18	23	0	17	19	8	23	22	10	2	15	56	67	49	172
33	12	13	11	6	7	4	6	9	4	10	11	8	42	26	33	101
34	23	12	7	13	20	19	4	8	12	10	5	2	55	51	29	135
35	9	12	12	7	9	13	11	7	10	11	6	8	40	40	35	115
36	22	18	25	5	27	8	23	2	15	12	5	0	70	60	32	162
37	22	10	22	15	28	17	28	23	15	7	0	8	69	96	30	195
38	7	8	7	3	11	6	1	8	9	5	7	6	25	26	27	78
39	22	20	23	28	20	14	15	17	5	15	5	4	93	66	29	188
40	22	10	3	13	14	2	3	16	15	10	5	5	48	35	35	118

**ДОДАТОК Д.1.3 продовження**  
**Дані першого дослідження у студентів контрольної групи**  
**(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)**

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привага і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчуження	деперсоналізація	психосоматичні і псих. вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
41	25	5	23	13	22	0	8	23	10	10	0	2	66	53	22	141
42	19	8	26	23	8	10	28	21	18	8	0	2	76	67	28	171
43	6	8	5	9	3	2	7	4	11	8	8	3	28	16	30	74
44	0	7	4	6	9	4	10	11	8	3	4	1	17	34	16	67
45	19	10	1	13	20	9	8	18	10	2	0	0	43	55	12	110
46	16	19	11	2	10	7	14	8	11	8	13	9	48	39	41	128
47	8	9	11	7	11	4	12	8	4	6	9	7	35	35	26	96
48	4	12	7	12	9	12	10	9	11	7	4	6	35	40	28	103
49	9	4	8	7	16	4	10	14	6	5	7	5	28	44	23	95
50	5	6	9	12	13	8	11	7	9	5	7	4	32	39	25	96

## ДОДАТОК Д.1.3

## Дані першого дослідження в контрольній групі

*(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)*

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1	51	33	24	34	46	50	38	46	42	39	17
2	52	47	27	22	65	67	30	65	40	59	17
3	65	42	35	34	62	66	32	57	63	56	12
4	53	32	25	35	37	41	23	42	56	57	16
5	46	27	24	21	57	64	31	45	49	44	16
6	45	28	25	33	67	54	36	60	59	52	12
7	50	52	35	42	58	65	34	39	39	48	17
8	52	42	45	46	62	66	34	57	63	56	12
9	48	41	42	32	55	48	32	37	42	43	14
10	52	42	47	29	38	38	38	40	58	45	16
11	45	45	23	20	53	58	29	45	62	59	15
12	40	36	38	45	37	41	20	42	56	58	16
13	56	35	29	31	57	56	23	42	40	52	17
14	45	30	27	29	45	47	33	48	41	59	14
15	52	33	35	45	71	66	24	54	65	62	15
16	39	37	30	44	71	66	24	54	65	62	15
17	45	34	36	48	63	69	29	59	59	62	13
18	45	26	33	41	61	68	34	46	58	52	15
19	32	27	33	34	37	35	28	52	64	59	14
20	59	26	26	37	63	69	25	59	59	62	16
21	44	29	29	40	40	57	31	42	41	60	12
22	57	45	39	43	62	66	32	57	63	56	15
23	46	35	35	50	37	35	29	64	64	59	12
24	38	35	36	46	38	38	38	49	45	42	13
25	61	39	32	26	55	48	28	35	60	53	18
26	54	32	31	41	40	59	31	62	47	51	11
27	45	41	24	28	43	52	30	34	42	54	14
28	51	26	30	50	62	68	28	52	39	39	15
29	33	43	46	44	50	67	30	42	46	49	11
30	41	36	30	45	43	48	26	52	40	45	17
31	47	27	35	25	62	62	25	50	41	35	12
32	56	40	41	36	52	63	31	35	43	60	12
33	45	32	32	35	60	52	40	41	39	60	12
34	54	31	25	33	57	48	31	39	58	60	18
35	43	31	31	40	65	62	32	48	41	45	13
36	56	41	40	35	53	62	32	62	56	57	18
37	62	36	33	28	65	65	29	46	41	55	17
38	44	31	36	45	52	54	28	53	51	56	12
39	63	37	38	34	58	55	35	40	40	45	18
40	52	40	36	33	65	60	27	50	56	44	18

## ДОДАТОК Д.1.3 продовження

**Дані першого дослідження в контрольній групі**  
**(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)**

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
41	52	50	32	44	52	50	40	41	57	50	15
42	58	31	40	41	62	58	34	39	46	50	15
43	47	41	36	42	53	53	32	38	49	61	18
44	46	32	28	28	67	64	32	39	35	54	14
45	52	33	36	37	61	53	31	36	53	53	16
46	45	46	23	37	58	52	29	35	47	51	12
47	50	29	33	32	55	70	33	42	57	59	16
48	47	28	25	31	66	63	29	38	41	45	13
49	49	40	45	37	71	53	30	36	37	51	19
50	46	39	32	39	73	52	25	40	45	56	18



## ДОДАТОК Д.1.4

## Дані другого дослідження у студентів контрольної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
1	18	16	14	10	12	34	36	32	26	58
2	13	9	15	10	10	22	35	28	19	47
3	15	16	12	5	10	31	27	27	21	48
4	12	15	14	9	9	27	32	26	24	50
5	12	12	15	11	11	24	37	27	23	50
6	12	16	10	12	6	28	28	22	28	50
7	15	12	11	13	10	27	34	26	25	51
8	14	15	11	11	9	29	31	25	26	51
9	14	14	14	11	9	28	34	28	25	53
10	15	17	14	8	8	32	30	29	25	54
11	17	15	11	11	8	32	30	28	26	54
12	15	15	11	14	12	30	37	26	29	55
13	18	14	12	11	9	32	32	30	25	55
14	15	13	12	15	11	28	38	27	28	55
15	17	14	13	11	11	31	35	30	25	55
16	18	12	13	12	10	30	35	31	24	55
17	16	13	15	13	9	29	37	31	26	57
18	13	15	16	14	8	28	38	29	29	58
19	19	14	14	12	9	33	35	33	26	59
20	17	15	17	12	9	32	38	34	27	61
21	18	14	17	12	7	32	36	35	26	61
22	18	16	15	12	11	34	38	33	28	61
23	17	15	18	12	10	32	40	35	27	62
24	23	19	14	12	8	42	34	37	31	68
25	23	19	15	13	11	42	39	38	32	70
26	22	17	20	11	12	39	43	42	28	70
27	23	17	19	11	13	40	43	42	28	70
28	22	16	21	12	10	38	43	43	28	71
29	24	19	19	10	12	43	41	43	29	72
30	25	17	18	12	11	42	41	43	29	72
31	24	18	19	12	12	42	43	43	30	73
32	24	18	21	10	12	42	43	45	28	73
33	22	21	19	11	10	43	40	41	32	73
34	22	19	21	12	12	41	45	43	31	74
35	26	15	23	11	13	41	47	49	26	75
36	24	19	17	15	11	43	43	41	34	75
37	24	21	16	15	8	45	39	40	36	76
38	25	20	21	10	12	45	43	46	30	76
39	23	18	21	15	12	41	48	44	33	77
40	23	19	21	14	13	42	48	44	33	77

## ДОДАТОК Д.1.4 продовження

## Дані другого дослідження у студентів контрольної групи

(ЕмІн Д.Люсіна)

	Розуміння чужих ем	Управління чужими ем	Розуміння своїх ем	Управління своїми ем	Контроль експресії	Міжос ЕІ	Внутріос ЕІ	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заг р-нь ЕІ
41	22	21	18	17	12	43	47	40	38	78
42	22	17	19	20	11	39	50	41	37	78
43	24	18	20	16	14	42	50	44	34	78
44	23	20	19	17	9	43	45	42	37	79
45	23	19	24	14	10	42	48	47	33	80
45	25	20	20	16	11	45	47	45	36	81
46	22	19	20	21	13	41	54	42	40	82
47	28	23	23	18	16	51	57	51	41	92
48	28	23	23	18	14	51	55	51	41	92
49	28	22	22	20	14	50	56	50	42	92
50	22	21	18	17	12	43	47	40	38	78

## ДОДАТОК Д.1.4

Дані другого дослідження у студентів контрольної групи

*(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)*

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загананість в клітку»	привого і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчуження	деперсоналізація	психосоматичні і їх вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
1	7	18	16	16	26	10	36	13	22	4	10	5	57	85	41	183
2	19	14	12	16	19	13	10	9	11	8	7	10	61	51	36	148
3	20	17	7	15	18	10	13	19	3	20	5	2	59	60	30	149
4	6	13	11	8	16	13	10	11	5	8	7	15	38	50	35	123
5	2	13	12	13	19	17	12	5	8	10	3	0	40	53	21	114
6	10	17	12	16	3	14	12	11	9	9	11	8	55	40	37	132
7	26	18	0	12	10	11	15	8	10	15	0	3	56	44	28	128
8	10	9	10	7	3	6	9	6	8	3	5	4	36	24	20	80
9	8	19	4	10	4	7	10	9	11	14	13	9	41	30	47	118
10	15	4	14	13	9	7	10	11	6	12	15	13	46	37	46	129
11	13	6	8	2	7	6	3	10	8	5	9	7	29	26	29	84
12	22	5	1	6	22	9	8	10	0	5	5	3	34	49	13	96
13	13	10	17	5	13	10	12	11	0	3	3	2	45	46	8	99
14	6	7	9	6	7	3	11	5	8	17	16	13	28	26	54	108
15	5	15	8	3	7	8	9	4	8	2	7	4	31	28	21	80
16	3	17	13	14	12	10	8	11	6	13	9	7	47	41	35	123
17	12	8	4	11	10	4	7	12	10	13	16	11	35	33	50	118
18	9	9	11	7	5	8	4	9	0	1	6	3	36	26	10	72
19	15	13	9	11	11	9	3	12	4	9	11	10	48	35	34	117
20	4	10	13	11	16	3	14	6	15	9	13	10	38	39	47	124
21	22	8	26	21	17	12	18	23	17	17	0	3	77	70	37	184
22	9	15	13	6	11	7	8	12	7	6	9	5	43	38	27	108
23	9	11	7	10	9	3	12	4	9	12	11	9	37	28	41	106
24	17	10	1	18	21	7	15	8	0	15	8	3	46	51	26	123
25	14	8	5	16	3	4	11	10	2	9	4	6	43	28	21	92
26	8	11	9	4	13	9	6	13	9	12	8	7	32	41	36	109
27	12	4	9	5	6	8	10	7	10	3	7	4	30	31	24	85
28	17	10	11	12	7	10	11	6	3	15	6	9	50	34	33	117
29	6	5	3	9	5	8	13	11	2	10	9	7	23	37	28	88
30	8	7	8	10	6	1	8	9	12	8	7	8	33	24	35	92
31	8	7	9	10	9	12	11	8	5	3	7	4	34	40	19	93
32	12	13	11	6	7	4	6	9	4	10	11	8	42	26	33	101
33	23	12	7	13	20	19	4	8	12	10	5	2	55	51	29	135
34	9	12	12	7	9	13	11	7	10	11	6	8	40	40	35	115
35	22	20	23	28	20	14	15	17	5	15	5	4	93	66	29	188
36	7	8	7	3	11	6	1	8	9	5	7	6	25	26	27	78
37	25	5	23	13	22	0	8	23	10	10	0	2	66	53	22	141
38	13	3	4	12	6	9	4	11	7	10	13	11	32	30	41	103
39	14	11	9	6	13	5	8	7	3	9	5	8	40	33	25	98
40	11	10	12	10	15	7	9	3	5	7	13	9	43	34	34	111

**ДОДАТОК Д.1.4 продовження**  
**Дані другого дослідження у студентів контрольної групи**  
**(Діагностика емоційного вигорання В. Бойка)**

	переживання психотравмуючих обставин	невдоволення собою	«загнаність в клітку»	привога і депресія	неадекватне вибіркове емоційне реагування	емоційно – моральна дезорганізація	розширення сфери економії емоцій	редукція професійних обов'язків	емоційний дефіцит	емоційне відчоруження	деперсоналізація	психосоматичні і псих вегетативні	напруження	резистенція	виснаження	емоційне вигорання
41	6	11	13	9	11	8	13	3	12	6	22	14	39	35	54	128
42	17	5	0	8	5	17	10	5	2	5	0	8	30	37	15	82
43	2	6	10	8	7	9	3	6	2	3	5	4	26	25	14	65
44	7	10	7	9	11	13	12	8	9	11	8	6	33	44	34	111
45	17	8	6	10	6	11	6	3	9	4	8	6	41	26	27	94
46	19	10	1	13	20	9	8	18	10	2	0	0	43	55	12	110
47	4	11	14	16	6	9	12	13	8	11	7	9	45	40	35	120
48	8	10	13	11	4	9	12	8	4	8	6	7	42	33	25	100
49	8	9	11	7	11	4	12	8	4	6	9	7	35	35	26	96
50	13	9	5	7	3	5	10	2	8	7	2	4	34	20	21	75

## ДОДАТОК Д.1.4

## Дані другого дослідження в контрольній групі

(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1	63	69	25	59	59	62	16	63	69	25	59
2	57	64	31	45	49	44	16	57	64	31	45
3	70	63	28	49	50	61	15	70	63	28	49
4	61	72	33	42	58	53	18	61	72	33	42
5	62	66	34	57	63	56	12	62	66	34	57
6	63	66	28	50	40	60	14	63	66	28	50
7	38	38	38	40	58	45	16	38	38	38	40
8	89	56	35	40	53	56	12	89	56	35	40
9	37	41	20	42	56	58	16	37	41	20	42
10	54	63	36	40	62	61	13	54	63	36	40
11	58	65	29	65	63	56	18	58	65	29	65
12	71	66	24	54	65	62	15	71	66	24	54
13	61	55	34	65	53	54	11	61	55	34	65
14	71	66	24	54	65	62	15	71	66	24	54
15	40	58	32	49	48	50	16	40	58	32	49
16	63	69	29	59	59	62	13	63	69	29	59
17	61	68	34	46	58	52	15	61	68	34	46
18	61	63	29	65	53	65	11	61	63	29	65
19	40	57	31	42	41	60	12	40	57	31	42
20	58	53	29	46	46	49	11	58	53	29	46
21	55	48	28	35	60	53	18	55	48	28	35
22	37	35	29	64	64	59	12	37	35	29	64
23	46	48	35	41	61	64	16	46	48	35	41
24	50	63	26	62	42	40	12	50	63	26	62
25	50	67	30	42	46	49	11	50	67	30	42
26	58	54	32	42	39	44	17	58	54	32	42
27	62	68	28	52	39	39	15	62	68	28	52
28	62	62	25	50	41	35	12	62	62	25	50
29	52	59	25	53	40	56	12	52	59	25	53
30	57	56	32	50	44	60	11	57	56	32	50
31	62	56	26	62	36	43	13	62	56	26	62
32	60	52	40	41	39	60	12	60	52	40	41
33	57	48	31	39	58	60	18	57	48	31	39
34	65	62	32	48	41	45	13	65	62	32	48
35	58	55	35	40	40	45	18	58	55	35	40
36	52	54	28	53	51	56	12	52	54	28	53
37	52	50	40	41	57	50	15	52	50	40	41
38	57	55	24	65	59	47	16	57	55	24	65
39	52	54	28	62	42	55	14	52	54	28	62
40	62	59	35	39	43	57	18	62	59	35	39

## ДОДАТОК Д.1.4 продовження

**Дані другого дослідження в контрольній групі**  
**(Діагностика емпатії І. Юсупова, Шкала алекситимії, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонд)**

	Рівень емпатії	Алекситимія	Ситуативна приво́жність	Особистісна приво́жність	Адаптація	Самопри́йняття	При́йняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
41	54	60	28	50	40	52	18	54	60	28	50
42	64	53	25	43	62	38	15	64	53	25	43
43	52	60	28	53	38	54	11	52	60	28	53
44	50	73	32	36	42	60	16	50	73	32	36
45	65	68	25	65	46	64	14	65	68	25	65
46	61	53	31	36	53	53	16	61	53	31	36
47	54	59	33	42	66	55	16	54	59	33	42
48	64	62	34	40	58	52	17	64	62	34	40
49	55	70	33	42	57	59	16	55	70	33	42
50	48	64	30	47	39	57	12	48	64	30	47

## ДОДАТОК Д.2.1

**Порівняльний аналіз результатів першого дослідження у експериментальній та контрольній групах**

	T-tests; Grouping: Група (дані 1 дослідження) Group 1: 21 (експериментальна група) Group 2: 11 (контрольна група)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	19,5600	19,5400	0,02004	98	0,984054	50	50
Управління чужими ем	16,4200	16,3000	0,17345	98	0,862655	50	50
Розуміння своїх ем	16,3800	16,4200	-0,04953	98	0,960598	50	50
Управління своїми ем	12,2800	12,6200	-0,58490	98	0,559958	50	50
Контроль експресії	9,9400	10,4400	-1,10775	98	0,270681	50	50
Міжос ЕІ	35,9800	35,8400	0,08802	98	0,930038	50	50
Внутріос ЕІ	38,6000	39,4800	-0,57956	98	0,563540	50	50
Розуміння емоцій	35,9400	35,9600	-0,01162	98	0,990752	50	50
управління емоціями	28,7000	28,9200	-0,19557	98	0,845348	50	50
Заг р-нь ЕІ	64,6400	64,8800	-0,09072	98	0,927900	50	50
переживання психотравмуючих обставин	11,0600	12,9200	-1,41313	98	0,160785	50	50
невдоволення собою	9,8400	10,6600	-0,84086	98	0,402472	50	50
«загнаність в клітку»	10,1200	10,7200	-0,46105	98	0,645788	50	50
тривога і депресія	10,0000	10,9400	-0,85915	98	0,392355	50	50
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	10,4600	13,5200	-2,27284	98	0,025220	50	50
емоційно – моральна дезорганізація	10,0600	8,8800	1,14499	98	0,255000	50	50
розширення сфери економії емоцій	10,8600	12,6000	-1,23976	98	0,218025	50	50
редукція професійних обов'язків	10,9000	11,7200	-0,71654	98	0,475362	50	50
емоційний дефіцит	9,0200	9,7600	-0,79066	98	0,431052	50	50
емоційне відгородження	8,8600	8,6200	0,29019	98	0,772284	50	50
деперсоналізація	7,0000	6,3400	0,83814	98	0,403992	50	50
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,4000	6,0400	0,47830	98	0,633500	50	50
напруження	41,0200	45,2400	-1,37077	98	0,173579	50	50
резистенція	42,2800	46,7200	-1,27180	98	0,206453	50	50
виснаження	31,2800	30,7600	0,27327	98	0,785219	50	50
емоційне вигорання	114,5800	122,7200	-1,27617	98	0,204913	50	50
Рівень емпатії	46,6400	49,1200	-1,74214	98	0,084621	50	50
Алекситимія	35,9400	35,8200	0,08257	98	0,934359	50	50
Ситуативна тривожність	33,5400	32,9600	0,45828	98	0,647768	50	50
Особистісна тривожність	38,8000	36,5400	1,52618	98	0,130185	50	50
Адаптація	56,5800	55,6400	0,47350	98	0,636910	50	50
Самоприйняття	58,6800	56,4600	1,25182	98	0,213616	50	50
Прийняття інших	29,9000	30,5000	-0,74177	98	0,460002	50	50
Емоційний комфорт	49,2000	46,5200	1,51404	98	0,133235	50	50
Інтернальність	50,3000	50,0000	0,16656	98	0,868062	50	50
Прагнення до домінування	54,0000	52,8200	0,82688	98	0,410315	50	50
Ескапізм	14,5600	14,8600	-0,63763	98	0,525202	50	50

## ДОДАТОК Д.2.2

**Порівняльний аналіз результатів дослідження в контрольній групі у  
першому та другому дослідженнях**

	T-tests; Grouping: Група (дані контрольна група 1 і 2) Group 1: 11 (контрольна група до) Group 2: 12 (контрольна група після)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	19,5400	20,0400	-0,50557	98	0,614296	50	50
Управління чужими ем	16,3000	16,8200	-0,76708	98	0,444878	50	50
Розуміння своїх ем	16,4200	16,9400	-0,63654	98	0,525907	50	50
Управління своїми ем	12,6200	12,8800	-0,44804	98	0,655116	50	50
Контроль експресії	10,4400	10,6800	-0,62680	98	0,532251	50	50
Міжос ЕІ	35,8400	36,8600	-0,64543	98	0,520154	50	50
Внутріос ЕІ	39,4800	40,5000	-0,71039	98	0,479151	50	50
Розуміння емоцій	35,9600	36,9800	-0,58918	98	0,557095	50	50
управління емоціями	28,9200	29,7000	-0,70794	98	0,480665	50	50
Заг р-нь ЕІ	64,8800	66,6800	-0,68413	98	0,495506	50	50
переживання психотравм. обставин	12,9200	11,8400	0,82384	98	0,412029	50	50
невдоволення собою	10,6600	10,4200	0,24519	98	0,806823	50	50
«загнаність в клітку»	10,7200	9,6000	0,88975	98	0,375778	50	50
тривога і депресія	10,9400	10,3800	0,50568	98	0,614215	50	50
неадекватне вибіркоче емоційне реагування	13,5200	11,0200	1,94361	98	0,054810	50	50
емоційно – моральна дезорганізація	8,8800	8,6000	0,30705	98	0,759453	50	50
розширення сфери ек. емоцій	12,6000	10,0600	1,91397	98	0,058541	50	50
редукція професійних обов'язків	<b>11,7200</b>	<b>9,4000</b>	<b>2,21818</b>	<b>98</b>	<b>0,028851</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
емоційний дефіцит	<b>9,7600</b>	<b>7,2200</b>	<b>2,73980</b>	<b>98</b>	<b>0,007305</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
емоційне відгородження	8,6200	8,8000	-0,21083	98	0,833454	50	50
деперсоналізація	6,3400	7,5800	-1,43343	98	0,154918	50	50
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,0400	6,5400	-0,65808	98	0,512032	50	50
напруження	45,2400	42,2400	0,99495	98	0,322209	50	50
резистенція	<b>46,7200</b>	<b>39,0800</b>	<b>2,37702</b>	<b>98</b>	<b>0,019395</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
виснаження	30,7600	30,1400	0,29871	98	0,765797	50	50
емоційне вигорання	122,7200	111,4600	1,84825	98	0,067581	50	50
Рівень емпатії	49,1200	46,5800	1,86069	98	0,065786	50	50
Алекситимія	35,8200	35,1600	0,49160	98	0,624105	50	50
Ситуативна тривожність	32,9600	34,3400	-1,08095	98	0,282373	50	50
Особистісна тривожність	36,5400	38,8800	-1,48716	98	0,140182	50	50
Адаптація	55,6400	57,0200	-0,69425	98	0,489171	50	50
Самоприйняття	56,4600	58,9000	-1,34719	98	0,181027	50	50
Прийняття інших	30,5000	30,2200	0,32109	98	0,748827	50	50
Емоційний комфорт	46,5200	48,8800	-1,31279	98	0,192321	50	50
Інтернальність	50,0000	50,8400	-0,45069	98	0,653208	50	50
Прагнення до домінування	52,8200	53,7800	-0,66266	98	0,509105	50	50
Ескапізм	14,8600	14,4200	0,95305	98	0,342908	50	50



## ДОДАТОК Д.2.3

**Порівняльний аналіз результатів дослідження в експериментальній групі у  
першому та другому дослідженнях**

	T-tests; Grouping: Група (дані експерим. гр 1 і 2) Group 1: 21 (експериментальна група до) Group 2: 22 (експериментальна група після)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Розуміння чужих ем	19,5600	23,18000	-3,95195	98	0,000146	50	50
Управління чужими ем	16,4200	19,24000	-3,83420	98	0,000223	50	50
Розуміння своїх ем	16,3800	20,26000	-5,22811	98	0,000001	50	50
Управління своїми ем	12,2800	15,02000	-4,81593	98	0,000005	50	50
Контроль експресії	9,9400	12,26000	-4,56627	98	0,000014	50	50
Міжос ЕІ	35,9800	42,42000	-4,21726	98	0,000055	50	50
Внутріос ЕІ	38,6000	47,54000	-5,96221	98	0,000000	50	50
Розуміння емоцій	35,9400	43,44000	-4,84571	98	0,000005	50	50
управління емоціями	28,7000	34,26000	-4,82289	98	0,000005	50	50
Заг р-нь ЕІ	64,6400	77,70000	-5,24433	98	0,000001	50	50
переживання психотравмуючих обставин	11,0600	7,30000	3,61716	98	0,000473	50	50
невдоволення собою	9,8400	7,84000	2,65007	98	0,009384	50	50
«загнаність в клітку»	10,1200	7,18000	2,96144	98	0,003842	50	50
тривога і депресія	10,0000	6,78000	3,84016	98	0,000218	50	50
неадекватне вибіркове емоційне реагування	10,4600	8,54000	1,82732	98	0,070696	50	50
емоційно – моральна дезорганізація	10,0600	8,08000	2,21342	98	0,029188	50	50
розширення сфери ек. емоцій	10,8600	8,46000	2,37282	98	0,019605	50	50
редукція професійних обов'язків	10,9000	8,70000	2,33494	98	0,021586	50	50
емоційний дефіцит	9,0200	8,86000	0,19695	98	0,844277	50	50
емоційне відгородження	8,8600	8,04000	1,11296	98	0,268447	50	50
деперсоналізація	7,0000	7,56000	-0,70217	98	0,484237	50	50
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,4000	6,58000	-0,24824	98	0,804470	50	50
напруження	41,0200	29,10000	4,85650	98	0,000005	50	50
резистенція	42,2800	33,78000	3,33715	98	0,001197	50	50
виснаження	31,2800	31,04000	0,11933	98	0,905256	50	50
емоційне вигорання	114,5800	93,92000	3,97753	98	0,000133	50	50
Рівень емпатії	46,6400	49,76000	-2,07771	98	0,040350	50	50
Алекситимія	35,9400	32,28000	2,53952	98	0,012673	50	50
Ситуативна тривожність	33,5400	31,68000	1,44501	98	0,151645	50	50
Особистісна тривожність	38,8000	36,92000	1,26777	98	0,207884	50	50
Адаптація	56,5800	56,24000	0,16285	98	0,870971	50	50
Самоприйняття	58,6800	55,78000	1,78822	98	0,076831	50	50
Прийняття інших	29,9000	29,58000	0,48049	98	0,631952	50	50
Емоційний комфорт	49,2000	45,54000	2,02160	98	0,045944	50	50
Інтернальність	50,3000	48,66000	0,98183	98	0,328603	50	50
Прагнення до домінування	54,0000	52,88000	0,77878	98	0,437987	50	50
Ескапізм	14,5600	14,10000	0,96146	98	0,338690	50	50

## ДОДАТОК Д.2.4

**Порівняльний аналіз результатів другого дослідження у експериментальній та контрольній групах**

	T-tests; Grouping: Група (дані 2 дослідження) Group 1: 22 (експериментальна група) Group 2: 12 (котрольна група)						
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1
Розуміння чужих ем	23,18000	20,0400	3,46557	98	0,000787	50	50
Управління чужими ем	19,24000	16,8200	3,35002	98	0,001148	50	50
Розуміння своїх ем	20,26000	16,9400	4,41337	98	0,000026	50	50
Управління своїми ем	15,02000	12,8800	3,76801	98	0,000281	50	50
Контроль експресії	12,26000	10,6800	3,52401	98	0,000648	50	50
Міжос ЕІ	42,42000	36,8600	3,66642	98	0,000400	50	50
Внутріос ЕІ	47,54000	40,5000	4,97249	98	0,000003	50	50
Розуміння емоцій	43,44000	36,9800	4,14347	98	0,000073	50	50
управління емоціями	34,26000	29,7000	4,03429	98	0,000109	50	50
Заг р-нь ЕІ	77,70000	66,6800	4,45258	98	0,000023	50	50
переживання психотравмуючих обставин	7,30000	11,8400	-4,39593	98	0,000028	50	50
невдоволення собою	7,84000	10,4200	-3,39740	98	0,000984	50	50
«загнаність в клітку»	7,18000	9,6000	-2,58490	98	0,011214	50	50
тривога і депресія	6,78000	10,3800	-4,20660	98	0,000057	50	50
неадекватне вибіркове емоційне реагування	8,54000	11,0200	-2,54997	98	0,012323	50	50
емоційно – моральна дезорганізація	8,08000	8,6000	-0,68896	98	0,492477	50	50
розширення сфери ек. емоцій	8,46000	10,0600	-1,77299	98	0,079338	50	50
редукція проф. обов'язків	8,70000	9,4000	-0,85389	98	0,395250	50	50
емоційний дефіцит	8,86000	7,2200	2,04440	98	0,043596	50	50
емоційне відгородження	8,04000	8,8000	-0,99135	98	0,323956	50	50
деперсоналізація	7,56000	7,5800	-0,02288	98	0,981795	50	50
психосоматичні і псих вегетативні порушення	6,58000	6,5400	0,05461	98	0,956563	50	50
напруження	29,10000	42,2400	-5,53382	98	0,000000	50	50
резистенція	33,78000	39,0800	-2,46304	98	0,015521	50	50
виснаження	31,04000	30,1400	0,41372	98	0,679981	50	50
емоційне вигорання	93,92000	111,4600	-3,62519	98	0,000460	50	50
Рівень емпатії	49,76000	46,5800	2,19862	98	0,030258	50	50
Алекситимія	32,28000	35,1600	-2,16616	98	0,032724	50	50
Ситуативна тривожність	31,68000	34,3400	-2,04922	98	0,043112	50	50
Особистісна тривожність	36,92000	38,8800	-1,24409	98	0,216433	50	50
Адаптація	56,24000	57,0200	-0,37317	98	0,709831	50	50
Самоприйняття	55,78000	58,9000	-1,87621	98	0,063603	50	50
Прийняття інших	29,58000	30,2200	-0,86321	98	0,390128	50	50
Емоційний комфорт	45,54000	48,8800	-1,81774	98	0,072159	50	50
Інтернальність	48,66000	50,8400	-1,25454	98	0,212630	50	50
Прагн. до домінування	52,88000	53,7800	-0,61659	98	0,538935	50	50
Ескапізм	14,10000	14,4200	-0,68118	98	0,497363	50	50