

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**«Специфіка проявів емоційного вигорання у психологів із різним
рівнем емпатії»**

Виконав студент гр. 601-ФП
_____ . _____.2025 р. _____ Ю.М. Сотниченко
Керівник кваліфікаційної роботи
_____ . _____.2025 р. _____ В.В. Шевчук

Робота допущена до захисту:
В.о.завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____ . _____.2024 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри
Л.П. Клевака

« _____ » _____ 2024року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Сотниченко Юрію Миколайовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Специфіка проявів емоційного вигорання у психологів із різним рівнем емпатії»**

керівник роботи Шевчук В.В., к.псих.н., доцент

затверджена наказом вищого навчального закладу від «09» серпня 2024року №818- ф,а

2. Строк подання здобувачем роботи 13.01.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Зміст кваліфікаційної роботи

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ

Наукові погляди на сутність поняття «емоційного інтелекту» у психологічній науці

Теоретичні напрямки вивчення емпатії у психологічній науці

Специфіка прояву синдрому емоційного вигорання у практичних психологів

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ

2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження

2.2. Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest)

2.3. Опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін)

2.4. Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»

2.5. Опитувальник емоційного вигорання К.Маслач і С. Джексон

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ

3.1. Організація емпіричного дослідження

3.2. Аналіз показників емоційного інтелекту досліджуваних

3.3. Прояви емоційного вигорання у психологів

3.3. Порівняльна характеристика прояву емоційного інтелекту досліджуваних психологів

5. Перелік графічного матеріалу

Результати аналізу показників емоційного інтелекту досліджуваних
 Результати визначення показників емоційного вигорання у психологів
 Результати визначення прояву емоційного інтелекту досліджуваних психологів
 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Шевчук В.В., к.псих.н., доцент		
II	Шевчук В.В., к.псих.н., доцент		
III	Шевчук В.В., к.псих.н., доцент		

7. Дата видачі завдання 17.09.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обгрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедрі, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент _____

(підпис)

Сотниченко Ю.М.

Керівник роботи _____

(підпис)

Шевчук В.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ	
1.1. Наукові погляди на сутність поняття «емоційного інтелекту» у психологічній науці.....	9
1.2. Теоретичні напрямки вивчення емпатії у психологічній науці	
1.3. Специфіка прояву синдрому емоційного вигорання у практичних психологів	
Висновок до першого розділу.....	44
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ	
2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження.....	47
2.2. Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest)...	50
2.3. Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІ Д.В. Люсін).....	53
2.4. Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)».....	55
2.5. Опитувальник емоційного вигорання К.Маслач і С. Джексон.....	57
Висновок до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	60
3.2. Аналіз показників емоційного інтелекту досліджуваних.....	65
3.3. Прояви емоційного вигорання у психологів.....	81
3.3. Порівняльна характеристика прояву емоційного інтелекту досліджуваних психологів.....	83
Висновок до третього розділу.....	92
ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103
ДОДАТКИ.....	115

ВСТУП

Тема дослідження "Специфіка проявів емоційного вигорання у психологів із різним рівнем емпатії" є надзвичайно актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору.

Емоційне вигорання належить до гострих проблем сучасності, зокрема у професіях, які вимагають інтенсивного емоційного контакту, таких як психологія. Робота психолога пов'язана з регулярною взаємодією з клієнтами, що переживають стрес, емоційні труднощі та кризи. Постійний вплив на емоційну сферу професіонала може призводити до виснаження, втрати професійного інтересу, а у довгостроковій перспективі — до зниження якості роботи та погіршення здоров'я.

Одним із важливих чинників, що впливають на сприйняття професійних труднощів та їх подолання, є рівень емпатії. Емпатія, яка є основною складовою ефективного консультування, водночас може бути фактором ризику для емоційного вигорання. Високий рівень емпатії дозволяє психологу краще розуміти емоційний стан клієнта, однак це також підвищує ризик емоційного перенавантаження. Натомість низький рівень емпатії може знижувати якість професійної допомоги, проте потенційно захищає від вигорання.

Сучасні умови роботи психологів, такі як висока інтенсивність навантаження, брак часу для відновлення, зростання запитів клієнтів та необхідність адаптації до нових технологій (наприклад, онлайн-консультування), посилюють ймовірність емоційного виснаження. У цьому контексті важливо зрозуміти, як рівень емпатії впливає на перебіг і специфіку емоційного вигорання у психологів.

Практична значущість дослідження полягає в можливості розробки рекомендацій для профілактики емоційного вигорання серед психологів, зокрема з урахуванням їхнього рівня емпатії. Результати можуть бути використані для:

- створення навчальних програм і тренінгів для психологів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості;
- розробки стратегій саморегуляції для ефективного управління професійними викликами;
- формування системи підтримки для фахівців у психологічній сфері, спрямованої на збереження їхнього психічного здоров'я.

Вивчення специфіки емоційного вигорання у психологів із різним рівнем емпатії дозволить зрозуміти механізми виникнення цього явища та розробити ефективні інструменти для його запобігання. Отже, це дослідження має високу наукову та практичну цінність у контексті покращення умов роботи фахівців, які здійснюють важливу соціальну функцію.

Уперше так звана «депресія виснаження» була описана П. Кільхольцем і Р. Беком та представлена різними больовими симптомами, яким важко було знайти лише медичне пояснення. Вчені виділили три основні фази, які проходить депресія виснаження: гіперестетично-астетичну, яка характеризується над-мірною чутливістю, дратівливістю і швидкою стомлюваністю, психосоматичну і власне депресивну, у якій проявляються симптоми класичної депресії.

Неможливість пояснення природи вигорання медичними категоріями підштовхнула вчених звернутися до психологічних факторів: конфлікти на роботі, фінансові проблеми, підвищене навантаження на роботі, а для жінок – ще й домашня робота. Найбільш розповсюджені у психологічній науці дослідження професійних аспектів емоційного вигорання. До найбільш поширених симптомів емоційного вигорання Г.С. Нікіфоров відносить: почуття емоційного виснаження, неможливість працювати з повною віддачею сил, дегуманізація як тенденція до цинічності і негативізму щодо залежних осіб (пацієнта, клієнта, підлеглого, учня), негативне самосприйняття тощо. На думку М. Грабе, емоційне вигорання проявляється у вигляді підвищеної активності на початку діяльності, відчутної втомлюваності, пошуку

винуватих, депресії або агресії та різного роду психосоматичних реакцій, відчаю.

Об'єктом нашого дослідження є емоційний інтелект психологів.

Предметом – особливості емоційного вигорання та емоційного інтелекту у психологів.

Мета дослідження полягає в аналізі результатів дослідження особливостей емоційного вигорання психологів із різним рівнем емпатії.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1) розкрити особливості підходів до розуміння синдрому емоційного інтелекту, емпатії та вигорання у психології;

2) дібрати комплекс психодіагностичних методик, адекватний меті дослідження;

3) емпірично перевірити припущення про специфіку емпатії та емоційного вигорання психологів

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: концептуальна база сучасної спеціальної психології, методологічні та методичні підходи до концепції утворення емоційних станів в структурі стадій переживання батьками трагедії народження неповносправної дитини (Дж. Блейшер, М.Ірвін, Л.Кеннел, М.Клаус, Е.Кублер-Рос, М.Семаго і Р.Майромьян); концепції психології сімейної взаємодії (А.Варга, Е.Ейдемільер, І.Нікольська, А.Столін, А.Твардовські, Е.Шоплер,); принципи гуманістичної та психології (Е.Ейдемільер, К.Роджерс, А. Маслоу).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що: уперше систематизовано особливості психоемоційної сфери батьків дітей з комплексними порушеннями розвитку; визначено діагностичні показники оцінювання емоційного вигорання батьків та емпірично встановлено залежність емоційного стану батьків та діагнозу дитини.

Практичне значення дослідження роботи полягає у тому, що його результати можуть бути використані у викладання навчальних курсів у

системі вищої освіти «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Спеціальна психологія», «Психологічне консультування», «Психологічна служба» та на курсах підвищення кваліфікації. Апробований комплекс психодіагностичних методик та авторська комплексна програма можуть бути використані практикуючими психологами (зокрема спеціалістами психологічних служб навчальних закладів) у процесі психоконсультативної, психокорекційної, психотерапевтичної роботи, спрямованої на покращення емоційного стану батьків дітей з особливими потребами; у психотренінговій практиці.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що практичним психологам притаманні різні та на різному рівні показники емоційного вигорання, які можуть мати залежність від рівня їх емпатії та досвіду професійної діяльності. Так, ми припускаємо, що психологи із меншим досвідом професійної діяльності мають вищі показники емпатії, а ніж ті, які мають більший професійний досвід. Ми можемо припустити, що у них спостерігаються ознаки емоційного вигорання, які можуть мати вплив на показники та рівень прояву загалом емпатії. Тому для дослідження емоційного інтелекту у психологів ми обрали наступні методики.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань методичний комплекс дослідження склали: Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла; Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна; «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»; Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексон.

Для уточнення особливостей синдрому емоційного вигорання психологів із різним рівнем емпатії, нами був використаний кореляційний аналіз: ми скористалися параметричним коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь практичних психологів із різним досвідом професійної діяльності (60 осіб).

Апробація. Зміст роботи відображений у статті «Загальна характеристика емоційного вигорання батьків дітей і особливими освітніми потребами», яка була опублікована у збірнику наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичного форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава) «Психологія і соціальна робота у XXI столітті».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 97 найменування (77 українською та 20 іноземними мовами), та додатків. Робота викладена на 102 сторінках друкованого тексту.

Розділ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Розділ присвячений теоретичному узагальненню наукових поглядів на феномен «емоційного інтелекту», характеристиці психологічних закономірностей психологічного розвитку дітей із різними формами дизонтогенезу.

1.1. Наукові погляди на сутність поняття «емоційного інтелекту» у психологічній науці

Емоції відіграють важливу роль у тому, як ми мислимо й поводимося. Емоції оберігають нас і допомагають залишатися у фізичній безпеці, спонукаючи реагувати на ті чи інші загрози. Базові емоції, такі як страх, гнів і відраза, не чекають, поки ви добре подумаете, як слід усе обміркуєте й зрозумієте, що відбувається. Коли раціональне мислення є надто повільним, ці емоції миттєво попереджають вас про небезпеку й змушують негайно ввімкнути реакцію «бий або тікай». Інші емоції – так звані соціальні – допомагають людям жити разом і співпрацювати. Соціальні емоції – провина, сором, вдячність, любов – спрямовують та підтримують стосунки, які тримають разом людей [4]. Будь-яка емоція складається з трьох аспектів: думки, фізичного відчуття і поведінки. Немає якогось одного конкретного порядку, у якому проявляються ці аспекти емоцій, але будь-які з них можуть впливати на інші аспекти. Емоція показують наші потреби, а емоційні потреби – це необхідність людини відчувати себе захищеним, відчувати, що тобі довіряють, симпатизують, підтримують, розуміють, а також це потреба довіряти самому, розуміти інших, підтримувати та спілкуватися з іншими людьми. Звісно, що якщо наші емоційні потреби задоволені, то ми будемо відчувати себе спокійно й

упевнено, адже будемо відчувати, що наше життя наповнене сенсом, в іншому випадку ми будемо сумніватися в собі та в інших людях, почуватимосся самотніми, і нас будуть оточувати неприємні думки, але й у першому, і другому випадках емоції показують на те, чи задоволені ми станом речей, чи є потреба щось змінити. Отже, секрет успіху полягає в розумінні своїх емоцій, і те, на які проблеми вони вказують. Емоції – це не тільки те, що трапляється з нами; ними можна керувати й використовувати для досягнення цілей, що є доречним, адже нам доводиться спілкуватися з іншими людьми кожного дня.

Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагомий роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я».

Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астеничних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості.

Емоційний інтелект – один з найважливіших факторів, які впливають на успіх соціалізації особистості.

Термін «емоційний інтелект» уперше запровадили Пітер Селові та Джон Меєр у 1990 р. Під емоційним інтелектом вони розуміють комплекс індивідуальних здатностей чи рис, які відповідають за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для поведінки людини. На їхню думку, емоційний інтелект містить: 1) сприйняття та вираження емоцій; 2) розуміння емоцій, саморегуляцію та регуляцію емоційних явищ інших людей; 3) використання емоційних явищ у творчому мисленні, гнучкому плануванні, перенесенні уваги та

мотивація. Поняття емоційного інтелекту було відкрито відносно нещодавно. Дж. Готтман і Дж. Деклер активно популяризують емоційний інтелект і його місце у вихованні молодого покоління. Учені зазначають, що виховання емоційного інтелекту – це процес і результат розуміння почуттів дітей, уміння співпереживати, заспокоювати та направляти ці почуття на формування поведінки, а не обмежувати емоційну сферу дитини» [57, с. 84].

Велика кількість науковців у своїх працях описували особливості людського інтелекту, способи його дослідження та значення його у житті людини. Один із перших, хто зрозумів множинність форм прояву інтелекту був Говард Гарднер, який відокремив дев'ять типів інтелекту. Емоційний інтелект як психологічне явище почали вивчати лише в 90-х роках минулого століття, тому вивчення даного питання є досить актуальним та вимагає подальшого дослідження.

Концепція емоційного інтелекту (EI) як такої з'явилася в психологічній науці в кінці ХХ століття. Її засновниками стали американські психологи Д. Карузо, П. Саловей і Дж. Майер, які розглядали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей [11].

Д. Гоулман своєю працею «Emotional Intelligence» зробив емоційний інтелект загальновідомим явищем. Дослідник зазначив, що загальний інтелект (IQ) тільки на 20% зумовлює успіх в житті людини, наступні ж 80% успішної соціалізації особистості залежать від інших факторів. Серед них значне місце науковець надає емоційному інтелекту, який, на його думку, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрному розвитку людини [16]. Д. Люсін запропонував модель емоційного інтелекту, яка ґрунтувалась на визначенні цього явища, як здатності людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і самої себе.

У внутрішньоособистісному емоційному інтелекті вчений виділив:

- 1) усвідомлення власних емоцій (розпізнавання емоцій, їх ідентифікація, здатність до вербалізації);
- 2) управління власними емоціями (здатність викликати та підтримувати бажані емоції);
- 3) контроль експресії (здатність контролювати прояв своїх емоцій).

До структури міжособистісного емоційного інтелекту було включено:

- 1) невербальне інтуїтивне розуміння чужих емоцій;
- 2) розуміння чужих емоцій через експресію (здатність «зчитувати» емоційну інформацію – мімічні прояви, інтонації голосу, «мову жестів» людини);
- 3) управління чужими емоціями (здатність викликати у інших людей бажані емоції, знижувати інтенсивність небажаних; схильність до маніпулювання іншими) [4].

Емоційний інтелект, за Д. Гоулманом, являє собою сукупність чинників, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і таким чином досягати успіху в повсякденному житті; в інший спосіб проявити свій інтелект. Дослідник називає емоційний інтелект основною інтуїцією і цитує Аристотеля: «гніватися на того, хто на це заслуговує, причому до відомих меж, у належний час, з належною метою і належним чином – це є рідкісне емоційне вміння» [16]. Слід зазначити, що сам Аристотель багато часу посвятив емоціям у своїй «Нікомаховій етиці», де визначив одним із своїх основних завдань навчити людей управляти емоційним життям за допомогою інтелекту. «У наших пристрастях, що правильно використовуються, є мудрість: вони направляють наше мислення, визначають наші цінності, керують нашим виживанням. Але їм нічого не вартує збитися з правильного шляху, що вони занадто часто й

роблять»/ Як вважав Аристотель, справа не в емоційності, а в доречності емоцій та їх вираженні.

Науковці [5] стверджують, що емоційний інтелект – це форма виявлення позитивного ставлення людини: 1) до світу (оцінювання його як такого, в якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); 2) до інших людей (що заслуговують на доброзичливе ставлення); 3) до себе (здатність самостійно визначати цілі власної життєдіяльності, активно їх здійснювати та бути гідним самоповаги).

При цьому здатність до розуміння емоцій означає: 1) людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини; 2) може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; 3) розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає: 1) людина може контролювати інтенсивність емоцій, зменшуючи надмірно сильні емоції; 2) може контролювати зовнішнє вираження емоцій; 3) може за необхідності довільно викликати певну емоцію тощо.

Узагальнюючи дані підходи, можна припустити, що індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вираженими здібностями до розуміння емоцій (власних та інших людей), прояву емоцій та управлінням емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності [10]. Як наслідок, в особи з розвиненим емоційним інтелектом з'являється внутрішня гармонія та висока стресостійкість, здатність будувати та підтримувати відносини, конструктивна позиція при вирішенні конфліктів тощо. Розвиваються навички переконання та впливу на інших, здатність ефективно працювати у команді та керувати нею, незалежність від чужої похвали, здатність протистояти маніпуляціям.

Коли ми беремо до уваги емоційний інтелект, самосвідомість відрізняється від того, що багато людей визначають як «пізнання себе». Це більш глибоке прийняття стратегій самооцінки й аналізу. Більшість відчувають емоційні реакції на події, про які вони не знають. Коли їх запитують про стан, вони дадуть вам одну з основних відповідей, наприклад: добре, погано, але не зможуть чітко назвати емоцію, яку відчувають. Бути більш самосвідомим означає наявність когнітивних знань про різні емоційні стани та вміння приділяти достатньо уваги стану своїх емоцій через регулярні проміжки часу протягом дня. Так людина стає більш обізнаною про тонкі зміни своїх емоцій і про те, що саме на них впливає. Це є важливим для особистості, коли вона стикається з новою інформацією, спілкується з колегами або клієнтами або змінює своє середовище. Високий рівень емоційного інтелекту батьків уже дає дитині 50-відсотковий залог успішності в майбутньому (10 % – це гени та 40 % – виховний вплив батьків), що також впливає на наступні покоління та загалом призводить до зниження домашнього насильства, булінгу та соціальних конфліктів. Однією з головних причин підліткової злочинності Д. Гоулман назвав те, що суспільство не допомогло дітям засвоїти такі необхідні для них уміння, як керування власними емоціями чи конструктивне вирішення конфліктів, 5 розуміння емоцій інших людей (особливо страждання), тож залишене на волю випадку емоційне виховання породило емоційну некомпетентність підлітків, що призвело до їхнього невміння жити в злагоді з іншими, а, інакше кажучи, бути соціалізованими.

Разом з тим, теорія Р. Бар-Она визначає емоційний інтелект як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти у будь-яких ситуаціях.

Ним було визначено 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- 1) саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- 2) комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- 3) власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- 4) антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);
- 5) загальний настрій (оптимістичність) [54].

Таким чином емоційний інтелект за Р. Бар-Оном визначається як невід’ємна складова та головний чинник успішної соціалізації людини, оскільки включає в себе вміння до самоконтроля та регулювання внутрішніми станами, а також здатність гармонійно взаємодіяти із зовнішнім світом. Процес соціалізації є діалектичним: з одного боку суспільство впливає на людину, встановлює певні норми, правила поведінки, культурні цінності, а з іншого – індивід сприймає цей вплив, підлаштовує відповідні вимоги під власні та формує себе як окрему повноцінну особистість, що функціонує в соціумі.

Згідно з моделлю міжособистісного спілкування (Ч. Кулі, Дж. Мід) особистість в результаті інтерацій з соціумом навчається дивитися на себе очима інших, тобто думати про себе так як і про інших, а також розуміти поведінку людей. Успішність даного процесу ми пов’язуємо із рівнем емоційного інтелекту людини та бажанням до саморозвитку і самовдосконалення [11].

Емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворення, що зумовлює успішність міжособистісної взаємодії, адекватну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські здібності, що ґрунтуються на усвідомленні значущості емоцій та вмінні ними керувати.

Незважаючи на певні відмінності в підходах до виділення складових емоційного інтелекту, більшість вчених погоджуються щодо необхідності враховувати два основні аспекти: здатність до керування власними

емоціями та створення сприятливої емоційної атмосфери у відношеннях з іншими людьми. Щодо можливості розвитку рівня емоційного інтелекту в психології існують різні точки зору.

Одні науковці, наприклад, Дж. Майер, вважають неможливим підвищення рівня EQ, тому що це відносна здатність, однак, збільшити емоційну компетентність через навчання цілком можливо. Їх опоненти, наприклад, Д. Гоулман, вважають що EQ можна розвивати. Аргументом на користь цього слугує той факт, що нервові клітини мозку продовжують розвиватися майже до середини життя людини. Задля оптимізації професійної діяльності важливо розвивати уміння виражати свої емоції, вміти ними керувати та усвідомлювати їх [58].

Іншою досить популярною моделлю емоційного інтелекту є «змішана» («модель компетентностей») Д. Гоулмана, що включає такі чотири компоненти:

1) самопізнання (емоційна самосвідомість як аналіз власних емоцій; адекватна самооцінка як усвідомлення своїх можливостей; впевненість як почуття власної гідності);

2) самоконтроль (контроль над емоціями, у тому числі астенічними, а також відкритість, адаптивність, мотивація до успіху, ініціативність, оптимізм);

3) соціальна чутливість (емпатія як співпереживання; ділова обізнаність як орієнтування у поточних ситуаціях та ієрархії відповідальності; люб'язність як задоволення потреби інших);

4) управління відносинами (вплив на інших, зміцнення особистих взаємин і співпраці, врегулювання конфліктів) [16].

О. М. Собченко у структурі EQ виділяє такі групи здібностей:

1) когнітивні як сприйняття та розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз і встановлення зв'язків між ними);

2) емоційні як управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій);

3) адаптаційні як управління емоціями в стресових ситуаціях (вибір оптимальних копінг-стратегій) та самомотивація (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності);

4) соціальні як соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини) та управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших).

Дослідниця також виділяє такі функції емоційного інтелекту:

1) інтерпретативна – розшифровування емоційної інформації (вираз обличчя, погляд, інтонація тощо), що загалом сприяє формуванню емоційного досвіду;

2) регулятивна – адекватність зовнішнього вираження емоцій людини, стан емоційної комфортності;

3) адаптивна та стресозахисна – актуалізація та стимулювання психічних резервів людини у складних життєвих ситуаціях;

4) активізуюча – гнучка спроможність до конгруентності у спілкуванні.

Визначальним є те, що емоційний інтелект, як інтегральну властивість особистості, можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок. На відміну від загального інтелекту (IQ), що значною мірою детермінований генетично, EQ включає як генетично обумовлені, так і соціально набуті здатності до створення позитивного емоційного фону спілкування, емпатії, придушення негативних емоцій та імпульсивності [12].

Отже, особистість з розвиненим рівнем емоційного інтелекту здатна адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції і тим самими, гармонійно інтегруватись в систему людських взаємин. У разі низького емоційного інтелекту йдеться про нездатність правильно розуміти як

власні емоції, так і інших людей і, як наслідок, неможливість побудувати конструктивні стосунки з оточуючими, що так важливо саме для юнацького віку.

1.2. Теоретичні напрямки вивчення емпатії у психологічній науці

У науковій літературі існують різні підходи до визначення емпатії як властивості особистості (Ю.Б. Гіппенрейтер, І.М. Юсупов, К. Роджерс) та емпатії, як процесу (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл), рівнів її розвитку (Ю.Б. Гіппенрейтер, А.Е. Штейнмец, І.М. Юсупов), механізмів формування (І.Г.Осухова та ін.) (за описом І.І. Штих [63]).

Емпатія означає таке духовне єднання особистості, коли одна людина настільки переймається переживаннями іншої, що тимчасово ототожнюється з нею, як би розчиняється в ній. Ця емоційна особливість людини відіграє велику роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними один одного, встановлення взаєморозуміння між ними. Треба відзначити, що виділення емпатії в якості особливого психологічного феномена було тривалим, складним і до цього дня його розуміння не збігається в різних вчених і в різних психологічних школах. Спочатку цей феномен обговорювався в рамках філософії, зокрема – етики та естетики.

Емпатійний процес, однак, виступає в усіх трактуваннях як відгук одного суб'єкта на відчуття провини та переживання іншого.

У сучасній вітчизняній психології емпатія розглядається за такими напрямками: визначення якісної природи емпатії; вивчення зв'язку структурних характеристик емпатії з різними психічними процесами і психологічними особливостями особистості; дослідження процесуального характеру емпатії [30].

Вітчизняні психологи неоднозначно трактують зміст поняття емпатії, визначаючи її або як здатність, або як процес, або як стан, пов'язуючи її з різними психічними процесами і психологічними особливостями особистості. У зв'язку з цим у роботах багатьох дослідників емпатія розглядається під термінами соціальна сензитивність, доброзичливість, чуйність, емоційна ідентифікація, гуманні відносини, співпереживання, співчуття [17].

С.Л. Рубінштейн розглядає емпатію як компонент любові людини до людини, як емоційно опосередковане ставлення до оточуючих. Справді емпатійним відносинам він протиставляє феномен «розширеного егоїзму» [40].

Д.Б.Ельконін вважав, що здатність людини емоційно відгукуватися на переживання того є однією з умов розвитку соціальної децентрації. У зв'язку з цим Д.Б.Ельконін зазначав вплив на формування емпатії когнітивної й емоційної децентрації дитини на процесі подолання «пізнавального егоцентризму» [8].

П.М. Якобсон свідчить про два види прояву почуттів: перший полягає в співпереживанні і умінні людини «укладати ілюзорну, уявну ситуацію», другий – полягає в реальних ситуаціях, «мають життєву основу» [52].

Т.П. Гаврилова виділяє два види емпатійних переживань (співпереживання та співчуття) й запевняє, у разі співпереживання виявляються егоїстичні тенденції, а разі співчуття – альтруїстичні. З іншого боку, Т.П. Гаврилова вважає співпереживання простіший формою емпатії, а співчуття – складнішою.

Дж. Мід визначав емпатію як здатність до прийняття ролі іншої людини. Поступово акцент зміщується з емоційної реакції на розуміння іншого певним чином: через «уявне перевтілення», «інтродекцію», «ухвалення точки зору іншого». Процес, що розуміється таким чином, вже

не є чисто емоційним: до ефектного елемента тут додається когнітивний [16].

К. Роджерс, С. Труакс та ін. визначають в емпатії як провідний комунікативний компонент та інтерпретують його як здатність передавати партнерові розуміння його переживань або його внутрішньої ситуації. С.Деніш, Н. Каган говорять про здатність відстежувати й описувати внутрішній світ іншого в зрозумілих для нього словах. Т. Киф у свою модель емпатійного процесу включає етап точної передачі іншому відчуттів, які виникли з його приводу, у вербальній та невербальній формах [39].

Як зауважує Е.М.Балашов [6], таке розширене й поглиблене розуміння емпатії означає, що за відсутності комунікативного компонента не можна говорити про емпатію. Акт емпатії може відбутися тільки тоді, коли співрозмовник відчуває, що його розуміють, бачать, чують. Це розкриває широкі можливості для розвитку емпатії через навчання спеціальним способам розуміння і виразу свого розуміння іншої людини. На погляд даного автора, вказані вище ознаки достатньо чітко обмежують «зону невизначеності», що існує стосовно змісту поняття емпатії, і значно забезпечують однозначність в її розумінні, оскільки задають розрізнення від фенотипно схожих когнітивно- емоційних процесів.

К. Роджерс вважає, що бути емпатійною людиною – це означає сприймати внутрішній світ іншого точно, але без втрати відчуття «начебто». Це свідчить, що зберігається здатність у будь-який момент повернутися у власний світ переживань. Якщо цей відтінок «начебто» зникає, то мова йде вже про ідентифікацію з емоційним станом іншої, про зараження його емоцією і переживанні її в такій же мірі по-справжньому [39].

В.В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, яка є особливо витонченим засобом «входження» у психо-енергетичний простір іншої людини. За допомогою емпатії «пробивається» захисний енергетичний екран партнера по спілкуванню, а для цього необхідна підвищена прохідність. Вона виникає, коли людина демонструє іншому співучасть і співпереживання. Звідси співучасть і співпереживання – не сенс і не функція емпатії, а всього лише емоційні засоби досягнення мети – виявлення, розуміння, передбачення індивідуальних особливостей іншого і потім на нього на потрібному напрямі (допомогтися його розташування та довіри). У зв'язку з таким розумінням В.В. Бойко [6] визначає емпатію наступним чином: «це форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати її психологічний захист і збагнути причини і наслідки самовиявів – властивостей, станів, реакцій – з метою прогнозування та адекватного впливу на її поведінку». Він вважає, що непідробний щирий інтерес до іншої особистості як такої, до її суб'єктивної реальності – основна передумова глибокої емпатії.

В.В. Бойко виділяє в емпатії три канали: раціональний, емоційний та інтуїтивний. Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення того, хто емпатує, на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, на наявну у неї проблему. Це прояв спонтанного інтересу до іншого. Емоційний канал дозволяє тому, хто емпатує, входити в емоційний резонанс з іншими – співпереживати, брати участь. Інтуїтивний канал дає можливість бачити поведінку інших, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості того, хто проявляє емпатію.

Що стосується видів та функцій емпатії, то в цілому можна сказати, що емпатія – це соціально-психологічна властивість особистості. Вона є сукупністю соціально-психологічних здібностей індивіда, з яких дана властивість розкривається як об'єкта, і суб'єкта емпатії. У ряд таких

здібностей входять: здатність емоційно реагувати на переживання іншого; здатність розпізнавати емоційні стани іншого і подумки переносити себе у думки, відчуття провини та дії іншого; здатність використовувати способи взаємодії, які полегшують страждання іншої людини [9].

Одним з прикладів використання видів емпатії, передбачає три види емпатії: 1) емоційна, якщо домінує емоційність у процесі моделювання суб'єктом об'єкта емпатії; 2) пізнавальна, якщо домінує інформативність у процесі моделювання суб'єктом об'єкта емпатії; 3) поведінкова, якщо домінує вольовий аспект у процесі моделювання суб'єктом об'єкта емпатії, виражену в спонуді об'єкта емпатії до чогось й у своє чергу розрахунок з його у відповідь емпатію.

Натомість, розрізняють такі етапи емпатії критерієм модальності ведучого компонента емпатії:

1) раціональна емпатія, здійснюється у вигляді співпричетності, уваги до іншого інтенсивної аналітичної переробки інформації про нього;

2) емоційна емпатія, реалізована у вигляді емоційного досвіду (переживань, почуттів) у процесі відображення станів іншого;

3) інтуїтивна емпатія, куди входять ролі засобів відбивання іншого. інтуїтивність, що дозволить обробляти інформацію про партнера на несвідомому рівні.

Є ще один критерій визначення форм емпатії – це напрям емпатійних переживань. Цей показник емпатії пов'язаний із загальною спрямованістю особистості та її ціннісними орієнтаціями. Відповідно до цього критерію емпатія ділиться на співчуття і співпереживання. Перша заснована більшою мірою на своєму колишньому досвіді пов'язаного з потребою у власному добробуті, зі своїми інтересами. Друге – ґрунтується на розумінні неблагополуччя іншої людини, яке пов'язане з її потребами і інтересами. Звідси, можливо зробити висновок, що співпереживання більш імпульсивне, інтенсивніше, ніж співчуття.

З іншого боку, Д.Б. Ельконін зі співавторами вважають, що аналіз поділу емпатійних реакцій точніше було б почати з розгляду ступеня емоційного залучення свого «Я» під час емпатійної реакції. Вони вважають, що співпереживання є більше індивідною властивістю, оскільки пов'язане з такою типологічною особливістю, як слабкістю нервової системи, а співчуття – особистісною властивістю, яка формується за умов соціального навчання [8].

У сучасній психології не заперечується те, що емпатія, може бути спрямована як на себе, так і на іншу людину. Форма емпатії, спрямована на особистість, позначається як співпереживання, почуття дискомфорту чи особистісний дистрес. Вона виникає у ситуації, коли сприймається стан партнера, викликаний напруженою й фрустрацією власних міжособистісних потреб суб'єкта емпатії, і вона виявляється емоційно вразливою. У цьому індивід відчуває подібні до об'єкта емпатії переживання. Це виявляється у тому змісті: індивід переживає чи те, що могло б трапитись із ним саме в майбутньому, чи те, що сталося із ним в минулому. Переживання, створені задля себе, сприяють зниженню особистісного дистресу і відновлюють психологічний добробут індивіда. Вони несуть захисну функцію [9].

Форму емпатії, спрямовану на інших, позначають, як жаль, співчуття чи емпатійну турботу. У співчутті відбивається переживання індивідом неблагополуччя іншого безвідносно до свого добробуту. Воно виникає у ситуації, коли сприймається стан партнера і він актуалізує моральні спонукання на користь і потребу щоб допомогти йому.

У дослідженнях проблеми емпатії провідними науковцями виокремилася два основних напрямки: когнітивний та емотивний.

Представники когнітивного напрямку розуміють емпатію як інтелектуальний процес пізнання іншої людини через аналіз її особистісних якостей. За такого підходу емпатія визначається як усвідомлення внутрішнього світу іншої людини (Р. Карамуратова). Серед

прихильників цього напрямку існує погляд на емпатію як на інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої людини (О.Г. Коваленко [30]).

Представники другого напрямку трактують емпатію як емоційний стан, що виникає у людини як відгук на переживання іншої особистості, як здатність перейматися емоційним станом іншої людини (Т.П. Гаврилова, Т.І. Пашукова).

Чимало психологів розглядають емпатію як процес, у якому інтелектуальні й емоційні сторони складають органічну єдність (О.О. Бодальов, Р.Селіванов, Л.Стрелкова [8]).

Деякі дослідники виокремлюють не лише когнітивний та емотивний, а й діяльнісний компонент емпатійної взаємодії або дієву емпатію, яка відрізняється активним сприянням, допомогою іншій особі (Л. Джрнзаян, М.М. Обозов, Н.І. Сарджвеладзе [30, 41]).

Наш погляд на психологічний зміст емпатії збігається з думкою дослідника М.М. Обозова, який розглядає сприяння іншій особистості не як компонент емпатії, а як вищу форму її прояву з одного боку та – як заключну фазу емпатійного процесу – з іншого [30].

Л. Мерфі показав, що прояв емпатії з дітьми залежить від ступеня близькості з об'єктом (чужа або близька людина), частоти спілкування з ним (знайомий дитині або незнайомий), інтенсивності стимулу, що викликає емпатію (біль, сльози), попереднього досвіду емпатії. Як показав О.О. Бодальов, широке коло спілкування з однолітками позитивно корелює зі здатністю до співпереживання [8].

Існують різні критерії виділення видів і форм емпатії, наприклад :

- 1) генезис емпатії (на основі цього критерію виділяють глобальну, егоцентричну і про соціальну емпатію);
- 2) диспозиційність емпатії (особистісна й ситуативна емпатія);

3) рівень розвитку емпатії (елементарно-рефлекторні та особистісні форми емпатії).

Такий критерій визначення форм емпатії, як напрям емпатичних переживань, пов'язаний із загальною спрямованістю особистості та її ціннісними орієнтаціями. Згідно з цим критерієм, емпатія ділиться на співчуття і співпереживання.

У сучасній психології вже не заперечується той факт, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. Форму емпатії, спрямовану на себе, позначають як співпереживання, почуття дискомфорту або дистрес. Вона виникає в ситуації, коли сприймається стан партнера, викликає напругу і фрустрацію власних міжособистісних потреб суб'єкта емпатії, і він опиняється емоційно вразливим. При цьому індивід відчуває подібні з об'єктом емпатії переживання, але вони звернені на себе.

О. Орлов та М. Хазанова вважають недоцільним розглядати «акт емпатії» як міжособистісну транзакцію, тобто включати реакцію об'єкта емпатії в сам акт емпатії. Автори визначають емпатію як процес безоцінного співпереживання однієї людини реальним і актуальним переживанням іншої при дотриманні тим, хто емпатує, умови «неначебто» і при його невтручанні в процес усвідомлення своїх переживань того, кого емпатують [16].

Особливого значення для теорії та практики дослідження означеного феномена набуває виділення основних чинників, що впливають на емпатійність особистості, а саме: ступеня близькості з об'єктом, частоти спілкування з ним, інтенсивності стимулу, який викликає емпатію, попереднього досвіду, типологічної групи, емоційної збудливості, виділення провідних каналів емпатії тощо [6]

Для теоретико-методологічного підходу в нашому дослідженні особливого значення набуває виділення саме основних каналів здійснення

емпатійного акту, оскільки ми розглядаємо емпатію як стійку комплексну особистісну властивість, яка виконує регулюючі, комунікативні та життєзабезпечуючі функції. Стійкість емпатії пов'язана, на наш погляд, з тим, що можливості її розвитку в суб'єкта обмежені. За Є. Ільїним, розвивати емпатійність доцільно лише у тому випадку, коли її вихідний рівень не нижче середнього [16].

Е.М.Балашов [6] зазначає, що психологами виділено три рівні емпатії: 1) найнижчий, це сліпота до відчуттів і думок інших. Таких людей більше цікавить власна думка. Однак якщо їм здається, що вони добре знають і розуміють інших, їх висновки часто є помилковими. Однак усвідомити свою помилку їм заважає низький рівень емпатії і власні помилки можуть тривати все життя; 2) епізодична сліпота до відчуттів і думок інших, трапляється найчастіше. Властивий будь-яким типам особи, хоча і в різних проявах; 3) найвищий. Це постійне, глибоке і точне розуміння іншої людини, уявне відтворення його переживань, відчуття їх як власних, глибокий такт, що полегшує усвідомлення людиною своїх проблем і ухвалення правильних рішень без жодного нав'язування своєї думки або своїх інтересів. Для цього треба уміти відректися від свого «Я», будувати відношення за принципами взаємної довіри й альтруїзму.

1.3. Специфіка прояву синдрому емоційного вигорання у практичних психологів

Синдром емоційного вигорання - це реакція організму, яка виникає в результаті тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності.

Серед професій, в яких синдром емоційного вигорання зустрічається найчастіше (від 30 до 90% працівників), слід відзначити лікарів, учителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів. Серед психологів-консультантів і

психотерапевтів ознаки синдрому емоційного вигорання різного вираження виявляються у 73% випадків;

Професійна діяльність психолога, не залежно від різновиду виконуваної роботи, належить до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя окремих людей, груп населення і суспільства в цілому. Постійні стресові ситуації, в які потрапляє психолог в процесі складної соціальної взаємодії з клієнтом, постійне проникнення в суть соціальних проблем клієнта, особиста незахищеність та інші морально-психологічні фактори здійснюють негативний вплив на здоров'я психолога.

Будь-яка діяльність, в тому числі і професійна, накладає свій відбиток на людину. Робота може сприяти особистісному росту, але може мати і негативні для особистості наслідки. Професійні деструкції проявляються у зниженні ефективності праці, у погіршенні взаєностосунків з оточуючими, у погіршенні здоров'я і головне - у формуванні негативних особистісних якостей і навіть - у розпаді цілісної особистості працівника.

Вітчизняні і зарубіжні дослідники з'ясували, що причини емоційного вигорання діляться на три групи.

Особистісні характеристики самого працівника. Кожна людина по-своєму реагує на одні і ті ж навантаження. Згідно з дослідженнями найбільше схильні до емоційного вигорання люди педанти, демонстративні люди, які хочуть, щоб оточуючі бачили їх успіхи і досягнення, а також співробітники з високою здатністю до емпатії, вони близько до серця приймають емоції клієнтів, в результаті чого витрачають свої власні сили. Для них потрібні певні профілактичні програми, які дозволяють підвищити самооцінку і переключатися на інші види діяльності. Крім того доведено, що оптимісти значно рідше вигорають, ніж песимісти.

Другий рівень виникнення синдрому емоційного вигорання – рольовий. Вигорання швидко розвивається в тих випадках, коли спільні зусилля не узгоджені немає інтеграції дій, зате є конкуренція, в той час, коли успішний результат залежить від злагоджених дій. Тут важливим пусковим фактором можуть бути постійні конфлікти у колективі, або невміння керівника конкретно визначити зони повноважень та відповідальності кожного працівника.

Ще одна група причин, які викликають емоційне вигорання – зовнішні фактори, які пов'язані з особливостями роботи і, що важливо, з самою організацією. Найчастіше виходять з ладу цінні кадри, „допомагають” у цьому керівники, які звикли „вантажити тих хто везе”. Але ще сильніше ніж надмірна навантаження, вимучують постійні протиріччя у стратегічному та тактичному керівництві, нереальні вимоги до працівників, відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки праці, неефективна система мотивації і стимуляції персоналу. Ця група причин дуже залежить від діяльності керівника.

А.К. Маркова виділила наступні *тенденції розвитку професійних деструкцій*:

1. Відставання, сповільнення професійного розвитку. Для психолога це може бути пов'язано з тим, що «все надоїдає» в роботі і втрачається мотив освоєння нових способів роботи, прагнення вирішувати нові проблеми.

2. Не сформованість професійної діяльності. У психолога це може бути пов'язано із «застряганням» в професійному та особистісному розвитку.

3. Дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і як наслідок - нереалістичні цілі, фальшиві засади праці і професійні конфлікти, які виникають на цій основі. Особливо велика небезпека «фальшивих засад» і «нереалістичних цілей» в такій

«екзотичній» професії, як психолог, де так і хочеться «відірватися від реальності» або «будувати іншу реальність».

4. Низька професійна мобільність, невміння пристосуватися до нових умов праці, результатом чого являється повна або часткова дезадаптація. На жаль, у психологів ще розвинута певна професійна гординя (якщо не сказати професійне «жлобство») у відношенні до представників інших (менш престижних чи менш «екзотичних») професій, і небезпека такої деструкції цілком реальна.

5. Неузгодженість окремих ланок професійної праці, коли одна сфера забігає вперед, а інша відстає. У психологів, наприклад, часто зустрічаються ситуації, коли в роботі використовуються тільки «захопливі» методи роботи, з допомогою яких легко завоювати дешеву популярність і «любов» клієнтів або коли студенти-психологи вивчають тільки «цікаві» курси, а «скупні» курси і спецкурси ігнорують. В результаті не формується цілісна професійна свідомість, де б органічно взаємодоповнювали один одного різні методи і форми роботи, де б поєднувалось все позитивне, що накопичено в різних напрямках психології і в різних наукових школах.

Одним із варіантів неузгодженості (дисгармонії) професійного розвитку психолога може бути надмірне захоплення «психологічним знанням», прагнення стати «ерудитом» без співвіднесення цього знання з реальними психологічними проблемами, нездатність повноцінно застосовувати метод наукового пізнання. Тут мова йде про так званих психологічних «качків», котрі «накачують» себе знаннями, часто безсистемними і беззмістовними. Головна проблема таких «психологів-качків» (за аналогією з «качками», які до безтями розвивають свою мускулатуру) в тому, що у них часто відсутня ідея, ціль, сенс їх професійної діяльності, заради яких і могли б використовуватись їхні знання. В результаті виходить «знання заради самого знання».

6. Ослаблення професійних даних, які були раніше, зменшення професійних здібностей, зниження професійного мислення. Відомо, що надмірна експлуатація певної якості призводить не лише до її тренування і розвитку, але з певного моменту - до згасання. По-перше, ця властивість або вміння поступово переходить на стадію автоматизму, тобто перестає усвідомлюватися, виконується ніби само собою і починає розвиватися за своїми законами, що не потребує від спеціаліста-психолога додаткового напруження. В результаті така властивість може просто зупинитися у своєму розвитку. По-друге, виконання однієї і тієї ж роботи при експлуатації одних і тих же властивостей може призвести до того, що психолог стає «відразливим самому собі». В результаті чого може навіть сформуватися на несвідомому рівні певна «ненависть» до окремих видів роботи, яка повторюється з дня на день, а водночас і «ненависть» до окремих своїх якостей, які використовуються у цій роботі.

7. Спотворення професійного розвитку, поява негативних якостей, які раніше не спостерігалися. Спеціалісти зазвичай виділяють і аналізують негативні якості, які формуються в роботі шкільних психологів:

- авторитарність (в основі чого лежить «психологічний захист у вигляді раціоналізації», а також завищена самооцінка вчителя і схематизація типів учнів, коли педагог нездатний бачити в учнях типів особистості);
- демонстративність (і педагог, і психолог мають багато можливостей для само представлення і самоствердження, в основі чого лежать завищена самооцінка та егоцентризм);дидактичність (в основі - стереотипи професійного мислення і мовленнєві шаблони);
- домінантність (в основі - нездатність до емпатії, а іноді - і звичайний страх перед учнями);

- педагогічна індиферентність (ніби «вимушена» професійна байдужість, формується в умовах, коли доводиться брати участь у проблемах учнів ледь не щоденно);

- педагогічний консерватизм (в основі - стереотипи мислення, коли доводиться багато разів повторювати один і той же, часто вже застарілий матеріал, що поглиблюється традиційними перевантаженнями вчителів);

- педагогічна агресія (в основі часто лежить прагнення до «психологічного захисту» від можливої «агресії» самих дітей);

- педагогічна експансія (в основі - тотальне перенавантаження на роботі і прагнення передати свою «самовідданість» в праці дітям, які примушують і їх перенапружуватися);

- педагогічне соціальне лицемірство (коли доводиться говорити на уроках речі, в які педагог вже сам давно не вірить, наприклад, на уроках історії в сучасній українській школі часів «демократичних змін»);

- педагогічний перенос (проявлення реакцій і поведінки, властивих значимим для педагога учням, наприклад, перенос у свою поведінку деяких висловлювань «важких» учнів, з якими у педагога налагодився контакт).

8. Поява деформацій особистості (емоційного виснаження і «вигорання», а також дефіцитної професійної позиції). І в роботі педагога, і в роботі психолога такі деформації також цілком реальні, хоча б тому, що психогігієнічні норми навантажень ще дуже погано розроблені. У психолога це може проявлятися в тому, що через накопичення проблем (і емоційної втоми) він постійно починає «зривати злість» на інших людях, зокрема, на клієнтах, які йому довірилися.

9. Зупинка професійного розвитку через професійні захворювання, причиною чому виступає зазвичай нервово виснаження через надмірну

старанність і самовіддачу «заради інтересів і блага клієнтів», але на шкоду своїм власним і своїх близьких. Іноді причиною психічних захворювань психологів (і навіть деяких «вразливих» студентів) може бути надто сильний шок від «кризи розчарувань» в психології і нездатність перейти з захопливо-романтичного рівня на рівень справжньої творчості.

Звичайно, багато із вище перерахованих прикладів професійних деструкцій педагогів характерні і для психологів. Але у психологів є одна важлива особливість у формуванні негативних властивостей. По суті психологія орієнтована на розвиток істинного суб'єкта життєдіяльності, на формування цілісної самостійної і відповідальної за свою долю особистості. Але багато психологів часто обмежуються лише формування окремих властивостей, рис і характеристик, з яких ніби і складається особистість (хоча суть особистості - в її цілісності, в орієнтації на пошук головного сенсу свого життя).

Психолог - також жива людина, і він також в постійному внутрішньому русі і в суперечливому розвитку. Відчуття цілісності утворюється на основі виділення (чи творчого пошуку) якогось внутрішнього «стержня», який і може стати сенсоутворюючою основою для утвердження саме свого достоїнства, саме своєї неповторності, а в результаті і утвердження свого права «реально бути в цьому світі», а не просто бути чієюсь «тінню», чієюсь «копією» чи «подобою».

Професія психолог надає особистості прекрасні можливості і для творчого напруження, і для вирішення дійсно значимих особистісних і суспільних проблем, і для повноцінного саморозвитку і самореалізації психолога. Проблема лише в тому, щоб побачити ці можливості і використати їх, не доводячи ідею творчого напруження в праці («мук творчості») до абсурду.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект є однією з найважливіших концепцій у психологічній науці, яка визначає здатність людини розуміти, виражати, регулювати свої емоції та впливати на емоції інших людей. Термін був уперше введений Пітером Селові та Джоном Меєром у 1990 році. Вони трактували емоційний інтелект як сукупність здібностей, що включають сприйняття емоцій, їх розуміння, регуляцію та використання у творчому мисленні й прийнятті рішень. Надалі концепція отримала популярність завдяки роботі Деніела Гоулмана, який акцентував на значущості EQ для успішної соціалізації, особистісного зростання та професійної реалізації.

Емоції виконують важливу функцію у нашому житті, впливаючи на мислення, поведінку та соціальну взаємодію. Вони є своєрідними маркерами потреб, допомагають адаптуватися до змін і орієнтуватися у складних ситуаціях. Гоулман зазначав, що загальний інтелект (IQ) лише частково визначає життєвий успіх, тоді як 80% залежить від інших факторів, серед яких емоційний інтелект посідає ключове місце. На його думку, EQ забезпечує гармонію у внутрішньоособистісних і міжособистісних відносинах, сприяє лідерству, стресостійкості та ефективній комунікації.

Різні моделі емоційного інтелекту акцентують увагу на його складових. Наприклад, модель Д. Люсіна виділяє усвідомлення власних емоцій, управління ними, контроль їх вираження, а також інтуїтивне й експресивне розуміння чужих емоцій. Модель Р. Бар-Она охоплює такі компоненти, як саморозуміння, комунікативні та адаптаційні здібності, антистресовий потенціал і оптимістичний настрій. Спільним для різних підходів є акцент на важливості керування емоціями та створення сприятливих емоційних умов у взаємодії з іншими.

Розвиток емоційного інтелекту є актуальним завданням сучасного суспільства. Високий EQ допомагає будувати міцні стосунки, уникати

конфліктів, сприяти особистісному зростанню та соціальній інтеграції. Особливо важливим він є у вихованні молоді, де формування навичок емпатії, самоконтролю та конструктивного вирішення проблем сприяє зниженню рівня насильства та девіантної поведінки.

Хоча деякі вчені, зокрема Дж. Майер, вважають, що рівень емоційного інтелекту неможливо значно змінити, більшість дослідників сходяться на думці, що EQ піддається розвитку. Це відкриває перспективи для формування навичок ефективної емоційної регуляції, що сприяє особистісному й суспільному благополуччю.

Розвиток дітей з особливими освітніми потребами в Україні за останні роки продовжує набирати обертів завдяки створенню інклюзивних класів, що включають в себе значну кількість учнів з різноманітними порушеннями розвитку. Станом на 1 січня 2023 року в країні існує понад 19 тисяч учнів, що мають особливі освітні потреби, що в сім разів більше, ніж п'ять років тому. Інклюзивне навчання охоплює не лише загальноосвітні заклади, а й дошкільні, професійні та вищі навчальні установи. Однак, більшість дітей з інвалідністю потребують регулярної допомоги, що пов'язано з вродженими аномаліями, хронічними хворобами та порушеннями психічного розвитку.

Розділ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ

У даному розділі подається загальний огляд і обґрунтування психодіагностичних методик для дослідження психологічної специфіки проявів емоційного вигорання у психологів.

2.1 Огляд та обґрунтування методів дослідження

У психології, як і в інших науках, для отримання фактів, їх обробки та пояснення використовується певна сукупність методів дослідження. Методи – це способи, за допомогою яких пізнається предмет науки; це прийоми та засоби, що дозволяють отримувати фактичні дані та достовірні показники [8]. Усі методи, що застосовуються у психологічному дослідженні можна поділити на чотири групи: організаційні методи, емпіричні способи добування наукових даних, прийоми обробки даних, інтерпретаційні методи. На їх основі формуються теорії, здійснюється пошук реальних їм підтверджень та розробляються дієві практичні рекомендації.

Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам [43]:

- **Об'єктивність** – це означає, що методи, які застосовуються при вивченні психічних явищ, повинні враховувати об'єктивну природу людської психіки.
- **Валідність** – цей показник говорить про те, що обрана методика має обґрунтування та її можна застосовувати в реальних умовах.

- Надійність – означає, що методи психологічного дослідження дають однакові результати навіть при багаторазовому повторенні.

До організаційних відносяться діючі впродовж всього дослідження – порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи. Порівняльний метод (метод «поперечного зрізу») полягає у зіставленні різних груп людей за віком, освітою, діяльністю і спілкуванням. Лонгітюдний метод (метод «поздовжнього зрізу») полягає у багаторазових обстеженнях одних і тих же осіб упродовж тривалого часу. Комплексний метод є способом вивчення, при якому в дослідженні беруть участь представники різних наук, що дозволяє встановлювати зв'язки та залежність між явищами різного роду, наприклад, фізіологічним, психічним і соціальним розвитком особистості.

Емпіричні способи отримання наукових даних – це спостереження і самоспостереження [35]. Спостереження (зовнішнє) – метод, що полягає у навмисному, систематичному, цілеспрямованому сприйнятті та фіксуванні зовнішніх виявів психіки. Самоспостереження (інтроспекція) – спостереження людини за власними психічними явищами.

Експериментальні методи представлені лабораторним, природним, формуючим або психолого-педагогічним експериментами. Експеримент відрізняється від спостереження активним втручанням в ситуацію з боку дослідника, що здійснює планомірне маніпулювання деякими чинниками і реєстрацію відповідних змін у стані і поведінці піддослідного. Лабораторний експеримент здійснюється в штучних умовах, як правило, із застосуванням спеціальної апаратури, з суворим контролем всіх впливаючих чинників. Природний експеримент – психологічний експеримент, включений у діяльність або спілкування непомітно для досліджуваної особи. Формуючий (повчальний) експеримент – метод дослідження, а також формування психічного процесу, стану або якостей

особистості.

Психодіагностичні методи – це тести стандартизовані та проєктивні, анкети, соціометрія, інтерв'ю і бесіда [8]. Тест – система завдань, що дозволяють виміряти рівень розвитку певної якості (властивості) особистості. Тести досягнень – одна з методик психодіагностики, що дозволяє виявити міру володіння випробуваними конкретними знаннями, уміннями, навичками. Тести інтелекту – методика психодіагностики для виявлення розумового потенціалу індивіда. Тести креативності – сукупність методик вивчення й оцінки творчих здібностей. Тести особистісні – методика психодіагностики для вимірювання різних сторін особистості індивіда. Тести проєктивні – сукупність методик для цілісного вивчення особистості, заснованого на психологічній інтерпретації, тобто усвідомленому або неусвідомленому перенесенні суб'єктом власних властивостей і станів на зовнішні об'єкти під впливом домінуючих потреб, сенсів і цінностей. Анкета – методичний засіб для отримання первинної соціально-психологічної інформації на основі вербальної комунікації, що представляє опитувальний лист для отримання відповідей на заздалегідь складену систему питань. Соціометрія – метод психологічного дослідження міжособистісних відносин у групі з метою визначення структури взаємовідносин і психологічної сумісності. Інтерв'ю – метод соціальної психології, що полягає в збиранні інформації, отриманої у вигляді відповідей на поставлені, як правило, заздалегідь сформульовані, питання. Бесіда – метод, що передбачає пряме або непряме отримання психологічної інформації шляхом мовного спілкування.

Також застосовуються прийоми аналізу процесів і продуктів діяльності (хронометрія, циклографія, професіографічні описи, оцінка виробів і виконаних робіт) і біографічні методи (аналіз фактів, дат і подій життєвого шляху людини, документації, свідоцтв).

Математичні методи в психології використовуються для підвищення

надійності, об'єктивності, точності одержаних даних [35]. Такі методи знаходять простір для застосування на етапі постановки гіпотези та її обґрунтування, а також при обробці отриманих у дослідженні даних. Математичні методи використовуються в психології не як самостійні, а включаються як допоміжні на певних етапах експерименту або тестового обстеження.

У силу того, що конструкт емоційного інтелекту на сьогодні не має достатньо чіткого ступеня операціоналізації, в даному магістерському дослідженні ми пропонуємо використовувати комплекс методик для його вивчення:

- Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла;
- Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна;
- «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»;
- Опитувальник емоційного вигорання К.Маслач і С. Джексон.

2.2. Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла

Вимір емоційного інтелекту з урахуванням завдань дослідження доцільно здійснити за опитувальником Н. Холла, що дозволяє, зокрема, встановити такі важливі його показники, як емоційна обізнаність, емоційна гнучкість, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших людей тощо. Це є діагностично значимим показником, оскільки при будь-якому рівні емоційного інтелекту можна чітко бачити рівень кожної складової. Тобто не тільки сказати про високий, середній або низький рівні EQ, але й описати його особливості у досліджуваних. Дана методика складається з п'яти шкал:

1. емоційна обізнаність;

2. керування своїми емоціями (емоційна стабільність, емоційна неригідність);
3. самомотивація (вільне управління своїми емоціями);
4. емпатія;
5. розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Методика має високий рівень надійності, що підтверджується комплексом досліджень, проведених такими авторами, як І.М. Андрєєва, Е.Л. Носенко [37].

У дослідженні використовується бланк опитувальника, що включає інструкцію і 30 стверджень (висловлювань).

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

Мета: методика призначена для виявлення здатності розуміти взаємини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Дана методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісну характеристику, що дозволяє розпізнавати свої емоції, управляти ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації.

Процедура провднення: Опитувальник складається із 30 пунктів, відповіді на які формуються за 6-бальною шкалою Ліккерта. Пункти формують 5 шкал, кожна з яких містить 6 пунктів, пункти шкал не перетинаються: емоційна поінформованість, управління своїми емоціями (емоційна неригідність), самомотивація (довільне управління своїми емоціями), емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Емоційна поінформованість – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій та постійне поповнення власного «словника емоцій». Люди з високою емоційною обізнаністю у більшій мірі, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість тощо, іншими словами, довільне керування своїми емоціями. Самомотивація – управління своєю поведінкою за допомогою управління емоціями. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками мови, позою. Розпізнавання емоцій інших людей – вміння впливати на емоційний стан оточуючих.

Обробка результатів. За кожною шкалою підраховується сума балів з урахуванням відповідного знака (+ або -). Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражено даний емоційне прояв. Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту відповідно до знаку результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;
- 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знака визначається за наступними кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 і менше – низький.

Застосування методики «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) зумовлена тим, що вона дозволяє визначити рівень розвитку окремих характеристик емоційного інтелекту у широкому віковому діапазоні досліджуваних.

2.3. Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна

У якості опитувальника для вивчення емоційного інтелекту може бути використана методика «Емоційний інтелект» Д.В. Люсіна [27], в основі якої лежить уявлення про емоційний інтелект як про змішаний конструкт, що поєднує у собі когнітивні здібності та особистісні характеристики (цікавість до внутрішнього світу людей, схильність до психологічного аналізу поведінки, тощо). Автор трактує емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. У структурі емоційного інтелекту Д.В. Люсін виділяє міжособистісний емоційний інтелект (MEI) – розуміння емоцій інших людей та управління ними, а також внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (BEI) – розуміння власних емоцій та управління ними.

Опитувальник EmIn складається з п'яти субшкал: дві субшкали вимірюють різні аспекти MEI і три субшкали вимірюють різні аспекти BEI:

MP «міжособистісне розуміння» - розуміння чужих емоцій; здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чутливість до зовнішніх станів інших людей.

MU «міжособистісне управління» - управління чужими емоціями; здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій.

VP «внутрішньо-особистісне розуміння» - розуміння своїх емоцій; здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального описання.

VU «внутрішньо-особистісне управління» - управління своїми емоціями; здатність та потреба керувати власними емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

VE «внутрішня експресія» - контроль експресії; здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Мета: дослідження особливостей емоційного інтелекту на основі оцінки як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного його аспектів.

Процедура проведення: Інструкція «Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V»

Обробка результатів. Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому порядку.

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Значення по шкалам MEI та VEI отримуються шляхом обчислення суми відповідних субшкал: $MEI = MP + MU$; $VEI = VP + VU + VE$. Окремо також обчислюються значення шкал «розуміння емоцій» та «управління емоціями» шляхом складання показників відповідних субшкал: $PE = MP + VP$; $UE = MU + VU + VE$.

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36,	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Опитувальник містить 46 тверджень. Бланк відповідей дає такі варіанти для оцінки тверджень: «зовсім згоден», «зовсім не згоден», «переважно згоден», «переважно не згоден». Результат підраховується за допомогою ключа. Отримані показники дозволяють визначити рівень емоційного інтелекту в цілому та його складових: «дуже високий», «високий», «середній», «низький», «дуже низький».

	Стенайни		Сирі бали за шкалами	
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

2.4. Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»

Методика спрямована на діагностику емоційної зрілості - незрілості досліджуваних (інтегративний показник), а також на діагностику структурних компонентів емоційної зрілості, тому даний опитувальник повинен містити пункти, що діагностують п'ять структурних компонентів

емоційної зрілості: «рефлексію емоцій», «емоційну саморегуляцію», «емпатію», «емоційну експресивність» і «прийняття власних емоцій»

1 шкала – «Рефлексія емоцій» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

2 шкала – «Емоційна саморегуляція» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

3 шкала – «Емпатія» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

4 шкала – «Емоційна експресивність» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

5 шкала – «Прийняття власних емоцій» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів) [27].

Мета: дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту; можливість виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту, таких як домінантні компоненти.

Інструкція: Перед Вами опитувальник, спрямований на вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Прочитайте уважно наведені нижче твердження й оцініть те, наскільки кожне з них належить до Вашого життєвого досвіду. У Вас є чотири можливі варіанти відповідей: а) точно так; б) скоріше так, ніж ні; в) скоріше ні, ніж так; г) точно ні. Не витрачайте часу на обдумування, відповідайте швидко, давайте першу, що природно виникла у Вас, відповідь. Вільно виражайте свою думку. Пам'ятайте, що поганих і гарних відповідей не існує. Велике дякую!

Обробка даних: Обробка результатів методики здійснюється за ключем, який розроблявся окремо для кожної шкали тесту.

Так, шкала № 1 «рефлексія емоцій» представлена такими номерами завдань: 7, 14, 19, 25, 29, 32, 39, 42, 47, 53, 57;

шкала № 2 «емоційна саморегуляція» – 2, 3, 6, 10, 15, 20, 27, 30, 33, 35, 36, 40, 45, 48, 51, 56, 62;

шкала № 3 «емпатія» – 8, 11, 16, 23, 31, 34, 44, 49, 54, 58, 63;

шкала № 4 «емоційна експресивність» – 1, 4, 12, 17, 22, 26, 37, 43, 50, 52, 59, 60;

шкала № 5 «прийняття власних емоцій» – 5, 9, 13, 18, 21, 24, 28, 38, 41, 46, 55, 61, 64, 65. Обробка результатів тесту включає два етапи. На першому етапі за допомогою ключа розраховується сума балів для кожної шкали опитувальника

За відповідь на прямі питання «точно так» випробуваний набирає 4 бали, «скоріше так, ніж ні» – 3 бали, «скоріше ні, ніж так» – 2 бали, «точно ні» – 1 бал. Бали за відповіді на зворотні питання рахуються в протилежному напрямку.

Обробка результатів тесту включає два етапи: Обробка результатів тесту включає два етапи:

1 Етап. За допомогою ключа підраховується сума балів за кожно з п'яти шкал згідно з ключем.

2 Етап. Переведення «сирих» балів в стени (стандартні оцінки). Стени дають можливість порівняти результати різних досліджень. Переклад «сирих» балів в стени представлений нижче.

2.5. Опитувальник емоційного вигорання

К.Маслач і С. Джексон

Мета. Дослідження рівня емоційного вигорання».

Процедура проведення. Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь, як часто ви відчуваєте перераховані у опитувальнику почуття. Для цього на бланку для відповідей відмітьте по кожному пункту варіант відповіді: «ніколи»; «дуже рідко»; «іноді»; «часто»; «дуже часто»; «кожного дня».

Обробка результатів. Опитувальник має три шкали: «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень). Варіанти відповідей оцінюються

наступним чином: «ніколи» - 0 балів; «дуже рідко» - 1 балл; «іноді» - 3 бали; «часто» - 4 бали; «дуже часто» - 5 балів; «кожного дня» - 6 балів.

Ключ до опитувальника: нижче перераховуються шкали та відповідні ним пункти опитувальника.

«Емоційне виснаження» - відповіді «так» по пунктам 1, 2,3,6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

«Деперсоналізація» - відповіді «так» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

«Редукція особистих досягнень» - відповіді «так» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів по кожній шкалі окремо, тим більше у досліджуваного виражені різні сторони вигорання. Про тяжкість «вигорання» можна судити за сумою балів усіх шкал.

Висновки до другого розділу

Вивчення методичного апарату дослідження психологічної специфіки проявів емоційного інтелекту у батьків, які виховують дітей з ООП, показало, що при підборі конкретних методик дослідження, необхідно враховувати, щоб вони були близькими за змістом і відмінними за формою, що забезпечує комплексність дослідження та підвищували достовірність й надійність емпіричних даних. Саме тому нами було обрано дві методики на вивчення саморегуляції та три опитувальники – на емоційний інтелект.

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом й дозволяли робити на їх основі практичні висновки, необхідно, щоб вимірювальний інструментарій психологічного дослідження відповідав, як мінімум, трьом критеріям: валідності,

надійності, достовірності, які забезпечують адекватність та точність вимірювання психічних якостей.

Під час організації та проведення нашого дослідження ми використовували методики, які відповідають вище перерахованим вимогам, а саме: Методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла, яка призначена для виявлення здатності розуміти взаємини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Дана методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісну характеристику, що дозволяє розпізнавати свої емоції, управляти ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації. Опитувальник емоційного інтелекту Д. В. Люсіна для дослідження особливостей емоційного інтелекту на основі оцінки як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного його аспектів. Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)», який дав можливість визначити рівень розвитку «рефлексію емоцій», «емоційну саморегуляцію», «емпатію», «емоційну експресивність» і «прийняття власних емоцій».

Використання комплексу методик та методів математичної статистики дозволило нам здійснити обробку отриманих даних та надати їм емпіричну інтерпретацію (побудову таблиць, графіків, діаграм), що описано детальніше в наступному розділі.

Розділ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

У розділі представлено кількісні та якісні результати дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту батьків дітей з особливими освітніми потребами. Результати були отримані за допомогою методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальника емоційного інтелекту Д. В. Люсіна; «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»; Опитувальник емоційного вигорання К. Маслача в С. Джексона. Було встановлено зв'язок між показниками рівня емоційного інтелекту батьків та формою дизонтогенезу дітей.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Багато робіт були присвячені проблемі розуміння своїх емоцій та розуміння емоцій інших людей – емпатії та емоційного інтелекту. При цьому підкреслювалося, що здатність і вмючи контролювати свої емоції дуже важлива для процесу спілкування, як в повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Щоб зрозуміти механізми управління поведінкою, необхідно зрозуміти емоційну сферу людини, його значимість в цьому управлінні і її вплив на професійну діяльність. Емоції людини-це внутрішня мова, система сигналів, за допомогою яких людина дізнається про важливість того, що відбувається. Емоції безпосередньо визначають взаємозв'язок між мотивацією і реалізацією мотивації діяльності, а після її здійснення оцінюють діяльність і результат. Завдяки емоціям діяльність регулюється, організовується, стимулюється і направляється.

Д. Люсін розуміє емоційний інтелект як здатність розуміти емоції себе та інших людей та керувати ними. Здатність розуміти емоції означає,

що людина може розпізнавати емоції. Тобто ви можете встановити сам факт того, що у вас є емоційний досвід по відношенню до себе або до іншої людини. Емоції можна ідентифікувати. Тобто ви можете точно визначити почуття, яке відчуває вона чи інша людина, і знайти для неї словесний вираз. Зрозумійте причини, які викликають це почуття, і наслідки, які воно тягне за собою.

Отже, здійснений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив нам сформулювати наступну **гіпотезу**: батькам, які виховують дітей з ООП притаманні різні та на різному рівні показники емоційного інтелекту, які можуть мати залежність від форми дизонтогенезу у дітей. Так, ми припускаємо, що батьки дітей з першим, другим і третім рівнем підтримки згідно висновків Інклюзивно-ресурсних центрів. Мають вищі показники емоційного інтелекту, а ніж батьки, які виховують дітей із четвертим і п'ятим рівнем підтримки. Це можна буде пояснити тим, що ті батьки, які мають дітей із складними формами дизонтогенезу, тобто з четвертим і п'ятим рівнем підтримки згідно висновків Інклюзивно-ресурсних центрів, проявляють нижчі показники емоційного інтелекту, ми можемо припустити, що у них спостерігаються ознаки емоційного вигорання, які можуть мати вплив на показники та рівень прояву загалом емоційного інтелекту. Тому для дослідження емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами ми обрали наступні методики:

опитувальник МВІ К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory);

методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest);

опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін);

методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)».

Об'єктом нашого дослідження є емоційний інтелект батьків.

Предметом – особливості емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами

Метою магістерської роботи є теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

У відповідності до мети дослідження, ми ставимо наступні **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз основних підходів до розуміння феномену емоційного інтелекту;
- 2) уточнити теоретичні засади дослідження дітей із різними формами дизонтогенезу;
- 3) окреслити особливості прояву емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами;
- 4) охарактеризувати методики емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами;
- 5) дослідити специфіку показників емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами; провести вивчення залежності показників емоційного інтелекту та емоційного вигорання батьків від форми дизонтогенезу дітей.

Емпіричне дослідження проводилося на базі благодійної організації «Зернятко», Громадських організацій «Рівновага», «Соняшник», Полтавського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу №6 «Дивограй» Полтавської міської ради та Комунального закладу «Полтавська спеціальна загальноосвітня школа №39 Полтавської міської ради Полтавської області». Опитування проводилося у квітні-травні 2024 року за допомогою онлайн опитування Google Forms, відповідно дослідження було повністю проведено у дистанційному режимі. Була сформована вибірка, яка складається з 60 матерів дітей з особливими освітніми потребами. Вибірка формувалася за попередньої письмової згоди досліджуваних.

Загальна характеристика вибірки досліджуваних подана у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Загальна характеристика вибірки досліджуваних батьків дітей з особливими освітніми потребами

Категорія респондентів	Кількість, %		
<i>Батьки, які виховують дітей I, II та III рівня підтримки згідно висновків ІРЦ</i>	30		
<i>Форми дизонтогенезу</i>	Логопедичні порушення та затримка психічного розвитку		
<i>Вік дітей</i>	Дошкільники	Молодші школярі	Підлітки
	10	10	10
<i>Батьки, які виховують дітей IV та рівня підтримки згідно висновків ІРЦ</i>	30		
<i>Форми дизонтогенезу</i>	Порушення опорно-рухового апарату (ДЦП) та розлади аутистичного спектру (РАС)		
<i>Вік дітей</i>	Дошкільники	Молодші школярі	Підлітки
	10	10	10

Дослідження нами емоційного інтелекту у батьків, які виховують дітей з вадами розвитку було проведено із дотриманням умов добровільності та конфіденційності з індивідуальним підходом до кожного

респондента.

1. На організаційному етапі нами було проведено теоретичне узагальнення, розроблено структуру подальшого емпіричного дослідження, сформульовано його гіпотезу та сконструйовано вибірку у відповідності до вимог репрезентативності.

2. На етапі проведення емпіричного дослідження здійснювалась діагностика та кількісна і якісна обробка даних використаних методик: опитувальник МВІ К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory); методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest); опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін); методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)».

3. На етапі аналізу даних та їх інтерпретації було охарактеризовано виявлені тенденції сформованості емоційного інтелекту батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами. З метою математичної статистики нами був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона – для встановлення наявності впливності між форми порушеного розвитку дітей (дизонтогенезу) та шкалами методики дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальника емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін), методики «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)» та МВІ К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory).

Дані, що були нами отримані в процесі дослідження, піддавалися ретельному аналізу, під час якого форма дизонтогенезу ми розглядаємо як фактор рівня показників емоційного інтелекту та емоційного вигорання їхніх батьків. З первинними результатами можна більш ґрунтовніше та детальніше ознайомитися в додатках (див. ДОДАТОК Б).

3.2. Аналіз показників емоційного інтелекту досліджуваних

Дослідження емоційного інтелекту батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами здійснювалося з використанням наступних методик (методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту (Емі Д.В. Люсін) та методики «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)». Результати методики «Емоційний інтелект» Н. Холла представлено у вигляді таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Прояви емоційного інтелекту батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами з I-III рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ, за методикою Н. Холла

Шкала	Високий рівень парціального ЕІ	Середній рівень парціального ЕІ	Низький рівень парціального ЕІ	Усього
	n=60			
Емоційна обізнаність	31% (19 осіб)	57% (34 особи)	12% (7 осіб)	100%
Управління своїми емоціями	8% (5 осіб)	28% (17 осіб)	64% (38 осіб)	100%
Самомотивація	20% (12 осіб)	44% (26 осіб)	36% (22 особи)	100%
Емпатія	31% (19 осіб)	46% (27 осіб)	23% (14 осіб)	100%
Розпізнавання емоцій інших людей	8% (5 осіб)	60% (35 осіб)	32% (40 осіб)	100%
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	4% (3 особи)	57% (34 особи)	39% (23 особи)	100%

Для кращої наочності ми подаємо дані у вигляді гістограми на рис.

3.2.1.

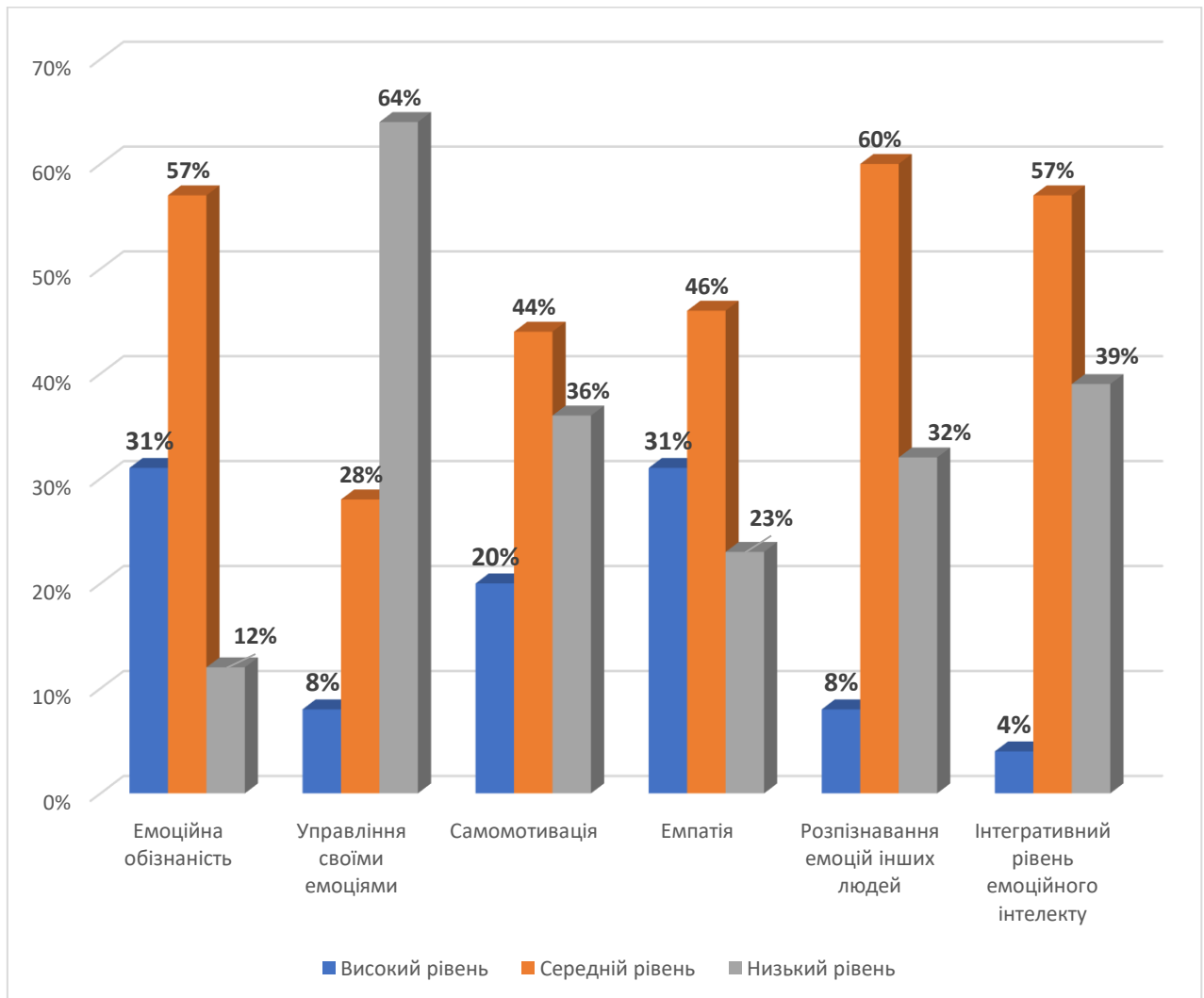


Рис. 3.2.1. Прояви емоційного інтелекту батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами з I-III рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ, за методикою Н. Холла

Аналізуючи результати методики Н. Холла, можемо зауважити, що у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами за майже усіма шкалами емоційного інтелекту переважає середній рівень. Так, більшість батьків (57%) за шкалами «Емоційна обізнаність», 44 % - «Самомотивація», «Емпатія» – 46 %, «Розпізнавання емоцій інших людей» – 60 % мають середній рівень прояву. Інтегративний рівень емоційного

інтелекту також у більшості батьків – 57%, які мають дітей з особливими освітніми потребами сформований на середньому рівні. Разом з тим варто звернути увагу на показники емоційного інтелекту за шкалою «Управління своїми емоціями» оскільки у більшості батьків (64 %) цей показник сформований на низькому рівні, що підтверджує актуальність нашого дослідження.

Як бачимо, батьки, які мають дітей з особливими освітніми потребами із нашої експериментальної вибірки емоційно поінформовані на середньому рівні, тобто не лише здатні розпізнати емоції, але також розуміють, яким чином вони виникають, і як саме можуть впливати на поведінку та прийняття рішень. Проте, такі батьки дітей з ООП, мають певні труднощі з їх «приборкуванням» та спрямуванням своїх емоційних проявів. А враховуючи той факт, що управління емоціями є важливою компетентністю, що має допомагати адекватно реагувати на життєві події та зберігати при цьому емоційний комфорт, то це має вплив на усі сфери діяльності наших досліджуваних батьків.

Таблиця 3.2.2.

**Прояви емоційного інтелекту батьків IV та V рівня підтримки
за методикою Е. Холла**

Показники емоційного інтелекту	Рівні, %		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	50	34	16
Керування емоціями	48	20	32
Самомотивація	44	30	26
Емпатія	20	60	20
Розпізнавання емоцій інших	60	30	10
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	60	30	10

Для кращої наочності ми подаємо дані у вигляді гістограми на рис.

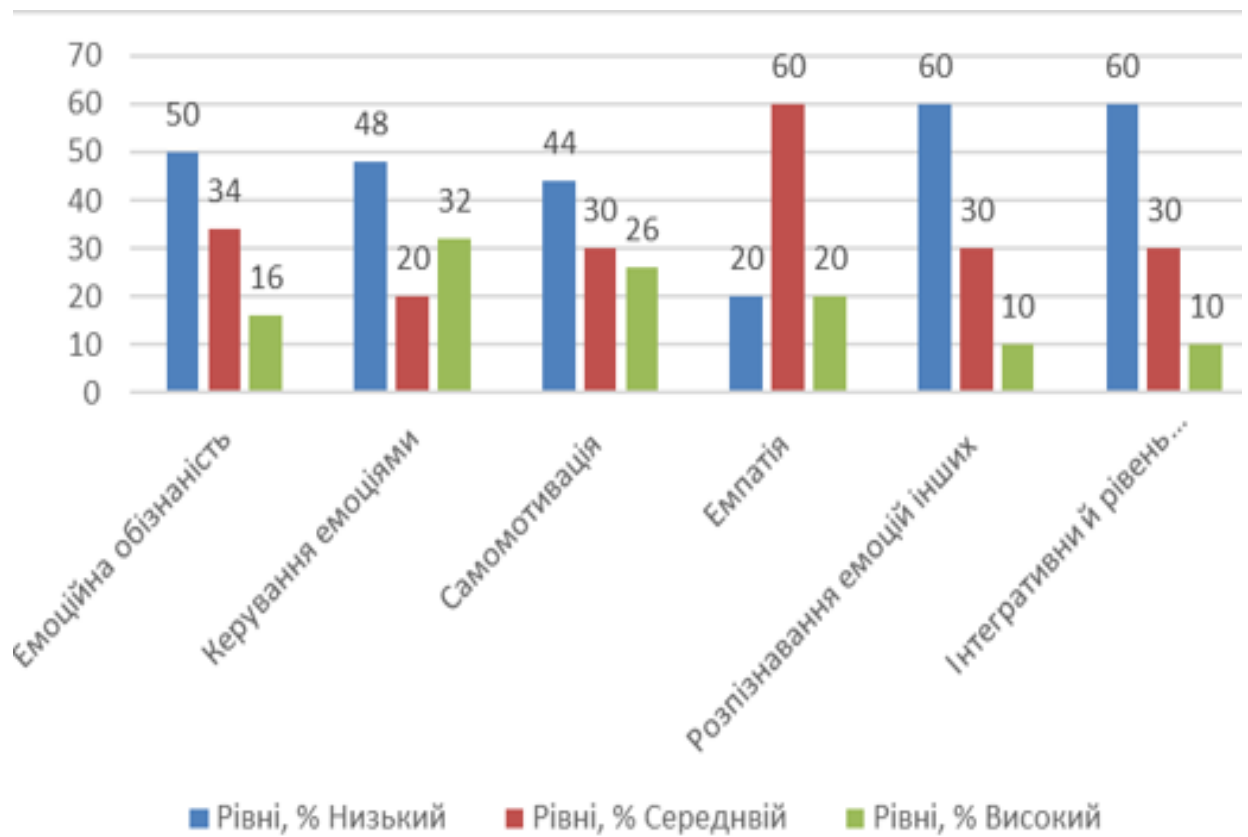


Рис. 3.2.2. Прояви емоційного інтелекту батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами з IV-V рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ, за методикою Н. Холла

Надалі ми розглянемо рівень вираженості показників емоційного інтелекту, що нами було вивчено за методикою Д.В. Люсіна «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕМІн)» та презентовано у таблиці 3.2.2. у батьків, які виховують дітей з різноманітними формами дизонтогенезу.

Таблиця 3.2.3.

Особливості показників емоційного інтелекту у батьків, які виховують дітей з різноманітними формами дизонтогенезу

Показники емоційного інтелекту	Рівень вираження				
	дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
	n=60				
Розуміння чужих емоцій	16%	24%	28%	28%	4%
Управління чужими емоціями	8%	32%	40%	16%	4%
Розуміння своїх емоцій	12%	28%	44%	8%	8%
Управління своїми емоціями	20%	32%	36%	8%	4%
Контроль експресії	8%	28%	40%	12%	12%
Міжособистісний емоційний інтелект	20%	20%	36%	24%	0%
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	12%	12%	64%	8%	4%)
Розуміння емоцій	8%	28%	56%	4%	4%
Управління емоціями	8%	20%	52%	20%	0%
Загальний рівень емоційного інтелекту	8%	8%	76%	4%	4%

Як свідчать дані таблиці 3.2.3., досліджуваним батькам дітей з ООП переважно властиві середні показники (76%) за усіма шкалами емоційного інтелекту. 76% батьків характеризується достатнім – середнім рівнем

емоційного інтелекту, що надає їм можливість адекватно розуміти емоції та, відповідно – ними керувати. По 8% батьків мають дуже низький та низький показники емоційного інтелекту, що може перешкоджати правильному та адекватному розумінню емоції, керують ними, такі люди можуть часто помилятися чи не повністю розуміти зміст емоційних проявів. Окрім того, по 4% майбутніх батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами, виявляють високий та дуже високий рівень емоційного інтелекту, що дає їм переваги у правильності ідентифікації емоції та ефективності ними керувати у міжособистісній взаємодії.

Вираженість компонентів емоційного інтелекту за методикою Д.В. Люсіна представлена графічно на рис. 3.2.2.

Як показано на малюнку 3.2.2, матері, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, характеризуються переважанням міжособистісного емоційного інтелекту над міжособистісними симптомами. 64% мають середній показник міжособистісного емоційного інтелекту, розуміння емоцій (56%) та управління ними (52%). Навпаки, середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту, згідно з інтегральними показниками, становить всього 36%, здатність контролювати самовираження – 40%, а управління емоційним станом оточуючих людей – 40%. Так, протилежна тенденція більш виражена в показниках міжособистісного інтелекту: 20% (порівняно з даними внутрішньо індивідуального емоційного інтелекту – 12%), розуміння емоцій інших людей (16%), управління ними (8%), на відміну від низького рівня ідентифікації власних емоційних стан (32%) і емоційна саморегуляція (24%). В результаті батьки дітей із різними формами дизонтогенезу більшою мірою здатні розпізнавати емоційні стани і явища і управляти ними, ніж переживання і емоційні стани оточуючих їх людей. Їх особистий емоційний

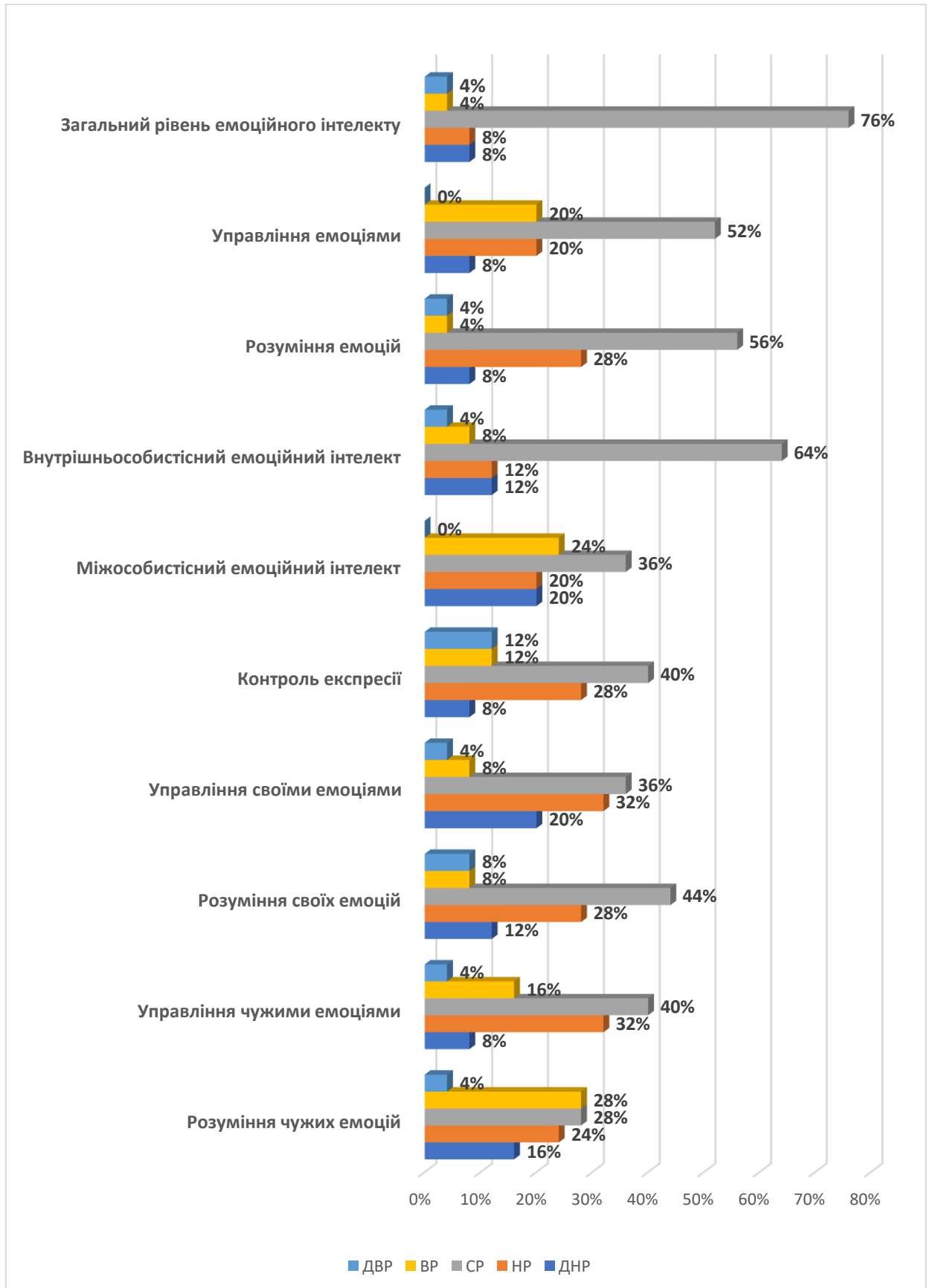


Рис. 3.2.3. Показники емоційного інтелекту батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами (за опитувальником Д. Люсіна)

інтелект розвинений краще, а їх здатність розпізнавати емоції вище, ніж розуміння оточуючих їх людей.

Також спостерігається природне зниження показників, які розуміють емоції і направляють їх. Отже, батьки дітей з відхиленнями в розвитку можуть ідентифікувати емоційні стани, оскільки цей низький рівень якості характерний для 32% представників вибірки, а 24% з них здатні керувати емоціями.

У результаті досліджувані батьки характеризуються переважанням низьких показників емоційного інтелекту і володіють більш розвиненим особистісним емоційним інтелектом, хоча їм важко виявляти емоційний стан оточуючих людей і керувати ним.

Надалі ми розглянемо рівень вираженості показників емоційного інтелекту, що нами було вивчено за методикою Д.В. Люсіна «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» та презентовано у таблиці 3.2.4. у батьків, які виховують дітей з IV та V рівнем підтримки.

Таблиця 3.2.4.

Особливості показників емоційного інтелекту у батьків дітей з IV та V рівнем підтримки за методикою Д.В. Люсіна «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)»

Показники емоційного інтелекту	Рівень вираження		
	Низький	Середній	Високий
Розуміння емоцій інших	60	40	-
Управління емоцій інших	60	30	10
Розуміння своїх емоцій	60	40	-
Управління своїми емоціями	64	36	-
Контроль експресії	56	40	4
Міжособистісний емоційний інтелект	58	26	16
Внутрішньо-особистісний інтелект	38	60	4
Розуміння емоцій	40	50	6
Управління емоціями	48	42	10
Загальний рівень емоційного інтелекту	53,8	40	7

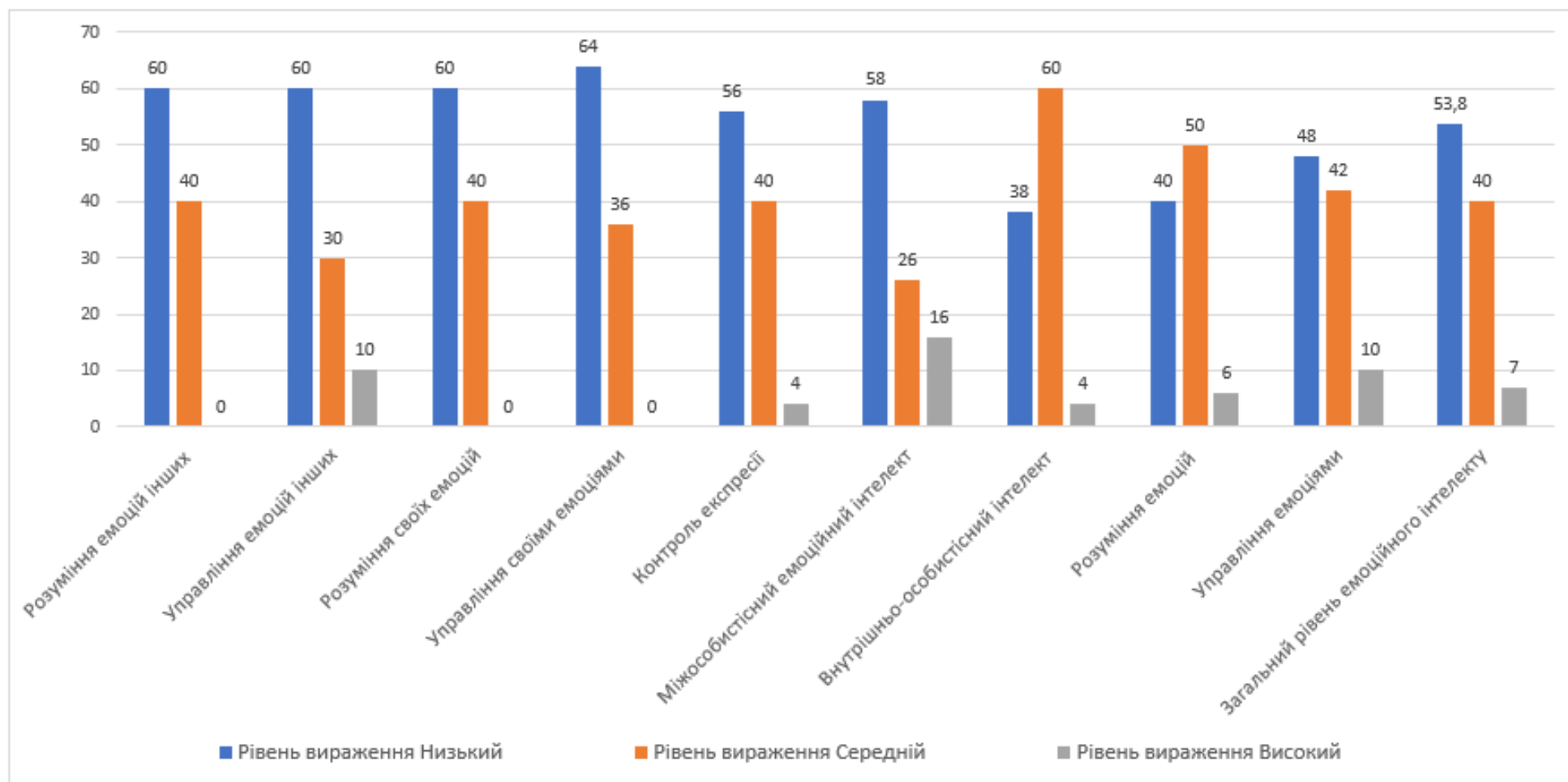


Рис.3.2.4. Особливості показників емоційного інтелекту у батьків дітей з IV та V рівнем підтримки за методикою Д.В. Люсіна «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕМІн)»

Проводячи аналіз даних, отриманих за допомогою методики О.С. Кочарян, М.А. Півень «Діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО)» ми можемо зробити висновок про те, що переважна більшість наших респондентів мають середній рівень сформованості за усіма компонентами емоційної зрілості: зокрема за компонентом «емпатія» 64% досліджуваних мають середній рівень. Таким студентам притаманне усереднене усвідомлення співпереживання поточному емоційному стану іншої людини без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання. Володіти емпатією – означає бути відповідальною людиною, сильною та активною, у той же час бути чуйною та співчутливою. Важливою рисою емпатії є спрямованість на інтереси співрозмовника за відсутності домінування, вміння його безоціночно слухати (таблиця 3.2.3.)

Таблиця 3.2.3.

Відсотковий розподіл рівня розвитку компонентів емоційної зрілості у батьків, які виховують дітей з різноманітними формами дизонтогенезу за методикою О.С. Кочаряна, М.А. Півня (%)

Шкала	Рівні розвитку компонентів емоційної зрілості особистості		
	Високий	Норма	Низький
	n=60		
Рефлексія емоцій	30%	56 %	14%
Емоційна саморегуляція	18%	39%	43%
Емпатія	27%	65%	8%
Емоційна експресивність	33%	46%	21%
Приймання власних емоцій	30%	39%	31%
Середні показники	27,6%	49%	23,4

Зобразимо дані таблиці для наочності у вигляді діаграми (рис. 3.2.3.).

За шкалою «рефлексія емоцій» 56% досліджуваних матерів дітей з ООП мають середній рівень, такі респонденти посередньо володіють здатністю усвідомлення та розуміння своєї емоції й причини їх виникнення. І це стає їм у нагоді, адже особливого значення в наш час набуває здатність рефлексії емоцій, що містить у собі здатність називати емоції, які людина переживає в даний момент та які відчувала в минулому, а також уміння передбачати ситуації, здатні викликати ті чи інші емоції. Це є важливою складовою емоційної зрілості, оскільки здатність передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій, дає можливість розглядати та усвідомлювати себе суб'єктом переживання, та піддавати їх як об'єктів аналізу. За шкалою «емоційна експресивність» 46% досліджуваних батьків мають середній рівень, такі респонденти схильні до природного, спонтанного, усвідомленого висловлення своїх емоцій в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу.

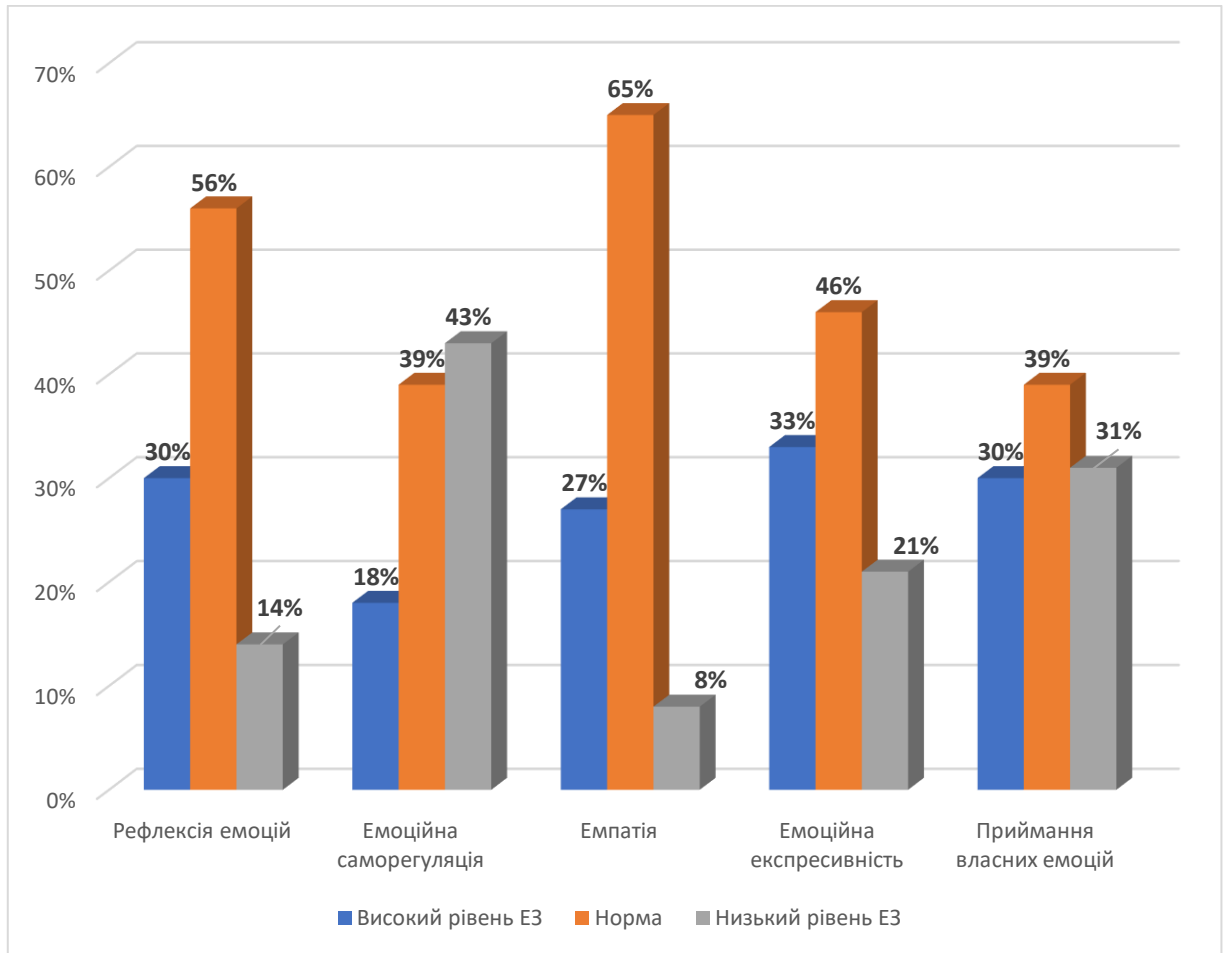


Рис. 3.2.3. Відсотковий розподіл рівня розвитку компонентів емоційної зрілості у батьків, які виховують дітей з різноманітними формами дизонтогенезу за методикою О.С. Кочаряна, М.А. Півня (%)

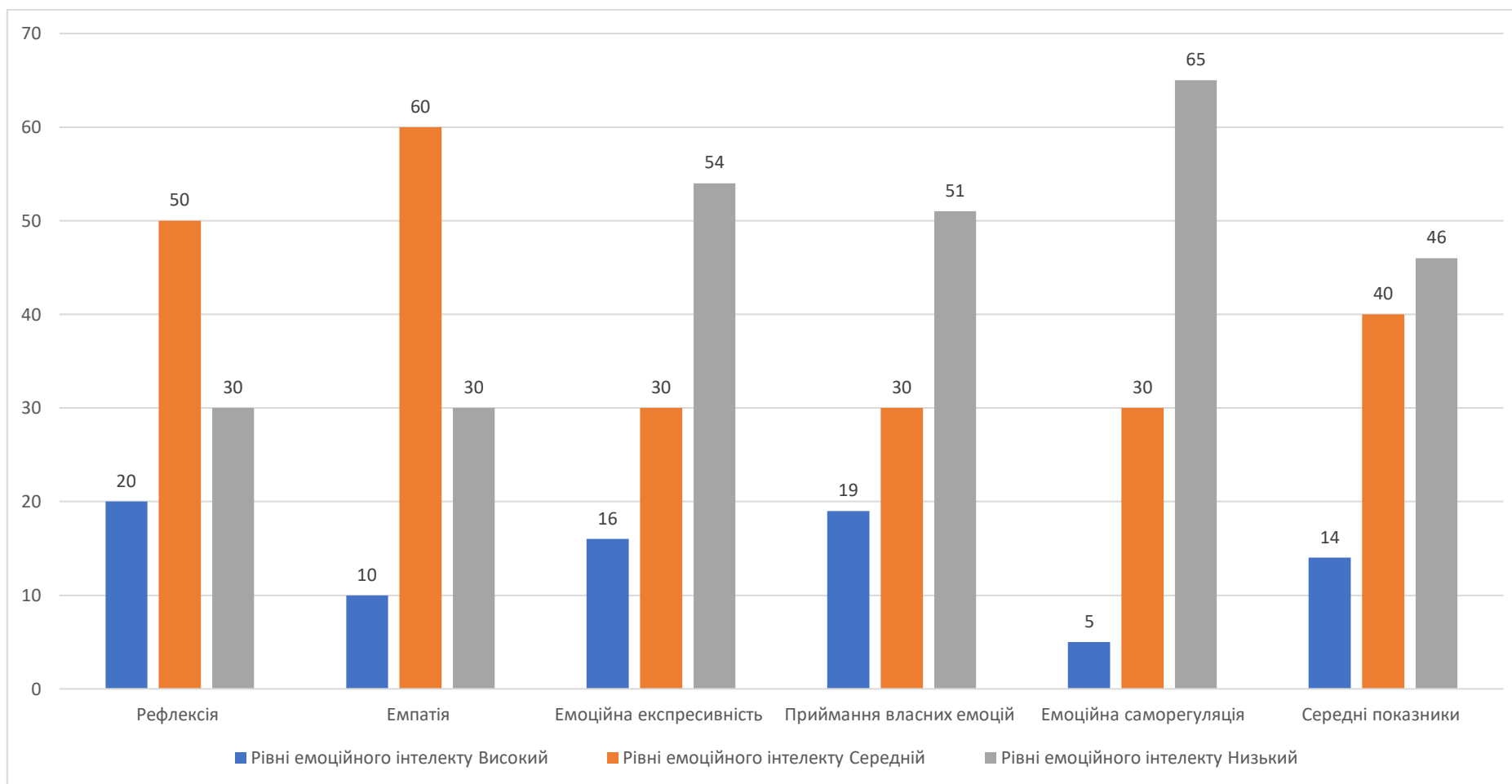
Ідентично схожими (39 %) є результати за такими шкалами «емоційна саморегуляція» та «приймання власних емоцій». Характерною ознакою є достатня здатість до входження в контакт з власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми. Проте варто зауважити, за шкалою «емоційна саморегуляція» як і за попередньою методикою все ж таки більшість батьків дітей з вадами в розвитку мають низький рівень «емоційної саморегуляції», а саме 43 % досліджуваних. Таким батькам складно управляти своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, вони не уміють справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами.

Відсотковий розподіл рівня розвитку компонентів емоційної зрілості у батьків, які виховують дітей IV та V рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ за методикою О.С. Кочаряна, М.А. Півня.

Таблиця

Відсотковий розподіл рівня розвитку компонентів емоційної зрілості у батьків, які виховують дітей IV та V рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ за методикою О.С. Кочаряна, М.А. Півня.

Прояви емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту		
	Високий	Середній	Низький
Рефлексія	20	50	30
Емпатія	10	60	30
Емоційна експресивність	16	30	54
Приймання власних емоцій	19	30	51
Емоційна саморегуляція	5	30	65
Середні показники	14	40	46



Відсотковий розподіл рівня розвитку компонентів емоційної зрілості у батьків, які виховують дітей IV та V рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ за методикою О.С. Кочаряна, М.А. Півня.

3.3. Прояви емоційного вигорання у батьків дітей з різними формами дизонтогенезу

Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory) дозволяє визначити у ступінь виразності вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Чим більша сума балів за кожною шкалою окремо, тим більш вираженими будуть різні сторони «вигорання». Загальна кількість балів говорить про рівень вигорання.

Таблиця 3.3.1

Результати емоційного вигорання батьків дітей з I, II та III рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ за опитувальником К. Маслач і С. Джексона

<i>Шкала емоційного вигорання</i>	<i>Кількість батьків дітей з порушеннями розвитку (I, II та III рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ), %</i>
Емоційне виснаження	57
Деперсоналізація	13
Редукція особистісних досягнень	10
Відсутні показники емоційного вигорання	20
<i>Усього</i>	<i>100</i>

Для кращого сприймання отриманих результатів подаємо діаграму на рис. 3.1.

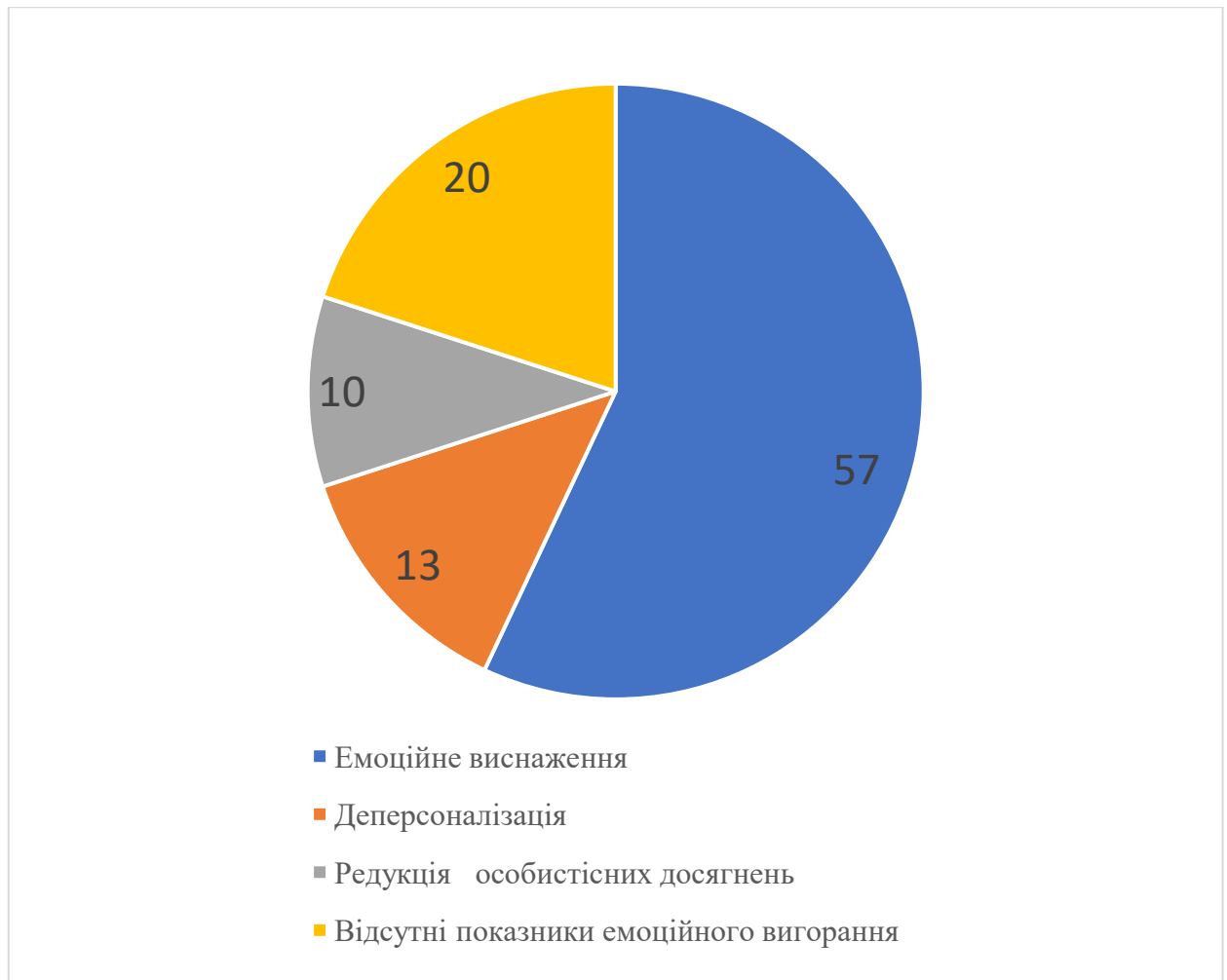


Рис. 3.3.1. Результати емоційного вигорання батьків дітей з I, II та III рівнем підтримки згідно висновку ІРЦ за опитувальником К. Маслач і С. Джексона

Аналіз результатів емоційного вигорання батьків дітей з порушеннями розвитку, отриманих за опитувальником К. Маслач і С. Джексона, демонструє наступні тенденції.

- Найбільш поширеним компонентом вигорання серед батьків є емоційне виснаження, яке виявлено у 57% опитаних. Цей показник свідчить про значний психологічний

та фізичний стрес, пов'язаний із доглядом за дітьми з особливими освітніми потребами.

- У 13% батьків спостерігається деперсоналізація, що може проявлятися у відчуженості та байдужості до оточуючих, включаючи дітей. Цей компонент вигорання є менш вираженим, проте залишається значущим, оскільки впливає на якість міжособистісних відносин.

- У 10% респондентів відзначається зниження самооцінки та відчуття особистої ефективності. Це може впливати на їхню здатність адаптуватися до викликів і підтримувати позитивний підхід у вихованні дітей.

- У 20% батьків не виявлено ознак емоційного вигорання. Ймовірно, ці батьки мають доступ до ресурсів психологічної підтримки або розвинули стратегії подолання стресу, які допомагають їм зберігати психологічну стійкість.

Отже, більшість батьків (80%) мають ознаки одного або кількох компонентів емоційного вигорання. Найбільш вираженим компонентом є емоційне виснаження, що вимагає уваги до зниження стресового навантаження через організацію підтримки для таких сімей.

3.4. Порівняльна характеристика прояву емоційного інтелекту досліджуваних батьків залежно від форми дизонтогенезу у дітей

У сформульованій нами гіпотезі ми передбачили, що батькам, які виховують дітей з ООП притаманні різні та на різному рівні показники емоційного інтелекту, які можуть мати залежність від форми дизонтогенезу у дітей. Так, ми припускаємо, що батьки дітей з першим, другим і третім рівнем підтримки згідно висновків Інклюзивно-ресурсних центрів. Мають вищі показники емоційного інтелекту, а ніж батьки, які виховують дітей із

четвертим і п'ятим рівнем підтримки. Це можна буде пояснити тим, що ті батьки, які мають дітей із складними формами дизонтогенезу, тобто з четвертим і п'ятим рівнем підтримки згідно висновків Інклюзивно-ресурсних центрів, проявляють нижчі показники емоційного інтелекту, ми можемо припустити, що у них спостерігаються ознаки емоційного вигорання, які можуть мати вплив на показники та рівень прояву загалом емоційного інтелекту. Для перевірки сформульованої нами гіпотези про зв'язок емоційного інтелекту та саморегуляції нами порівняно показники емоційного інтелекту представників вибірки у двох групах досліджуваних. Першу групу склали, батьки, які виховують дітей з I-III рівнем підтримки згідно висновків ІРЦ і другу групу склали батьки дітей з IV та V рівнем підтримки.

Порівняємо вираженість загальних показників емоційного інтелекту за методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest) в групах батьків дітей із різним рівнем дизонтогенезу або підтримки, що подано в таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1.

Співвідношення загальних показників емоційного інтелекту у батьків дітей із різними формами дизонтогенезу

Показники емоційного інтелекту		Низький рівень дизонтогенезу	Високий рівень дизонтогенезу
<i>Шкали</i>	<i>Рівні</i>	n=60	
Емоційна обізнаність	ВР	42%	13%
	СР	58%	57%
	НР	0%	30%
Управління своїми емоціями	ВР	16%	0%
	СР	68%	10%
	НР	16%	90%
Самомотивація	ВР	34%	5%

	CP	58%	61%
	HP	8%	34%
Емпатія	BP	21%	19%
	CP	58%	62%
	HP	21%	19%
Розпізнавання емоцій інших людей	BP	8%	8%
	CP	54%	25%
	HP	38%	67%
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	BP	8%	0%
	CP	67%	25%
	HP	25%	75%

Як свідчать дані рис. 3.4.1., батькам дітей із високим рівнем дизонтогенезу, тобто їхні діти мають 4-5 рівні підтримки згідно висновків ІРЦ, тобто їх порушення стосуються опорно-рухового апарату (дитячий церебральний параліч – ДЦП) та розладів актистичного спектру – РАС, характерні знижені показники емоційного інтелекту. Так, вони не можуть своїми емоційними станами (90%), не здатні розпізнати емоції інших людей (67%). Ці досліджувані характеризуються зниженим показником емоційної обізнаності (57%), не достатньо проявляють самомотивацію як прагнення емоційно регулювати свою життєву активність (61%), та мають знижений показник емпатії (62%). Тобто, їх емоційний інтелект та всі, пов'язані з ним уміння, є не розвинутими. Їм складно як розуміти емоції свої та інших людей, так і керувати ними, що відповідає властивому їм низькому рівню саморегуляції. Такі досліджувані мають знижений рівень готовності до професійної діяльності психолога з огляду на неможливість успішно ідентифікувати емоційні стани особистості та керувати ними.

Натомість, батьки дітей з порівняно легшими формами дизонтогенезу, тобто вони мають I-III рівень підтримки, а отже порушення цих дітей стосуються логопедичних та інтелектуальних порушень (затримки психічного розвитку – ЗПР) характеризуються порівно із попередньою групою респондентів вищими показниками емоційного інтелекту. Так, їм властиві виражена спроможність до розуміння емоційних станів (42%

мають високий рівень та 58% – середній), спроможність керувати емоційними станами (16% та 68%), самомотивація (34% та 58%), емпатія (21% та 58%) та розпізнавання чужих емоцій (8% та 54% відповідно). Тобто, в даному випадку студенти-психологи демонструють одночасно і високі показники саморегуляції, і емоційного інтелекту. Маючи загальний високий рівень розвитку власного особистісного потенціалу ці батьки дітей з ООП характеризуються вираженими показниками диференціації та керування емоційними явищами, що і засвідчує сформованість як емоційних, так і когнітивних структур.

Порівняємо показників емоційного інтелекту батьків дітей із різними формами дизонтогенезу, що вивчено за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д.В. Люсін), що представлено у таблиці 3.4.2.

Таблиця 3.4.2.

Співвідношення загальних показників емоційного інтелекту у батьків дітей із різними формами дизонтогенезу

Форми дизонтогенезу дітей	Рівень вираження показників емоційного інтелекту а методикою «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д.В. Люсін)				
	дуже низький	низький	Середній	високий	дуже високий
	n=78				
	<i>Розуміння чужих емоцій</i>				
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	8%	33%	41%	18%	0%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	8%	58%	19%	15%	0%
	<i>Управління чужими емоціями</i>				

Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	0%	25%	59%	8%	8%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	23%	31%	23%	23%	0%
<i>Розуміння своїх емоцій</i>					
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	0%	25%	67%	0%	8%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	39%	31%	30%	0%	0%
<i>Управління своїми емоціями</i>					
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	0%	25%	32%	10%	33%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	50%	50%	10%	10%	0%
<i>Контроль експресії</i>					
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	8%	8%	60%	8%	16%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового	38%	44%	10%	8%	0%

апарату та розладами аутистичного спектру)					
	<i>Міжособистісний емоційний інтелект</i>				
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	8%	25%	42%	25%	0%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	18%	18%	46%	18%	0%
	<i>Внутріньособистісний емоційний інтелект</i>				
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	0%	8%	67%	17%	8%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	54%	20%	26%	0%	0%
	<i>Загальний рівень емоційного інтелекту</i>				
Група А (діти із логопедичними порушеннями та ЗПР)	8%	0%	76%	8%	8%
Група Б (діти із порушеннями опорно-рухового апарату та розладами аутистичного спектру)	38%	24%	38%	0%	0%

Як видно з таб. 3.4.2., досліджувані батьки, які виховують дітей із складними формами дизонтогенезу, тобто із ДЦП та РА характеризуються переважанням низького показника за усіма шкалами емоційного інтелекту окрім шкали «Міжособистісний емоційний інтелект», (що зафіксовано у межах 46% представників цієї групи). Вони не спроможні реалізуватися у системі міжособистісних стосунків та у житті загалом через незрозумілість механізмів регуляції своєї емоційної поведінки, неможливість диференціювати, розпізнавати та керувати емоційними проявами себе та оточуючих людей. Вони не компетентні в емоційній сфері і не спроможні реалізувати свій потенціал – саморегуляції.

Натомість, досліджувані батьки, які виховують дітей із ЗПР та логопедичними порушеннями характеризуються більш вираженим показником сформованості емоційного інтелекту, що зафіксовано на дуже високому, високому та середньому рівнях вираженості за усіма шкалами. Тобто, батьки які мають дітей із I-III рівнем підтримки згідно висновків ІРЦ, мають більш виражені вміння диференціації емоційних явищ, більш успішно керують своїми емоційними проявами та розуміють їх. Такі їх якості свідчать про вищий рівень готовності до професійної діяльності психолога.

Узагальнюючи, можемо зазначити, що форма дизонтогенезу дитини має зв'язок з рівнем емоційного інтелекту її батьків.

Розглянемо вираженість різних компонентів емоційної зрілості у батьків, які виховують дітей із різними формами дизонтогенезу, що представлено в таблиці 3.4.3.

Батькам дітей із складними формами дизонтогенезу характерні знижені показники емоційного інтелекту. Так, вони мають низький рівень емоційної рефлексії (72%), не спроможні керувати своїми емоційними станами (81%), експресивно не проявляють свої емоції (68%). Ці

досліджувані характеризуються зниженим показником емпатії (56%) та не спроможністю приймати власні емоції (86%).

Таблиця 3.4.3.

Співвідношення загальних показників емоційної зрілості у студентів-психологів із різним рівнем самореалізації (%)

Шкала	Форми дизонтогенезу	Рівні розвитку компонентів емоційної зрілості особистості отримані за МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень		
		Низький	норма	високий
		n=60		
Рефлексія емоцій	низький	72%	22%	6%
	високий	28%	50%	22%
Емоційна саморегуляція	низький	81%	16%	3%
	високий	30%	51%	18%
Емоційна експресивність	низький	68%	26%	6%
	високий	32%	38%	28%
Емпатія	низький	32%	56%	12%
	високий	34%	38%	28%
Приймання власних емоцій	низький	16%	86%	8%
	високий	22%	50%	28%

Натомість, батьки з дітьми, які мають логопедичні порушення та ЗПР характеризуються вищими показниками емоційної зрілості. Так, їм властиві виражена спроможність до рефлексії власних станів (22% мають високий рівень та 50% – середній), спроможність керувати емоційними станами (18% та 51%), експресивно виявляти власні емоції (28% та 38%), емпатія (28% та 38%) та приймати власні емоції (28% та 32% відповідно).

Для перевірки статистичної значущості виявлених відсоткових відмінностей використаний критерій χ^2 - Пірсона, що відображає міру лінійної залежності між двома множинами даних. За допомогою кореляції χ^2 - Пірсона нами було встановлено наявність впівзалежності між різними шкалами використаних методик (методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту (ЕІ Д.В. Люсін), МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень та показниками емоційного вигорання емпіричні значення якого представлені у таблиці 3.4.4.

Таблиця 3.4.4.

Значення χ^2 - емпіричного за порівнянням показників емоційного інтелекту у групах батьків дітей із різними формами дизонтогенезу

Показники діагностики	χ^2 - емпіричне	
	Батьки дітей I,II, III рівня підтримки	Батьки дітей IV та V рівня підтримки
Емоційна обізнаність	7,212 (p≤0,05)	6,212 (p≤0,05)
Керування емоціями	7,451 (p≤0,05)	5,451 (p≤0,05)
Самомотивація	7,001 (p≤0,05)	6,001 (p≤0,05)
Емпатія	5,423 (p≤0,05)	7,423 (p≤0,05)
Розпізнавання своїх емоцій	7,001 (p≤0,05)	7,001 (p≤0,05)
Управління своїми емоціями	7,451 (p≤0,05)	7,451 (p≤0,05)
Розпізнавання емоцій інших	7,245 (p≤0,05)	7,245 (p≤0,05)
Управління емоціями інших	7,569 (p≤0,05)	7,369 (p≤0,05)
Контроль експресії	7,451 (p≤0,05)	7,451 (p≤0,05)
Міжособистісний емоційний інтелект	5,122 (p≤0,05)	5,122 (p≤0,05)
Внутрішньособистісний емоційний інтелект	5,864 (p≤0,05)	5,864 (p≤0,05)
Емоційний інтелект	7,562 (p≤0,05)	7,562 (p≤0,05)
Рефлексія емоцій	5,687 (p≤0,05)	5,687 (p≤0,05)
Емоційна саморегуляція	9,452 (p≤0,01)	9,452 (p≤0,01)
Приймання власних емоцій	7,451 (p≤0,05)	7,451 (p≤0,05)
Емоційне вигорання		

Порівнявши отримані значення χ^2 - емпіричного, представлені у табл. 3.4.5., з χ^2 - критичним 5,423 (p≤0,05); 9,210 (p≤0,01) і k=2, можемо

стверджувати про наявність вираженої статистичної відмінності за показниками емоційної обізнаності, керування емоціями, самомотивації, розпізнавання емоцій, прийняття власних емоцій, загального рівня емоційного інтелекту та контроль експресії між групами батьків, які виховують дітей із різними формами дизонтогенезу, оскільки χ^2 -емпіричне $>$ χ^2 -критичного.

Отже, можемо підсумувати, що сформульована нами гіпотеза доведена. Батькам, які виховують дітей з ООП притаманні різні та на різному рівні показники емоційного інтелекту, які можуть мати залежність від форми дизонтогенезу у дітей. Так, ми припускаємо, що батьки дітей з першим, другим і третім рівнем підтримки згідно висновків Інклюзивно-ресурсних центрів. Мають вищі показники емоційного інтелекту, а ніж батьки, які виховують дітей із четвертим і п'ятим рівнем підтримки. Це можна буде пояснити тим, що ті батьки, які мають дітей із складними формами дизонтогенезу, тобто з четвертим і п'ятим рівнем підтримки згідно висновків Інклюзивно-ресурсних центрів, проявляють нижчі показники емоційного інтелекту, ми можемо припустити, що у них спостерігаються ознаки емоційного вигорання, які можуть мати вплив на показники та рівень прояву загалом емоційного інтелекту.

Висновки до третього розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив сформулювати гіпотезу дослідження: рівень емоційного інтелекту батьків дітей із особливими освітніми потребами (ООП) може залежати від форми дизонтогенезу дитини. Зокрема, передбачається, що батьки дітей, які отримують підтримку першого, другого або третього рівня за висновками Інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ), мають вищі показники емоційного інтелекту, ніж батьки дітей із четвертим і п'ятим рівнем підтримки. Це

пояснюється припущенням, що остання група батьків може частіше зазнавати емоційного вигорання, яке впливає на рівень емоційного інтелекту.

Для перевірки цієї гіпотези обрано кілька методик: опитувальник емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексона (МВІ), методика Н. Холла (EQTest), опитувальник Д. Люсіна (ЕмІ) та методика «Діагностика емоційної зрілості особистості» (МДЕЗО).

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект батьків, а предметом – його особливості у батьків дітей із ООП. Метою є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних аспектів емоційного інтелекту цих батьків.

Дослідження включало кілька етапів. На організаційному етапі проведено теоретичне узагальнення, розроблено структуру емпіричного дослідження, сформульовано гіпотезу та сформовано вибірку респондентів відповідно до вимог репрезентативності. Зібрані дані аналізувалися з дотриманням умов добровільності, конфіденційності та індивідуального підходу до кожного учасника.

Дослідження емоційного інтелекту батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), здійснювалося із застосуванням методик Н. Холла (EQTest), Д.В. Люсіна (ЕмІн) та О.С. Кочарян і М.А. Півня (МДЕЗО). Аналіз результатів методики Н. Холла виявив, що більшість батьків мають середній рівень емоційного інтелекту за шкалами «Емоційна обізнаність» (57%), «Самотивація» (44%), «Емпатія» (46%) та «Розпізнавання емоцій інших людей» (60%). Однак, за шкалою «Управління своїми емоціями», 64% батьків показали низький рівень. Це свідчить про труднощі в управлінні емоціями, що є важливим для збереження емоційного комфорту та адаптації до життєвих викликів.

Дослідження за методикою Д.В. Люсіна підтвердило переважання середнього рівня емоційного інтелекту у 76% респондентів, що дозволяє адекватно розуміти емоції та управляти ними. Низькі рівні були зафіксовані

у 16% батьків, що може ускладнювати розуміння емоційних проявів і міжособистісну взаємодію. Водночас, у 4% опитаних спостерігався високий рівень, який забезпечує перевагу у розумінні й ефективному управлінні емоціями. За шкалою міжособистісного інтелекту переважали середні показники (64%), проте контроль самовираження та управління емоційними станами інших людей мали нижчі значення (40%).

Методика О.С. Кочарян і М.А. Півня дала змогу оцінити рівень емоційної зрілості. Переважна більшість респондентів мала середній рівень за шкалою «Емпатія» (64%), «Рефлексія емоцій» (56%), «Емоційна експресивність» (46%). Водночас 43% батьків продемонстрували низький рівень «Емоційної саморегуляції», що свідчить про складнощі в управлінні емоціями відповідно до ситуації.

Аналіз емоційного вигорання за опитувальником Маслач і Джексона показав, що 57% батьків страждають від емоційного виснаження, 13% - деперсоналізації, а 10% мають зниження самооцінки та ефективності. Лише 20% респондентів не виявили ознак вигорання, що може бути наслідком доступу до ресурсів підтримки або ефективних стратегій подолання стресу.

Отримані результати підкреслюють важливість підтримки батьків дітей з ООП, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення адаптивності та зниження стресового навантаження.

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту батьків залежно від форми дизонтогенезу у їхніх дітей засвідчує, що рівень прояву емоційного інтелекту значною мірою залежить від типу порушень розвитку дитини. Результати дослідження підтвердили гіпотезу, що батьки дітей із меншими порушеннями (I-III рівні підтримки) демонструють вищі показники емоційного інтелекту порівняно з батьками дітей із серйозними порушеннями (IV-V рівні підтримки).

Зокрема, батьки дітей із легкими порушеннями (логопедичні та інтелектуальні порушення) мають вищі показники за всіма складовими

емоційного інтелекту, включаючи емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Це вказує на їх здатність ефективніше диференціювати, розпізнавати та керувати емоціями, що супроводжується вищим рівнем саморегуляції. Вони краще розуміють власні емоційні стани, здатні мотивувати себе, а також більш компетентні в емоційній взаємодії з іншими.

Натомість батьки дітей із серйозними порушеннями (ДЦП, розлади аутистичного спектра) характеризуються нижчими показниками емоційного інтелекту. У них зафіксовані труднощі з емоційною обізнаністю, управлінням власними емоціями та розпізнаванням емоцій інших. Ця група батьків виявляє значно нижчий рівень емоційної саморегуляції та емпатії, що може бути зумовлено емоційним вигоранням і хронічним стресом, викликаними постійною турботою про дітей із важкими формами порушень розвитку.

Аналіз компонентів емоційної зрілості також демонструє значні відмінності. Батьки дітей із легкими порушеннями мають вищі рівні емоційної рефлексії, саморегуляції, експресивності, емпатії та прийняття власних емоцій, що свідчить про їхню вищу адаптивність у міжособистісній взаємодії та загальну емоційну компетентність. Водночас батьки дітей із серйозними порушеннями переважно демонструють низькі показники за всіма цими шкалами.

Статистичний аналіз (за критерієм χ^2) підтвердив наявність значущих відмінностей між групами батьків, що підтверджує взаємозв'язок між формою дизонтогенезу у дитини та рівнем емоційного інтелекту її батьків. Узагальнюючи, можна стверджувати, що складніші форми дизонтогенезу дитини є чинником зниження показників емоційного інтелекту у батьків.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення особливостей емоційного інтелекту батьків, які виховують дітей з ООП, маємо можливість сформулювати такі висновки.

Емоційний інтелект є важливою концепцією психології, яка визначає здатність людини усвідомлювати, розуміти, регулювати свої емоції та впливати на емоційний стан інших людей. Цей термін був введений у 1990 році Пітером Селові та Джоном Меєром і трактувався як сукупність здібностей, що включають сприйняття, розуміння, регуляцію емоцій та їх використання в творчому мисленні і прийнятті рішень. Пізніше Деніел Гоулман розширив цю концепцію, підкреслюючи важливість емоційного інтелекту для успішної соціалізації, особистісного зростання та професійної реалізації.

Емоції мають значення для нашого життя, вони впливають на мислення, поведінку та взаємодію з іншими людьми. Вони є маркерами наших потреб, допомагають адаптуватися до змін і орієнтуватися у складних ситуаціях. Гоулман зазначав, що IQ лише частково визначає успіх у житті, а 80% успіху залежить від емоційного інтелекту. Завдяки емоційному інтелекту людина здатна створювати гармонійні внутрішньоособистісні та міжособистісні відносини, бути лідером, стійко переносити стрес та ефективно комунікувати.

Моделі емоційного інтелекту зосереджуються на різних аспектах. Наприклад, модель Д. Люсіна включає усвідомлення емоцій, їх управління, контроль вираження і розуміння емоцій інших людей. Модель Р. Бар-Она акцентує увагу на саморозумінні, комунікативних навичках, здатності до адаптації, антистресовому потенціалі та оптимізмі. Усі моделі підкреслюють важливість керування емоціями і створення сприятливих емоційних умов у взаємодії.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим завданням сучасного суспільства. Високий рівень EQ допомагає будувати міцні стосунки, запобігати конфліктам, сприяє особистісному розвитку та соціальній інтеграції. Це важливо для виховання молоді, оскільки навички емпатії, самоконтролю і конструктивного вирішення проблем допомагають зменшити насильство та девіантну поведінку.

Попри думки деяких вчених, які вважають, що рівень емоційного інтелекту неможливо змінити, більшість дослідників сходяться на думці, що EQ можна розвивати, що відкриває можливості для підвищення ефективної емоційної регуляції та благополуччя особистості й суспільства.

В Україні за останні роки розвиток інклюзивної освіти набрав обертів, включаючи учнів з різними порушеннями розвитку. Це дозволяє створювати умови для адаптації та розвитку дітей з особливими освітніми потребами. У країні є понад 19 тисяч таких учнів, і система інклюзивного навчання охоплює всі рівні освіти. Особливо важливою є адаптація навчальних програм і надання психологічної підтримки, реабілітації та соціалізації таких дітей.

Особливості прояву емоційного інтелекту у батьків дітей з особливими освітніми потребами тісно пов'язані з викликами, зокрема пандемією, дистанційним навчанням і військовим станом. Батьки таких дітей, як правило, стикаються з високим рівнем стресу та емоційного вигорання. Це може проявлятися у зниженні мотивації, емоційній напрузі та погіршенні фізичного і психологічного стану. Найбільше вигорання сприяє невизначеність майбутнього, економічні труднощі і індивідуальні особливості особистості.

Зниження рівня емоційного вигорання у батьків можливе за допомогою психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту. Професійна допомога здатна допомогти подолати стрес і зміцнити сімейну

гармонію, що є важливим для подальшого розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

У психології для отримання достовірних даних використовуються різноманітні методи дослідження. Вони допомагають вивчати різні аспекти психічних явищ та забезпечують точність і об'єктивність результатів. Існує чотири основні групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні. Кожен з них відповідає певним вимогам: об'єктивності, валідності та надійності.

Організаційні методи включають порівняльний, лонгітюдний та комплексний методи. Порівняльний метод полягає в порівнянні різних груп осіб за різними характеристиками, лонгітюдний – в багаторічному спостереженні за одними і тими ж особами, а комплексний метод включає участь фахівців з різних наук для розгляду феноменів з різних точок зору.

Емпіричні методи дозволяють отримувати дані безпосередньо з реального досвіду. Сюди входять спостереження, самоспостереження та експериментальні методи. Спостереження допомагає реєструвати зовнішні вияви психічних процесів, тоді як самоспостереження дозволяє людині відстежувати свої власні емоції та стани. Експериментальні методи включають лабораторний, природний та формуючий експерименти, що дозволяють вивчати причини і наслідки змін у поведінці та психічних станах.

Психодіагностичні методи, такі як тести, анкети, соціометрія та інтерв'ю, допомагають виявляти різні психічні характеристики особистості. Тести можуть вимірювати інтелект, креативність, емоційний інтелект і інші аспекти особистості. Анкети та соціометрія дозволяють отримати соціально-психологічні дані, а інтерв'ю – глибше вивчити індивідуальні особливості через пряме спілкування.

Математичні методи, що включають статистичний аналіз та моделювання, допомагають підвищити точність результатів досліджень.

Вони застосовуються для обробки та інтерпретації даних, особливо на етапах гіпотез і тестування.

Для дослідження емоційного інтелекту у цьому дослідженні пропонується використати різні методики, зокрема опитувальники, що дозволяють оцінити рівень емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії та здатності до розпізнавання емоцій у інших людей. Методика Н. Холла та опитувальник Д.В. Люсіна дозволяють вимірювати як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні аспекти емоційного інтелекту, що робить їх ефективними інструментами для комплексного вивчення цієї важливої характеристики особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив сформулювати гіпотезу дослідження, що рівень емоційного інтелекту батьків дітей із особливими освітніми потребами (ООП) може залежати від форми дизонтогенезу дитини. Передбачається, що батьки дітей, які потребують першого, другого чи третього рівня підтримки згідно з висновками Інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ), мають вищий рівень емоційного інтелекту порівняно з батьками дітей, які отримують четвертий або п'ятий рівень підтримки. Це пояснюється тим, що у батьків дітей з більш складними порушеннями можуть спостерігатися ознаки емоційного вигорання, що знижує їх здатність до управління емоціями.

Для перевірки цієї гіпотези було обрано кілька методик: опитувальник емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексона (МВІ), тест емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest), опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна (ЕmI) та методика О.С. Кочарян і М.А. Півня (МДЕЗО).

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект батьків, а предметом – його специфічні особливості у батьків дітей із ООП. Метою є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних аспектів емоційного інтелекту таких батьків.

Дослідження проводилося в кілька етапів, включаючи теоретичне узагальнення, розробку структури емпіричного дослідження, формулювання гіпотези та формування репрезентативної вибірки. Зібрані дані були проаналізовані з урахуванням добровільності, конфіденційності та індивідуального підходу до кожного учасника.

Дослідження емоційного інтелекту батьків дітей з ООП за допомогою методик Н. Холла, Д.В. Люсіна та О.С. Кочарян і М.А. Півня показало, що більшість батьків демонструють середній рівень емоційного інтелекту. Зокрема, за методикою Н. Холла 60% батьків мають середній рівень «Розпізнавання емоцій інших людей», але 64% мають низький рівень за шкалою «Управління своїми емоціями». Аналіз за методикою Люсіна підтвердив наявність середнього рівня емоційного інтелекту у 76% респондентів, а також показав, що 16% батьків мають низькі показники, що ускладнює їх здатність до ефективної емоційної взаємодії. Методика Кочарян і Півня виявила середні рівні емоційної зрілості у більшості батьків, зокрема за шкалами «Емпатія» та «Рефлексія емоцій», але 43% респондентів виявили низький рівень «Емоційної саморегуляції».

Оцінка емоційного вигорання за опитувальником Маслач і Джексона показала, що 57% батьків страждають від емоційного виснаження, а лише 20% не виявили ознак вигорання.

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту батьків залежно від форми дизонтогенезу у дітей підтвердив гіпотезу: батьки дітей із менш серйозними порушеннями (I-III рівні підтримки) мають вищі показники емоційного інтелекту порівняно з батьками дітей із серйозними порушеннями (IV-V рівні підтримки). Батьки дітей із легкими порушеннями мають вищі показники емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, що свідчить про їх більшу здатність до емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії. Батьки дітей із важкими порушеннями, зокрема з ДЦП та розладами

аутистичного спектра, мають низькі показники емоційного інтелекту, що може бути наслідком хронічного стресу та емоційного вигорання.

Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих відмінностей між групами батьків, що свідчить про взаємозв'язок між рівнем дизонтогенезу у дітей та рівнем емоційного інтелекту їх батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко Б.В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 58–64. 13. \
2. Білуха М. Т. Методологія наукових досліджень: Підручник. Київ: АБУ, 2002. 480 с.
3. Бойко В. Синдром емоційного вигорання: діагностика і профілактика. Хмельницький: Кронос, 2018. 332 с.
4. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих подій на виникнення психічного вигорання Київ: Либідь, 2015. 159 с.
5. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С. 83–90.
6. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
7. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. *Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука*. Харків: Оригінал, 2018. С. 74–79.
8. Водоп'янов Н. Синдром емоційного вигорання: діагностика і психологічна допомога. Львів: Гроно, 2010. 210 с.
9. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 5. Вип. 6. 2007. С. 89–95.
10. Гладких Н. В. Актуальні проблеми навчання та виховання дітей з комплексними порушеннями розвитку в Україні. *Науковий часопис імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. № 26. С. 52–57.

11. Глуханюк Т. Допомога психолога сім'ї, де росте дитина з порушенням інтелекту. [Електронний ресурс]. Режим доступу :<http://www.ipro.if.ua/predmety/ocppsr/index.php?r=site/stattya&id=76>.].
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Віват, 2020. 512 с.
13. Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С Костюка*, 2012. Випуск 4. С. 42–45.
14. Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: наук.-метод. зб. /за ред. В .І. Бондаря, В. В. Засенка. Запоріжжя : Вид-во ХНРБЦ, 2006. Вип. 8. Т. 1. 323 с.
15. Дитячі проблеми. URL: <http://uwcfoundation.com/ua/detskie-problemy>(дата звернення: 28.10.2020).
16. Душка А. Л. Роль сім'ї у соціалізації неповносправної дитини. *Наука і освіта*. 2019. №2. С. 56 – 65.
17. Жванія Т. В. Проблема емоційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності / Т.В.Жванія // Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. – 2013. – Вип. 51. – С.52–62.
18. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №4. С.107–112.
19. Жигорьова М. В., Левченко І. Ю. Діти з комплексними порушеннями розвитку: Діагностика та супровід. К: Національний книжковий центр, 2016. 208 с.
20. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). 2009. 23 с.

- 21.Зарішняк І. М. Аналіз теоретичних підходів щодо визначення емоційного інтелекту особистості. *Соціально-економічний розвиток України в умовах світової фінансової нестабільності: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. уч. м. Вінниця, 9 квітня 2014 р.* Вінниця : ВНІЕ ТНЕУ, 2014. С. 240–242.
- 22.Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* Випуск 12 (57). 2020. С. 38-47.
- 23.Кабінет Міністрів України. Постанова «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти». від 15 вересня 2021 р. № 957 Київ URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-п#Text> (дата звернення 04.04.2023)
- 24.Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений.* 2018. №3.3 (55.3). С. 89–92.
- 25.Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Національний класифікатор України. – Київ. 2021. 526 с. URL: <https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/nacziionalnyj-klassyfikator-nk025.pdf> (дата звернення 12.03.2023)
- 26.Кляпець О.Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 2006. №6 (20), С. 164–174.
- 27.Ковтун Р. А. «Особливості структури психологічного недорозвитку дітей з комплексними порушеннями розвитку». *Науковий вісник Миколаївського державного університету В. О. Сухомлинського : Збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової.* Миколаїв : МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2010. Т. 2. вип. 5. С. 154–

158.

- 28.Ковтун Р. А., Програма розвитку комунікативних здібностей дітей з комплексними порушеннями розвитку : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.08. Одеса, 2011. 19 с.
- 29.Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України* / за ред. С.Д.Максименка, Л.А. Онуфрієврі. Вип. 26. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278-295.
- 30.Колосова О.В., Гурал-Пулроле Й. Соціальна адаптація дітей з комплексними порушеннями розвитку. *«Young Scientist»*. № 5.2 (57.2). Мау, 2018 С. 49-53.
- 31.Колупаєва А .А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи : монографія. К. : Самміт-книга, 2009. 142–158 с.
- 32.Колупаєва А. А. Основи інклюзивної освіти : навчальнометодичний поїбник. К : А.С.К., 2012. 308 с.
- 33.Кукурудза Г.В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушенням розвитку : монографія. Харків : Точка, 2013. 244 с.
- 34.Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 14. С. 417-426.
- 35.Левченко І.Ю., Ткачова В.В. Психологічна допомога сім'ї, яка виховує дитину з відхиленнями у розвитку. К.: Либідь, 2018. 240 с
- 36.Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник. Ужгород : Видавництво А. Гаркуші, 2012, 616 с.
- 37.Луценко І. В., Заєркова Н. В. Створення індивідуальної програми розвитку для дітей з особливими освітніми потребами: методичний

- посібник. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2015. 66 с.
- 38.Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 208-218.
- 39.М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. К. : Алерта, 2011. Т. 1. 496 с.
- 40.Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Форум, 2003. 256 с.
- 41.Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С.Д. Максименка. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 42.Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.
- 43.Марута Н. О., Чабан О. С., Каленська Г. Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. № 7 (109). С.22–30.
- 44.Микитенко М. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми. Київ: Олді ТМ, 2018. 245 с.
- 45.Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Милославська Олена Володимирівна. – Х., 2011. – 190 с.
- 46.Мирошник О.Г. Рефлексивні процеси й емоційний інтелект у ранньому юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2018. № 5. С. 143–152.
- 47.Мілютіна К.Л., Івашова О.О. Вплив батьківського ставлення до дітей із розладами аутистичного спектру на перспективу інклюзивного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 5 (1). С. 98–102.

48. Міністерство освіти і науки. Статистичні дані. веб-сайт URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/inklyuzivne-navchannya/statistichnidani#:~:text=У%202021%2F2022%20н.,i%20стано вить%2023216%20таких%20класів> (дата звернення 16.03.2023)
49. Моргун В. Ф., Тітов І.Г. *Основи психологічної діагностики* : навчальний посібник. Київ : Слово, 2022, 231 с.
50. Моргун В. Ф. *Основи психологічної діагностики*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Володимир Федорович Моргун, Іван Геннадійович Тітов. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – 464 с.
51. Наказ МОЗ України № 981 від 23.05.2018 року «Про затвердження перекладу Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я та Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я дітей і підлітків». URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MOZ30749.html (дата звернення: 28.10.2020).
52. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
53. *Освіта дорослих: енциклопедичний словник* [упоряд.: Н. Г. Протасова, Ю.О. Молчанова, Т.В. Куренна; ред. рада: В. Г. Кремень, Ю. В. Ковбасюк, Н. Г. Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. К.: Основа, 2014. 443 с.
54. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
55. Островська К.О. Психологічні особливості ставлення матерів до їх

- здорових дітей та дітей з обмеженими можливостями. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 19 «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія»* : збірник наукових праць. 2015. Вип. 29. С. 213–219.
56. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*, 2018, 2(46), С. 224–231.
57. Рибалка В. В. *Методологічні питання наукової психології* : навч.-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.
58. Савицький А.М. Особливості розумової діяльності дітей з комплексними порушеннями розвитку при вирішенні мисленнєвих задач в процесі індивідуалізованого навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2016. Вип. 31. С. 72–80.
59. Савчук Л.О. Проблеми родинного виховання дітей з особливими освітніми потребами. Рівне, 2016. веб-сайт URL: <https://shag.com.ua/problemi-rodinnogo-vihovannya-ditej-z-osoblivimi-osvitnimipot.html> (дата звернення 02.04.2023)
60. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова та ін. Київ, 2004. 264 с.
61. Синдром емоційного вигорання. веб-сайт URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (дата звернення 30.04.2023)
62. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.
63. Соколова Г. Б. Особливості емоційного вигорання батьків, які

- виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку. Наука і освіта : наук.-практ. журн. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Серія : Психологія. Одеса : Вид-во ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. №5–6. С. 118–122.
64. Соколова Г. Б. Психологічний супровід школярів із комплексними порушеннями розвитку: Монографія / Ганна Борисівна Соколова. – Чернівці: Букрек, 2018. – 344 с.
65. Соколова Г.Б. Емоційне вигорання як фактор ризику десоціалізації батьків, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Pedagogy and Psychology. Science and Education a New Dimension*. VI(72), Issue: 174. Budapest, 2018. P. 62-66.
66. Статистичні дані. Міністерство освіти і науки України – МОН. URL: [mon.gov.ua > statistichni-dani](http://mon.gov.ua/statistichni-dani) (дата звернення: 28.10.2020).
67. Столярик О.Ю., Семигіна Т.В. Сімейноцентричний підхід до підтримки родин, які виховують дітей з ментальними порушеннями: Колективна наукова монографія. *Репрезентація освітніх досягнень, масмедіа та роль філології у сучасній системі наук*. Видання 2. Вінниця 2021- 2022. С. 115-118.
68. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. Науково-методичний збірник*. Випуск 17, 2020. С. 220-228
69. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
70. Ткачева В.В. Технології психологічної допомоги сім'ї із дітьми, які мають вади в розвитку. К. : АСТ. 2017. 320 с.
71. Царькова О.В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С.

- 687–697.
- 72.Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*. 2012. № 12. С. 136–139.
- 73.Шевченко Н. Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 270–280.
- 74.Шевчук В.В. Наукові засади дослідження емоційного вигорання батьків дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2020, № 1 (17), С. 190–199.
- 75.Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «Емоційне вигорання». *Габітус*, 2020. Випуск 17. С. 141-146.
- 76.Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. №1(2). С. 282–288.
- 77.Шульженко Д.І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. *Психологічний часопис*. 2017. № 5 (9), С. 173–180.
- 78.Bar-On R. Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical manual. Toronto, 1997.
- 79.Basaran, A., Karadavut, K.I., Uneru, S.O., Balbaloglu O., & Atasov, N. (2013). The effect of having a children with cerebral palsy on quality of life, burn-out, depression and anxiety scores: a comparative study. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 49(6), 815–22.
- 80.Boas D. C., Ferreira L., Moura M., Maia S., Amaral I. Analysis of interaction and attention processes in a child with multiple disabilities. *Audiology – Communication Research*. 2017. 12. [P. 2016-1718](#)
- 81.Brianda, M-E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard,F., et al. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental *Neglect and Violence*, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 330–332.

82. Ciarrochi J.V. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. V. 32. P. 197 - 209.
83. Freudenberger, H., (1985). *Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It*. USA : Doubleday
84. Lanstrom, E., (1983). *Christian Parent Burnout*. USA : Concodia Publishing House.
85. Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, 887. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6036141/>
86. Marzouq A. A. The Importance of Teachers' Universal Design for Transition Principles Knowledge in Preparing Students *Who Are Deaf and Hard of Hearing for the Life after School in Saudi Arabia*. *Creative Education*. 2018. Vol.9 No.3. DOI: 10.4236/ce.2018.93036
87. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (p.19–32). London : Routledge.
88. Mayer J. D. Emotional intelligence: Popular or scientific psychology / J.D. Mayer. 2005. [Electronic resource.] Mode of access: <http://www.apa.org/monitor/sep99/>
89. Mayer, J. D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso. *Psychological Inquiry*, 15, 2004. – P.197-215
90. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse Neglect*, 80, 134–145.
91. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted

- Parents: sociodemographic, child- related, parent-related, parenting and family- functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 602–614.
92. Moores D. F. Education the deaf: psychology, principles and practices. Boston, 1987. 143 p.
93. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14, 130–137.
94. Norberg, L. A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatr. Transplant*, 18, 302–309.
95. Pelsma, D. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers, Measurement and Evaluation in Counseling and development, 22(2). P. 201-205
96. Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
97. Van Dijk J., Janssen M. Deafblind children. In H. Nakken (Ed.), *Meervoudig gehandicapten*. Rotterdam: Lemniscaat, 1993. pp. 34–73.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. БЛАНКИ ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК

Додаток А1.

Методика дослідження емоційного інтелекту (Н. Холл)

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

– Повністю не згоден (–3 бали)

– В основному не згоден (–2 бали)

– Частково не згоден (–1 бал)

– Частково згоден (+1 бал)

– В основному згоден (+2 бала)

– Повністю згоден (+3 бала)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я слідкую за тим, як я себе відчуваю.

8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.

9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чуйний до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.

14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”.

Загальна психологія 103

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.

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

Обробка й інтерпретація результатів

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Додаток А2
«Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д.В. Люсін)

ПІБ _____

Стать _____ **Вік** _____

Сімейний стан _____ **Професія** _____

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.					24.				
2.					25.				
3.					26.				
4.					27.				
5.					28.				
6.					29.				
7.					30.				
8.					31.				
9.					32.				
10.					33.				
11.					34.				
12.					35.				
13.					36.				
14.					37.				
15.					38.				
16.					39.				
17.					40.				
18.					41.				
19.					42.				
20.					43.				
21.					44.				
22.					45.				
23.					46.				

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися

9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі

33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
43. Я не вмію долати страх
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

Додаток АЗ
Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості (МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»

Тестовий матеріал

1. Мій партнер завжди може зрозуміти, що я відчуваю, оскільки емоції "написані" у мене на обличчі.
2. Я можу впоратися зі своїм страхом перед важливим іспитом.
3. Мені нелегко зберігати спокій, якщо мій друг запізнюється до призначеного часу.
4. Я дуже емоційна людина і під час спілкування з одногрупниками активно жестикулюю.
5. У стосунках із партнером я дозволяю будь-яким емоціям вільно текти в мені.
6. У стресовій ситуації я можу контролювати свої почуття.
7. Я не завжди розумію, чому серджусь на батьків.
8. Я дуже чутливий до переживань оточуючих.
9. На заняттях я намагаюся бути таким, яким мене хочуть бачити викладачі, батьки і т.д.
10. Мені вдається "взяти себе в руки" під час сварки з батьками.
11. Я не завжди можу зрозуміти друга і розумом, і серцем, коли він звернувся по допомогу.
12. Коли я отримую радісну звістку від рідних, я говорю голосніше, ніж зазвичай.
13. Я усвідомлюю, що боюся негативних емоцій можливих у стосунках із партнером, тому уникаю ситуації, у яких вони можуть виникнути.
14. Мені часто кажуть друзі (подруги), що я злюся, але я цього не помічаю.
15. Під час доповіді перед незнайомими людьми я можу від хвилювання втратити думку і замовкнути.

16. Я не приймаю близько до серця переживання малознайомих людей.

17. Я можу висловити свій душевний стан так, що друзі зрозуміють мене без слів.

18. Коли я був дитиною, то постійно чув подібні фрази: "Не хвилюйся!", "Не плач!", "Не обурюйся!" і чинив так, як мені говорили.

19. Я не можу передбачити, що буду відчувати в стресовій ситуації

20. Мені вдається висловити викладачеві свої негативні емоції таким чином, щоб не зіпсувати з ним стосунків.

21. Я уникаю переживання негативних емоцій у стосунках із близькими, оскільки вони отруюють життя.

22. Мої рідні відразу помічають, коли якась подія виводить мене з рівноваги.

23. Мої викладачі не раз говорили мені про те, що я емоційно чуйна людина.

24. Я вважаю, що в сучасному світі потрібно бути сильним, а емоції тільки заважають досягти успіху в кар'єрі.

25. Я легко ідентифікую свої почуття до людей, такі як щастя, злість, збентеження, смуток, зневіру або збудження.

26. Коли мені сумно, мій голос помітно змінюється, і оточуючі одразу це помічають.

27. У суперечці з друзями я часто "перегинаю палицю" у вираженні своїх емоцій.

28. Я вважаю, що "хороші" син або дочка не можуть злитися на своїх батьків.

29. Коли я конфлікую з одногрупниками, то не завжди розумію, що я відчуваю (не знаю, злюся я чи засмучений).

30. Я здатен справлятися із сильним роздратуванням, яке викликають у мене деякі звички партнера.

31. Коли до мене приходять брат (сестра) поділитися своїми проблемами, я намагаюся одразу знайти рішення, а не вислухати його (її).

32. Я завжди розумію, чому я відчуваю те чи інше почуття до близьких людей.

33. Я здатний зберігати емоційну рівновагу під час конфлікту з друзями.

34. Коли я спілкуюся з близькою людиною, то завжди прагну "побачити світ її очима".

35. Під час спілкування з малознайомими людьми я стежу за проявом своїх почуттів.

36. Мені важко знайти в кризовій сімейній ситуації щось позитивне.

37. Якщо одногрупник безперервно відволікає мене на контрольній, то за моїм красномовного погляду він зрозуміє, що не правий.

38. Стикаючись із новими переживаннями, я гублюся і не приймаю їх.

39. Перед важливою розмовою з близькою людиною я не завжди усвідомлюю, що відчуваю, що я відчуваю.

40. Батьки кажуть мені, що я запальний і не володію своїми емоціями.

41. Мене з дитинства вчили тримати свої емоції при собі, оскільки їх вираження нетактовне.

42. Мені не завжди вдається розібратися у власних емоціях під час спілкування з викладачем.

43. Батьки кажуть мені, що я потайливий і їм важко зрозуміти за виразом обличчя, що в мені відбувається.

44. До переживань малознайомих людей я ставлюся байдуже - я не можу уявити собі стан співрозмовника.

45. Якщо партер вчинив несправедливо по стосовно мене - під впливом емоцій я можу сказати таке, про що потім пошкодую.

46. Я навіть у думках не дозволяю собі дратуватися на викладача, бо все одно не дам виходу цим почуттям все одно не дам виходу цим почуттям.

47. Коли в моїх стосунках із батьками з'являється напруга, я відчуваю це тілом (з'являється клубок у горлі, дискомфорт у животі, головний біль), але не завжди можу сказати, що насправді переживаю.

48. Я помічаю, що своє роздратування, яке виникає під час навчання, я ненавмисно скидаю на своїх рідних.

49. Під час розмови з партнером я намагаюся подумки поставити себе на його місце.

50. Мої батьки під час розмови по телефоном одразу розуміють, якщо я стривожений.

51. Я можу залишатися незворушним, коли мої батьки кричать.

52. Навіть незнайома людина за моїм виразу обличчя зможе легко визначити, що я схвильований.

53. Коли я отримав догану від наукового керівника, то не можу чітко визначити те, що відчуваю (сором, провину, гнів чи байдужість).

54. Мої батьки кажуть, що я вмію розбиратися в їхньому емоційному стані.

55. У стосунках із людьми я поведжуся так, як прийнято, а не як відчуваю.

56. Якщо одногрупники чимось дуже стривожені, я можу залишатися спокійним.

57. У сварці з батьками мене охоплюють сильні почуття, які мені важко назвати.

58. Я завжди співпереживаю своїм одногрупникам, якщо в них щось сталося.

59. Моє обличчя залишається безпристрасним, навіть коли я сильно розлючуся на викладача.

60. Батьки за звучанням мого голосу розуміють, що я не згоден з їхньою думкою.

61. Я ніколи не плачу, бо вважаю, що сльози - доля слабких людей.

62. Під час сварки з партнером я легко переключаюся з негативного емоційного стану на позитивний.

63. Мені важко відчувати, що зараз на душі в мого наукового керівника.

64. У стосунках із партнером я звик пригнічувати свої почуття (гнів, біль, образу, ненависть тощо), оскільки вважаю їх недоречними.

65. Я вважаю, що злитися або бути ображеним на одногрупників непристойно і неприємно.

Б. ПЕРВИННІ МЕТОДИК ДІАГНОСТИКИ**Додаток Б1. Методика дослідження емоційного інтелекту (Н. Холл)**

№	П.І.Б.	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
1	В.Ж.С.	+9	+2	+11	+10	+6	38 низький
2	Е.Г.Ш.	+16	+5	+11	+9	+10	51 середній
3	В.Л.М.	+13	+7	+14	+14	+11	59 середній
4	М.Д.Е.	+15	+14	+11	+9	+12	61 середній
5	В.Л.Н.	+13	+1	0	+5	+11	30 низький
6	П.О.Ф.	+18	+13	+16	+12	+4	63 середній
7	Ш.М.Р.	+13	+12	+11	+12	+12	60 середній
8	Ч.Н.Л.	+13	+8	+10	+15	+9	55 середній
9	В.Ж.Е.	+9	+8	+10	+6	-1	34 низький
10	Я.Н.Г.	+10	+11	+14	+11	+10	56 середній
11	П.Д.М.	+16	+14	+13	+13	+13	69 середній
12	К.Л.В.	+18	+6	+14	+17	+17	72 високий
13	М.Ж.Н	+11	-7	+6	+7	+4	22 низький
14	В.Д.Н.	+10	-9	-12	+11	+6	6 низький
15	А.Д.К.	+13	0	+3	+16	+12	44 середній
16	П.Н.Ж.	+9	+8	+10	+6	-1	34 низький
17	В.Д.Т.	+5	+3	+10	+13	+9	40 середній
18	В.Д.К.	+3	-4	-3	+1	+5	2 низький
19	П.Б.Н.	+14	+7	+15	+15	+15	66 середній
20	А.Б.С.	+14	-6	+7	+14	+13	42 середній
21	В.Д.Ш.	+10	+5	+4	+3	+4	26 низький
22	В.Т.Н.	+10	+5	+11	+14	+12	52 середній
23	П.Д.К.	+16	-2	+9	+12	+10	45 середній

24	С.К.О.	-1	+9	+7	+14	+10	39 низький
25	П.Д.Ч.	+12	+1	+1	+11	+11	36 низький
26	В.Л.П.	+18	+13	+16	+12	+4	63 середній
27	Д.Ж.Е.	+13	+12	+11	+12	+12	60 середній
28	С.Е.К.	+13	+8	+10	+15	+9	55 середній
29	В.Л.М.	+9	+8	+10	+6	-1	34 низький
30	А.Л.Е.	+10	+11	+14	+11	+10	56 середній
31	Я.Р.Л.	+9	+2	+11	+10	+6	38 низький
32	Н.Ш.Д.	+16	+5	+11	+9	+10	51 середній
33	В.Л.Е.	+13	+7	+14	+14	+11	59 середній
34	Р.О.Г.	+15	+14	+11	+9	+12	61 середній
35	Ц.Н.Г.	+13	+1	0	+5	+11	30 низький
36	О.Д.К.	+10	+5	+4	+3	+4	26 низький
37	П.Л.Т.	+10	+5	+11	+14	+12	52 середній
38	В.Т.О.	+16	-2	+9	+12	+10	45 середній
39	Н.Ш.К.	-1	+9	+7	+14	+10	39 низький
40	С.О.А.	+16	+14	+13	+13	+13	69 середній
41	М.Е.Н.	+18	+6	+14	+17	+17	72 високий
42	Ч.А.В.	+11	-7	+6	+7	+4	22 низький
43	Г.О.Л.	+10	-9	-12	+11	+6	6 низький
44	Я.Р.П.	+13	0	+3	+16	+12	44 середній
45	У.В.А.	+9	+8	+10	+6	-1	34 низький
46	Г.Д.П.	+5	+3	+10	+13	+9	40 середній
47	А.Ш.Д.	+3	-4	-3	+1	+5	2 низький
48	Р.Д.Л.	+14	+7	+15	+15	+15	66 середній
49	Г.Л.О.	+14	-6	+7	+14	+13	42 середній
50	Д.О.Б.	+18	+13	+16	+12	+4	63 середній

51	Р.Н.П.	+13	+12	+11	+12	+12	60 середній
52	О.Д.К.	+13	+8	+10	+15	+9	55 середній
53	В.Г.Л.	+9	+8	+10	+6	-1	34 низький
54	В.Н.Л.	+10	+11	+14	+11	+10	56 середній
55	А.К.Н.	+18	+13	+16	+12	+4	63 середній
56	Ф.Ж.Г.	+10	+5	+4	+3	+4	26 низький
57	М.Д.П.	+10	+5	+11	+14	+12	52 середній
58	В.Д.П.	+16	-2	+9	+12	+10	45 середній
59	Г.В.А.	-1	+9	+7	+14	+10	39 низький
60	Д.А.Л.	+9	+2	+11	+10	+6	38 низький

**Додаток Б 2. «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕІІІ)»
(Д.В. Люсіп)**

№	П.І.Б.	розуміння чужих емоцій	управління чужими емоціями	розуміння своїх емоцій	управління своїми емоціями	контроль експресії
1	В.Ж.С.	П 21 3 6 =27 ВР	П 9 3 6 =15 НР	П 9 3 4 =13 ДНР	П 12 3 5 =17 ВР	П 6 3 5 =11 СР
2	Е.Г.Ш.	П 17 3 5 =22 НР	П 10 3 6 =16 НР	П 9 3 11 =20 СР	П 11 3 8 =19 ДВР	П 6 3 5 =11 СР
3	В.Л.М.	П 20 3 8 =28 ВР	П 12 3 11 =31 ДВР	П 7 3 11 =18 СР	П 8 3 8 =16 ВР	П 6 3 5 =11 СР
4	М.Д.Е.	П 18 3 8 =26 СР	П 11 3 12 =23 ВР	П 9 3 19 =28 ДВР	П 10 3 8 =18 ДВР	П 7 3 4 =11 СР
5	В.Л.Н.	П 14 3 4 =18 ДНР	П 10 3 8 =18 СР	П 6 3 10 =16 НР	П 6 3 4 =10 НР	П 6 3 11 =17 ДВР
6	П.О.Ф.	П 19 3 3 =22 НР	П 9 3 6 =15 НР	П 8 3 9 =17 СР	П 12 3 9 =21 ДВР	П 9 3 7 =16 ДВР
7	Ш.М.Р.	П 18 3 6 =24 СР	П 9 3 11 =20 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 9 3 6 =15 СР	П 6 3 5 =11 СР
8	Ч.Н.Л.	П 18 3 3 =21 НР	П 5 3 9 =15 НР	П 5 3 10 =15 НР	П 7 3 5 =12 НР	П 4 3 4 =8 НР
9	В.Ж.Е.	П 16	П 11	П 6	П 8	П 5

		3 6 =22 НР	3 10 =21 СР	3 12 =18 СР	3 6 =14 СР	3 5 =10 СР
10	Я.Н.Г.	П 19 3 6 =25 СР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 12 =18 СР	П 9 3 6 =15 СР	П 7 3 7 =14 ВР
11	П.Д.М.	П 21 3 8 =29 ВР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 10 3 8 =18 ДВР	П 2 3 2 =4 ДНР
12	К.Л.В.	П 19 3 6 =25 СР	П 10 3 11 =21 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 9 3 5 =14 СР	П 6 3 6 =12 СР
13	М.Ж.Н	П 19 3 5 =24 СР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 6 3 4 =10 НР	П 3 3 5 =8 НР
14	В.Д.Н.	П 23 3 6 =29 ВР	П 8 3 7 =15 НР	П 4 3 5 =9 ДНР	П 5 3 1 =6 ДНР	П 3 3 2 =5 ДНР
15	А.Д.К.	П 20 3 7 =27 ВР	П 12 3 10 =22 ВР	П 6 3 9 =15 НР	П 6 3 5 =11 НР	П 5 3 2 =7 НР
16	П.Н.Ж.	П 14 3 4 =18 ДНР	П 9 3 6 =15 НР	П 4 3 2 =6 ДНР	П 4 3 4 =8 ДНР	П 3 3 4 =7 НР
17	В.Д.Т.	П 19 3 3 =22 НР	П 7 3 7 =14 ДНР	П 5 3 10 =25 ВР	П 8 3 6 =14 СР	П 6 3 8 =14 ВР
18	В.Д.К.	П 10 3 2 =12 ДНР	П 8 3 7 =15 НР	П 7 3 7 =14 НР	П 9 3 5 =14 СР	П 5 3 5 =10 СР
19	П.Б.Н.	П 24 3 7 =31 ДВР	П 10 3 9 =19 СР	П 4 3 4 =8 ДНР	П 11 3 9 =20 ДВР	П 7 3 4 =11 СР

20	А.Б.С.	П 19 3 5 =24 СР	П 13 3 7 =20 СР	П 9 3 11 =20 СР	П 10 3 1 =11 НР	П 7 3 6 =13 ВР
21	В.Д.Ш.	П 14 3 4 =18 ДНР	П 7 3 7 =14 ДНР	П 6 3 10 =16 НР	П 9 3 4 =13 СР	П 4 3 8 =12 СР
22	В.Т.Н.	П 19 3 6 =25 СР	П 11 3 8 =19 СР	П 6 3 8 =14 НР	П 6 3 5 =11 НР	П 7 3 2 =9 НР
23	П.Д.К.	П 24 3 6 =30 ВР	П 10 3 6 =16 НР	П 8 3 10 =18 СР	П 9 3 5 =14 СР	П 6 3 2 =8 НР
24	С.К.О.	П 21 3 6 =27 ВР	П 10 3 7 =17 НР	П 4 3 11 =15 НР	П 9 3 7 =16 ВР	П 2 3 6 =8 НР
25	П.Д.Ч.	П 18 3 4 =22 НР	П 10 3 7 =17 НР	П 9 3 7 =16 НР	П 10 3 3 =13 СР	П 9 3 8 =17 ДВР
26	В.Л.П.	П 19 3 3 =22 НР	П 7 3 7 =14 ДНР	П 5 3 10 =25 ВР	П 8 3 6 =14 СР	П 6 3 8 =14 ВР
27	Д.Ж.Е.	П 10 3 2 =12 ДНР	П 8 3 7 =15 НР	П 7 3 7 =14 НР	П 9 3 5 =14 СР	П 5 3 5 =10 СР
28	С.Е.К.	П 24 3 7 =31 ДВР	П 10 3 9 =19 СР	П 4 3 4 =8 ДНР	П 11 3 9 =20 ДВР	П 7 3 4 =11 СР
29	В.Л.М.	П 19 3 5 =24 СР	П 13 3 7 =20 СР	П 9 3 11 =20 СР	П 10 3 1 =11 НР	П 7 3 6 =13 ВР
30	А.Л.Е.	П 14 3 4 =18	П 7 3 7 =14	П 6 3 10 =16	П 9 3 4 =13	П 4 3 8 =12

		ДНР	ДНР	НР	СР	СР
31	Я.Р.Л.	П 19 3 6 =25 СР	П 11 3 8 =19 СР	П 6 3 8 =14 НР	П 6 3 5 =11 НР	П 7 3 2 =9 НР
32	Н.Ш.Д.	П 24 3 6 =30 ВР	П 10 3 6 =16 НР	П 8 3 10 =18 СР	П 9 3 5 =14 СР	П 6 3 2 =8 НР
33	В.Л.Е.	П 23 3 6 =29 ВР	П 8 3 7 =15 НР	П 4 3 5 =9 ДНР	П 5 3 1 =6 ДНР	П 3 3 2 =5 ДНР
34	Р.О.Г.	П 20 3 7 =27 ВР	П 12 3 10 =22 ВР	П 6 3 9 =15 НР	П 6 3 5 =11 НР	П 5 3 2 =7 НР
35	Ц.Н.Г.	П 14 3 4 =18 ДНР	П 9 3 6 =15 НР	П 4 3 2 =6 ДНР	П 4 3 4 =8 ДНР	П 3 3 4 =7 НР
36	О.Д.К.	П 19 3 3 =22 НР	П 7 3 7 =14 ДНР	П 5 3 10 =25 ВР	П 8 3 6 =14 СР	П 6 3 8 =14 ВР
37	П.Л.Т.	П 10 3 2 =12 ДНР	П 8 3 7 =15 НР	П 7 3 7 =14 НР	П 9 3 5 =14 СР	П 5 3 5 =10 СР
38	В.Т.О.	П 24 3 7 =31 ДВР	П 10 3 9 =19 СР	П 4 3 4 =8 ДНР	П 11 3 9 =20 ДВР	П 7 3 4 =11 СР
39	Н.Ш.К.	П 19 3 5 =24 СР	П 13 3 7 =20 СР	П 9 3 11 =20 СР	П 10 3 1 =11 НР	П 7 3 6 =13 ВР
40	С.О.А.	П 19 3 6 =25 СР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 12 =18 СР	П 9 3 6 =15 СР	П 7 3 7 =14 ВР
41	М.Е.Н.	П 21 3 8	П 12 3 8	П 6 3 13	П 10 3 8	П 2 3 2

		=29 ВР	=20 СР	=19 СР	=18 ДВР	=4 ДНР
42	Ч.А.В.	П 19 3 6 =25 СР	П 10 3 11 =21 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 9 3 5 =14 СР	П 6 3 6 =12 СР
43	Г.О.Л.	П 19 3 6 =25 СР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 12 =18 СР	П 9 3 6 =15 СР	П 7 3 7 =14 ВР
44	Я.Р.П.	П 21 3 6 =27 ВР	П 9 3 6 =15 НР	П 9 3 4 =13 ДНР	П 12 3 5 =17 ВР	П 6 3 5 =11 СР
45	У.В.А.	П 17 3 5 =22 НР	П 10 3 6 =16 НР	П 9 3 11 =20 СР	П 11 3 8 =19 ДВР	П 6 3 5 =11 СР
46	Г.Д.П.	П 20 3 8 =28 ВР	П 12 3 11 =31 ДВР	П 7 3 11 =18 СР	П 8 3 8 =16 ВР	П 6 3 5 =11 СР
47	А.Ш.Д.	П 18 3 8 =26 СР	П 11 3 12 =23 ВР	П 9 3 19 =28 ДВР	П 10 3 8 =18 ДВР	П 7 3 4 =11 СР
48	Р.Д.Л.	П 14 3 4 =18 ДНР	П 10 3 8 =18 СР	П 6 3 10 =16 НР	П 6 3 4 =10 НР	П 6 3 11 =17 ДВР
49	Г.Л.О.	П 19 3 3 =22 НР	П 9 3 6 =15 НР	П 8 3 9 =17 СР	П 12 3 9 =21 ДВР	П 9 3 7 =16 ДВР
50	Д.О.Б.	П 18 3 6 =24 СР	П 9 3 11 =20 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 9 3 6 =15 СР	П 6 3 5 =11 СР
51	Р.Н.П.	П 18 3 3 =21 НР	П 5 3 9 =15 НР	П 5 3 10 =15 НР	П 7 3 5 =12 НР	П 4 3 4 =8 НР

52	О.Д.К.	П 16 3 6 =22 НР	П 11 3 10 =21 СР	П 6 3 12 =18 СР	П 8 3 6 =14 СР	П 5 3 5 =10 СР
53	В.Г.Л.	П 19 3 6 =25 СР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 12 =18 СР	П 9 3 6 =15 СР	П 7 3 7 =14 ВР
54	В.Н.Л.	П 21 3 8 =29 ВР	П 12 3 8 =20 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 10 3 8 =18 ДВР	П 2 3 2 =4 ДНР
55	А.К.Н.	П 19 3 6 =25 СР	П 10 3 11 =21 СР	П 6 3 13 =19 СР	П 9 3 5 =14 СР	П 6 3 6 =12 СР
56	Ф.Ж.Г.	П 21 3 6 =27 ВР	П 9 3 6 =15 НР	П 9 3 4 =13 ДНР	П 12 3 5 =17 ВР	П 6 3 5 =11 СР
57	М.Д.П.	П 23 3 6 =29 ВР	П 8 3 7 =15 НР	П 4 3 5 =9 ДНР	П 5 3 1 =6 ДНР	П 3 3 2 =5 ДНР
58	В.Д.П.	П 20 3 7 =27 ВР	П 12 3 10 =22 ВР	П 6 3 9 =15 НР	П 6 3 5 =11 НР	П 5 3 2 =7 НР
59	Г.В.А.	П 19 3 3 =22 НР	П 7 3 7 =14 ДНР	П 5 3 10 =25 ВР	П 8 3 6 =14 СР	П 6 3 8 =14 ВР
60	Д.А.Л.	П 10 3 2 =12 ДНР	П 8 3 7 =15 НР	П 7 3 7 =14 НР	П 9 3 5 =14 СР	П 5 3 5 =10 СР

**Додаток Б34. Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості
(МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень)»**

№	П.І.Б.	Рефлексія емоцій	Емоційна саморегуляція	Емпатія	Емоційна експресивність	Прийняття власних емоцій	Інтегративний рівень емоційної зрілості
1	В.Ж.С.	+9	+2	+11	+10	+6	38 норма
2	Е.Г.Ш.	+16	+5	+11	+9	+10	51 норма
3	В.Л.М.	+13	+7	+14	+14	+11	59 норма
4	М.Д.Е.	+15	+14	+11	+9	+12	71 високий
5	В.Л.Н.	+13	+1	0	+5	+11	30 норма
6	П.О.Ф.	+18	+13	+16	+12	+4	73 високий
7	Ш.М.Р.	+13	+12	+11	+12	+12	60 високий
8	Ч.Н.Л.	+13	+8	+10	+15	+9	55 норма
9	В.Ж.Е.	+9	+8	+10	+6	-1	34 норма
10	Я.Н.Г.	+10	+11	+14	+11	+10	56 норма
11	П.Д.М.	+16	+14	+13	+13	+13	69 високий
12	К.Л.В.	+18	+6	+14	+17	+17	72 високий
13	М.Ж.Н	+11	-7	+6	+7	+4	22 низький
14	В.Д.Н.	+10	-9	-12	+11	+6	6 низький
15	А.Д.К.	+13	0	+3	+16	+12	44 норма
16	П.Н.Ж.	+9	+8	+10	+6	-1	34 норма
17	В.Д.Т.	+5	+3	+10	+13	+9	40 норма
18	В.Д.К.	+3	-4	-3	+1	+5	2 низький
19	П.Б.Н.	+14	+7	+15	+15	+15	66 високий
20	А.Б.С.	+14	-6	+7	+14	+13	42 норма
21	В.Д.Ш.	+10	+5	+4	+3	+4	26 низький
22	В.Т.Н.	+10	+5	+11	+14	+12	52 норма
23	П.Д.К.	+16	-2	+9	+12	+10	45 норма

24	С.К.О.	-1	+9	+7	+14	+10	39 норма
25	П.Д.Ч.	+12	+1	+1	+11	+11	36 норма
26	В.Л.П.	+18	+13	+16	+12	+4	63 високий
27	Д.Ж.Е.	+13	+12	+11	+12	+12	60 високий
28	С.Е.К.	+13	+8	+10	+15	+9	55 норма
29	В.Л.М.	+9	+8	+10	+6	-1	34 норма
30	А.Л.Е.	+10	+11	+14	+11	+10	56 норма
31	Я.Р.Л.	+9	+2	+11	+10	+6	38 норма
32	Н.Ш.Д.	+16	+5	+11	+9	+10	51 норма
33	В.Л.Е.	+13	+7	+14	+14	+11	59 норма
34	Р.О.Г.	+15	+14	+11	+9	+12	61 високий
35	Ц.Н.Г.	+13	+1	0	+5	+11	30 норма
36	О.Д.К.	+10	+5	+4	+3	+4	26 низький
37	П.Л.Т.	+10	+5	+11	+14	+12	52 норма
38	В.Т.О.	+16	-2	+9	+12	+10	45 норма
39	Н.Ш.К.	-1	+9	+7	+14	+10	39 норма
40	С.О.А.	+16	+14	+13	+13	+13	69 високий
41	М.Е.Н.	+18	+6	+14	+17	+17	72 високий
42	Ч.А.В.	+11	-7	+6	+7	+4	22 низький
43	Г.О.Л.	+10	-9	-12	+11	+6	6 низький
44	Я.Р.П.	+13	0	+3	+16	+12	44 норма
45	У.В.А.	+9	+8	+10	+6	-1	34 норма
46	Г.Д.П.	+5	+3	+10	+13	+9	40 норма
47	А.Ш.Д.	+3	-4	-3	+1	+5	2 низький
48	Р.Д.Л.	+14	+7	+15	+15	+15	66 високий
49	Г.Л.О.	+14	-6	+7	+14	+13	42 норма
50	Д.О.Б.	+18	+13	+16	+12	+4	63 високий

51	Р.Н.П.	+13	+12	+11	+12	+12	60 високий
52	О.Д.К.	+13	+8	+10	+15	+9	55 норма
53	В.Г.Л.	+9	+8	+10	+6	-1	34 норма
54	В.Н.Л.	+10	+11	+14	+11	+10	56 норма
55	А.К.Н.	+18	+13	+16	+12	+4	63 високий
56	Ф.Ж.Г.	+10	+5	+4	+3	+4	26 низький
57	М.Д.П.	+10	+5	+11	+14	+12	52 норма
58	В.Д.П.	+16	-2	+9	+12	+10	45 норма
59	Г.В.А.	-1	+9	+7	+14	+10	39 норма
60	Д.А.Л.	+9	+2	+11	+10	+6	38 норма

