

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему: Взаємозв'язок емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів

Виконав: студент II курсу, групи 8.0538

спеціальності: 053 психологія

освітньої програми: 053 психологія

Гогунська Євгенія Владиславівна

Керівник: д.психол.н., професор кафедри психології Ткалич М.Г.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології Гредирарова О.М.

Запоріжжя
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет _____
Кафедра _____
Рівень вищої освіти _____
Спеціальність _____
(код та назва)
Освітня програма _____
(код та назва)
Спеціалізація _____
(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
« _____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ/ПРОЕКТ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) _____

керівник роботи _____
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20__ року № _____

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи _____

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) _____

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студент _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 76 с., 8 таблиць, 6 рисунків, 50 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект та ціннісні орієнтації особистості.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

Методи дослідження:

1) Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння теорій емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій.

2) Емпіричні методи дослідження: опитування, тестування (М.Рокіч «Ціннісні орієнтації», Н.Хол «Емоційний інтелект»).

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів.

Практичне значення дослідження полягає в використанні отриманих даних практичними психологами, студентами-психологами для розвитку емоційної сфери; розробці програми тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК, ПРОГРАМА, ТРЕНІНГ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями.....	9
1.1.Поняття «емоційний інтелект» та підходи до його вивчення у сучасній психології.....	9
1.2.Теоретичні основи дослідження розвитку і формування ціннісних орієнтацій особистості.....	19
1.3.Взаємозв'язок емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій.....	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.....	28
2.1.Методи і методика дослідження.....	28
2.2.Результати дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів.....	29
2.3.Результати дослідження ціннісних орієнтацій студентів-психологів.....	35
2.4.Взаємозв'язок емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів.....	40
РОЗДІЛ 3. Програма розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів.....	55
3.1. Характеристика програми.....	55
3.2. Програма тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту.....	58
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток суспільства, глобалізація більшості сфер людського життя – це все безпосередньо впливає на сучасну особистість. Перенасиченість інформацією, мінливі умови життєдіяльності накладають відбиток на мислення і поведінку людини. І у цей час професія психолога набуває особливої актуальності.

Процес становлення професіонала є складним і багаторівневим. Протягом навчання студент-психолог здобуває теоретичні знання, практичні вміння та навички, у нього формується професійна направленість. Окрім навчання, у період здобування вищої освіти продовжується особистісний ріст студентів. Суттєві трансформації в особистісно-професійному становленні студентів-психологів стосуються, звісно, і ціннісних орієнтацій, і розвитку емоційного інтелекту.

Роботи М. Белдока «Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication» [43] та Б. Лойнер «Emotional intelligence and emancipation» [44], опубліковані у 1964 та 1966р., представили світу такий психологічний феномен як «емоційний інтелект». На даний момент існують різноманітні підходи до розуміння суті феномена емоційного інтелекту та його структури: теорія емоційної компетентності Д.Гоулмана [9], некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р.Бан-Она [40], модель здібностей Дж.Майера та П.Саловея [42], таксономічна модель К.Петрідеса і А.Фернхема [44].

На сучасному етапі розвитку психології емоційний інтелект є предметом вивчення багатьох науковців. Є.П.Ільїн [16] розглядає його як емоційно-інтелектуальну діяльність, У.Дакс та Х.Вайсбах – як уміння керувати емоційним існуванням [7]. Серед вітчизняних дослідників вивченням феномена займаються І.Н.Андрєєва, М.А.Манойлова, А.Р.Комарова, С.П.Деревянко та ін.

Ціннісні орієнтації завжди посідали особливе місце у психологічній науці. Являючись одним із найважливіших компонентів особистості, вони по праву вважаються вузловим моментом її професійної реалізації, оскільки саме ціннісні орієнтації детермінують загальне ставлення особистості до професійних цілей, завдань та вимог. Більш того, чітке визначення професійної спрямованості обумовлює ідентифікацію особистості з професійними завданнями, цілями і вимогами та, відповідно, формує її систему ціннісних орієнтацій, в якій професія займає пріоритетне місце [31].

Дослідженням проблематики цінностей та ціннісних орієнтацій займалися такі зарубіжні вчені: Ш.Шварц, В.Франкл, В.Білскі, М.Рокіч [28], К.Роджерс. Велику роль у вивченні проблематики цієї теми зіграли праці І.С.Кона, Л.В.Баєвої [6], Н.Д.Сорокіної [32], Ю.А.Зубок, В.І.Чупрова [14] та ін..

Окрім того, від рівня розвитку системи ціннісних орієнтацій спеціаліста типу «людина-людина» багато в чому залежить якість та ефективність послуг, що надаються. Розвиток професійно важливих якостей і ціннісних орієнтацій психолога відбувається саме в процесі відповідної професійної підготовки. Результати теоретичного дослідження проблеми емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів, відсутність даних щодо їх взаємозв'язку, дозволяють зробити висновок про те, що вивчення цієї проблематики є актуальним для визначення провідних тенденцій в поведінці та діяльності майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект та ціннісні орієнтації особистості.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

Гіпотеза: існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

Завдання:

- 1) Теоретично обґрунтувати категорію «емоційний інтелект» та теоретично-методологічні підходи до даного феномену.
- 2) Визначити основні теоретичні підходи до проблеми ціннісних орієнтацій особистості.
- 3) Емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту та домінуючих ціннісних орієнтацій студентів-психологів та їх взаємозв'язок.
- 4) Емпірично визначити специфіку взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій.

Методи дослідження. Для проведення дослідження нами були використані:

- 1) Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння теорій емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій.
- 2) Емпіричні методи дослідження: опитування, тестування (М.Рокіч «Ціннісні орієнтації», Н.Хол «Емоційний інтелект»).

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі наявних досліджень емоційного інтелекту, ціннісних орієнтацій, вивченні понять, представлених у роботі, представленні методів дослідження.

Практичне значення дослідження полягає в використанні отриманих даних практичними психологами, студентами-психологами для розвитку емоційної сфери; розробці програми тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

1.1. Поняття «емоційний інтелект» та підходи до його вивчення у сучасній психології

У психології ще з початку ХХ ст. велися пошуки здібностей, які на відміну від традиційного загального інтелекту, пов'язані з соціально-емоційною сферою психіки. Провідні фахівці в області психології інтелекту, в тому числі – соціального інтелекту (Е.Торндайк, Ч.Спірмен, Д.Векслер, Дж.Гілфорд, Г.Айзенк) зазначали, що люди розрізняються за здатністю розуміти інших людей і управляти ними, тобто діяти розумним чином в людських відносинах [38].

Емоції – психічний процес імпульсивної регуляції поведінки, заснований на чуттєвому відображенні значимості зовнішніх впливів, загальна, генералізована реакція організму на такі дії. Емоції регулюють психічну активність не специфічно, а через відповідні загальні психічні стани, впливаючи на протікання всіх психічних процесів.

У людини емоції породжують переживання задоволення, незадоволення, страху, боязкості тощо, які грають роль орієнтуючих суб'єктивних сигналів. найпростіші емоційні процеси виражаються в органічних, рухових і секреторних змінах і належать до числа вроджених реакцій. Однак, під час розвитку емоції втрачають свою, пряму інстинктивну основу, набувають складно-обумовленого характеру, утворюють різноманітні види так званих емоційних вищих процесів (почуття); соціальних, інтелектуальних і естетичних, які у людини складають головний зміст її емоційного життя [39].

Навіть так звані нижчі емоції (емоції голоду, спраги, страху тощо) є в людини продуктом суспільно-історичного розвитку, результатом трансформації її інстинктивних, біологічних форм, з одного боку, і формування нових видів емоцій – з іншого. Це відноситься також до емоційно-виразних, мімічних, і пантомімічних рухів, які, включаючись в процес спілкування між людьми, набувають значною мірою умовного, сигнального і разом з тим соціального характеру, чим і пояснюються відзначаються культурні відмінності в міміці і емоційних жестах. Таким чином, емоції і емоційні виразні рухи людини являють собою не рудиментарні явища її психіки, а продукт позитивного розвитку і виконують у регулюванні її діяльності, в тому числі і пізнавальної, необхідну і важливу роль. До емоційних, в широкому сенсі, процесів в даний час прийнято відносити афекти, власне емоції і почуття.

Афектами називають в сучасній психології сильні і відносно емоційні короткочасні переживання, супроводжувані різко вираженими руховими і вісцеральними проявами, зміст і характер яких може змінюватися під впливом виховання і самовиховання. В людини афекти викликаються не тільки факторами, що зачіпають підтримку її фізичного існування та пов'язані з її біологічними потребами та інстинктами. Вони можуть виникати також в соціальних відносинах, наприклад, в результаті соціальних оцінок і санкцій.

У вітчизняній психології ідея єдності афекту та інтелекту знайшла своє відображення в працях Л.С.Виготського [8], С.Л.Рубінштейна [39], О.М.Леонтьєва [26]. Л.С.Виготський прийшов до висновку про існування динамічної смислової системи, що представляє собою єдність афективних та інтелектуальних процесів: «Як відомо, відрив інтелектуальної сторони нашої свідомості від її афективної, вольової сторони представляє одну з основних і корінних вад усієї традиційної психології. Мислення при цьому неминуче перетворюється в автономну течію себе мислячих думок, воно відривається від всієї повноти живого життя ...» [8]. Єдність афекту і інтелекту, на думку Виготського, виявляється, по-перше, у взаємозв'язку і взаємовпливі цих сторін психіки на всіх щаблях розвитку, по-друге, в тому, що цей зв'язок є

динамічним, причому будь-якій ступені в розвитку мислення відповідає своя ступінь в розвитку афекту. С.Л.Рубінштейн, розвиваючи ідеї Л.С.Виготського, відзначав, що мислення вже само по собі є єдністю емоційного та раціонального [29]. Однак намічені Л.С. Виготським підходи до розуміння єдності афекту та інтелекту в процесі розвитку людини свого часу не отримали відповідної розробки.

На відміну від афектів, власне емоції являють собою більш тривалі стани, що іноді слабо проявляються в зовнішній поведінці. Вони мають чітко виражений ситуаційний характер, тобто висловлюють оцінне особистісне ставлення до складних чи можливих ситуацій, до своєї діяльності і своїх проявів в ній [34].

Власне емоції носять чітко виражений характер – вони здатні передбачати ситуації і події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з уявленнями, про пережиті чи уявні ситуації. Їх найважливіша особливість полягає в їх здатності до узагальнення і комунікації; тому емоційний досвід людини набагато ширше, ніж досвід її індивідуальних переживань: він формується також у результаті емоційних співпереживань, що виникають у спілкуванні з іншими людьми, і зокрема передаються засобами мистецтва [3].

Власне емоції знаходяться в іншому відношенні до особистості і свідомості, ніж афекти. Перші сприймаються суб'єктом як стани мого «я», другі – як стани, що відбуваються «в мені». Ця відмінність яскраво виступає у випадках, коли емоції виникають як реакція на афект; так, наприклад, можлива поява емоції страху, появи афекту страху або емоції, спричиненої пережитим афектом, наприклад афектом гострого гніву. Особливий вид емоцій складають естетичні емоції, що виконують найважливішу функцію в розвитку смислової сфери особистості [34].

Емоційна система рідко функціонує в повній незалежності від інших систем. Деякі емоції або комплекси емоцій фактично завжди з'являються і взаємодіють з перцептивною, когнітивною та руховою системами, і ефективне функціонування особистості залежить від балансу в діяльності різних систем і

їх інтеграції. Зокрема, так як емоція будь-якої інтенсивності має тенденцію організувати діяльність організму як цілого, всі фізіологічні системи і органи до деякої міри включаються в емоцію [34].

В 1964 року поняття «емоційний інтелект» було вперше вжито М. Белдоком в роботі «Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication» («Сприйнятливість до вираження емоційного сенсу в трьох різновидах комунікації») [43]. У 1966 році воно з'явилося в роботі Б. Лойнер «Emotional intelligence and emancipation» («Емоційний інтелект і емансипація») [44].

У 1975 році була розроблена концепція емоційної грамотності і запущена програма тренінгу емоційної грамотності. Автором виступив Клод Штайнер, один із засновників транзактного аналізу [10]. Дану концепцію він представив у своїй книзі «Achieving Emotional Literacy» («Набуття емоційної грамотності») [44].

Пік розвитку теорії емоційного інтелекту припав на 80-90-ті роки ХХ століття. Особливо близько до поняття емоційного інтелекту підійшов Х.Гарднер, який в рамках особистісного інтелекту розрізнув внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект. Здібності, включені їм у ці поняття, мають безпосереднє відношення до емоційного інтелекту. Так, внутрішньоособистісний інтелект трактується їм як «доступ до власного емоційного життя, до своїх афектів і емоцій: здатність миттєво розрізняти почуття, називати їх, переводити в символічні коди і використовувати в якості засобів для розуміння і управління власною поведінкою» [29].

У 1985 році У. Пейном була опублікована робота «A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence» («Дослідження емоцій: розвиток емоційного інтелекту»), присвячена розвитку емоційного інтелекту.

У 1988 р. Рувен Бар-Он ввів поняття «емоційно-соціальний інтелект». Він припустив, що той складається із багатьох здібностей, навичок і умінь (глибоко особистісних та міжособистісних), які, об'єднуючись, визначають поведінку людини. Барйон вперше ввів позначення EQ – emotional quotient,

коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ – коефіцієнтом інтелекту. Він визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентності, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями [29].

Рувен Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити із п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, переважний настрій. Кожен із цих компонентів складається з декількох субкомпонентів. На їх основі Бар-Он розробив опитувальник для вимірювання емоційного інтелекту, який має назву EQ-I (Emotional Quotient Inventory).

У свою чергу, Керолін Саарні в 1990р. розглянув поняття емоційна компетентність і включив в нього вісім взаємопов'язаних емоційних і соціальних навичок [41].

У науковій і популярній літературі стало з'являтися все більше робіт, присвячених можливостям в соціальній і емоційної області, було отримано стільки нових фактів і здійснено стільки нових теоретичних розробок, що, як відзначав Керрол Ізард, з повним правом можна було говорити про переверот в цій сфері [15].

Визначальною у дослідженні емоційного інтелекту стала однойменна стаття П.Саловея та Д.Майера, що вийшла у 1990р. [42]. Після її виходу теорія емоційного даного феномена привернула велику увагу науковців, що зумовило велику кількість публікацій з цієї теми.

Самі автори розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, яка включає здатність відстежувати власні та чужі почуття і емоції, розрізнити їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій [42]. Цими ж вченими була розроблена перша і найбільш відома у науковій психології модель емоційного інтелекту. Це складний конструкт, що складається із здібностей трьох типів:

- 1) ідентифікація і вираз емоцій;

2) регуляція емоцій;

3) використання емоційної інформації в мисленні і діяльності [3].

Після декількох років більш детального вивчення даного феномена П.Саловой і Дж.Майер допрацювали і уточнили запропоновану модель, що відображено в ряді їх публікацій, в деяких випадках – у співавторстві з Д.Карузо [42]. Другий варіант моделі ґрунтується на уявленнях, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з іншими людьми або предметами, при цьому емоції інформують людину про характер цих зв'язків. Зв'язки можуть бути як актуальними, так і згадуваними або уявними. Зміна зв'язків з іншими людьми і предметами призводить до зміни пережитих емоцій.

У контексті такого обґрунтування, емоційний інтелект трактується як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язки, використовувати емоційну інформацію в якості основи для мислення і прийняття рішень. Дж. Майер і П. Саловой виділили чотири компоненти – «чотири гілки моделі емоційного інтелекту», кожна з яких, в свою чергу, описує «чотири області здібностей чи навичок», а все разом – «багато областей емоційного інтелекту» [42].

Ці компоненти вистроюються в ієрархію, рівні якої, за припущенням авторів, освоюються в онтогенезі послідовно. Кожен компонент стосується як власних емоцій людини, так і емоцій інших людей.

Згідно вдосконаленій моделі 1997р., емоційний інтелект включає наступні ментальні здібності:

1) здатність безпомилково сприймати, оцінювати і виражати емоції – включає ряд пов'язаних між собою здібностей, таких, як сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їх імітації;

2) здатність мати доступ і викликати почуття, щоб підвищити ефективність мислення – включає здатність використовувати емоції для спрямування уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору

на проблему;

3) здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання – здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції;

4) здатність до усвідомленої регуляції емоцій, управління емоціями, підвищенню рівня емоційного та інтелектуального розвитку – здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, в тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних із ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних відносин [26].

У 1995р. Деніелом Гоулманом була змінена і популяризована перша модель емоційного інтелекту Дж.Майєра і П.Саловея. До виділених ними компонентів Гоулман додав ще кілька – ентузіазм, наполегливість і соціальні навички [27].

У подальшому Гоулман удосконалив структуру емоційного інтелекту. В даний час вона включає чотири складові – самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність, управління відносинами, та 18 пов'язаних із ними навичок.

Безсумнівною заслугою Д.Гоулмана є стимулювання людей до розвитку особистісних якостей, що сприяють досягненню успіху в різноманітних сферах діяльності. Тим не менш, очевидно, що серед структурних компонентів емоційного інтелекту за Гоулманом можна виявити не лише емоційні здібності, але і вольові якості, характеристики самосвідомості, соціальні вміння і навички.

У 2004р. Д.В.Люсін запропонував принципово нову модель емоційного інтелекту. Він вважає неправильною трактовку емоційного інтелекту як виключно когнітивної здібності і вважає, що здібність до розуміння емоцій та управління ними тісно пов'язана із загальною направленістю особистості на емоційну сферу. Під направленістю автор розуміє інтерес до внутрішнього світу людини (в тому числі і до особистого), схильність до психологічного аналізу поведінки, та цінності, що приписуються емоційним переживанням

[23].

Саме тому, за моделлю Люсіна, емоційний інтелект можна представити як конструкт, що має двоїсту природу та пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками. Емоційний інтелект автор визначає як психологічне утворення, що формується протягом життя людини під впливом ряду факторів, що обумовлюють його рівень та специфічні індивідуальні особливості.

За новою моделлю, здібність до розуміння емоцій означає, що людина:

- може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи іншого;
- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інший, та знайти для неї вербальний вираз;
- розуміє причини, що визвали дану емоцію та наслідки, до яких вона приведе.

Здібність до розуміння емоцій означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушати надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішній прояв емоцій;
- може за необхідністю довільно визвати ту чи іншу емоцію.

Обидві здібності можуть бути направлені як на особисті емоції, так і на емоції інших людей, тож можна казати як про внутрішньоособистісний, так і міжособистісний емоційний інтелект.

На думку Д.В. Люсіна, здатність до розуміння емоцій і управління ними дуже тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (в тому числі і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Тому «емоційний інтелект» можна представити як конструкт, який має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками. Отже, «емоційний інтелект» – це психічна властивість, що

формується в ході життя людини під впливом ряду факторів, які зумовлюють її рівень і специфічні індивідуальні особливості. [19]

Можна вказати на три групи таких чинників:

- когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації);
- уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації);
- особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість та ін.).

Сучасні дослідження емоційного інтелекту представлені в роботах І.М. Андрєєвої, Д.В. Ушакова, Д.В. Люсіна, С.П. Дерев'янка, О.А. Гулевич, В.В. Овсяннікова, Е.А. Сергієнко, Т.А. Сисоєвої, О.В. Білоконь і багатьох інших. [24]

І.М. Андрєєва показує, що рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці взаємопов'язаний з індивідуальними проявами самоактуалізації. Також цей автор відзначає, що високорозвинений внутрішньоособистісний емоційний інтелект сприяє природності емоційних проявів і позитивному самоставленню, які, в свою чергу, дають можливість встановлювати глибокі і тісні взаємини з іншими людьми [2].

Д.В. Ушаков вказує на те, що при проведенні дослідження емоційного інтелекту слід використовувати не опитувальники, які лише затуманюють вимірювані конструкти, а тести, що оцінюють переробку емоційної інформації в реальному часу [35].

Як і зарубіжні психологи, вітчизняні дослідники часто вивчають емоційний інтелект в зв'язку з можливістю його впливу на лідерські якості. так, роботи О.В. Білоконь показують, що є зв'язок між емоційним інтелектом і діловим стилем лідерства. Лідери з високим емоційним інтелектом не тільки здатні створювати сприятливий психологічний клімат в колективі, але і, в першу чергу, мотивувати співробітників на виконання завдань організації [6].

Принципові відмінності описаних нами моделей емоційного інтелекту є наступними. Модель Саловея та Майера, що виникла першою, включає в себе виключно когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації. Через це вона була визначена авторами як модель здібностей. Після того визначився зсув у трактовці поняття у сторону посилення ролі особистісних характеристик.

Тож, Д.Гоулман об'єднав здібності, що входили до моделі Саловея та Майера, з особистісними характеристиками. За цією причиною П.Саловея та Дж.Майер вважають модель Гоумана невдалою, «через то, що до неї входять окремі психологічні якості, що концептуально й емпірично не залежать одна від одної (наприклад, вони не корелюють)».

Такого роду моделі П.Саловея та Дж.Майер назвали змішаними, через те, що «в концепції емоційного інтелекту вони змішують багато ознак, не пов'язаних ні з емоціями, ні з інтелектом, ні з емоційним інтелектом», «змішують центральну ідею емоційного інтелекту з безліччю інших рис особистості (тому альтернативно їх можна вважати широкими моделями рис індивідуальності)» [30]. У даний час під змішаними моделями емоційного інтелекту розуміються моделі, що трактують його як поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик.

Крайнім виразом цього поєднання можна вважати модель Бар-Она, який взагалі не відносить когнітивні здібності до емоційного інтелекту. Модель Люсіна не відноситься до жодної з приведених двох типів класифікацій. Вона принципово відрізняється від змішаних моделей тим, що в конструкт не вводяться особистісні характеристики, які є корелятами здібності до розуміння та управління емоціями.

Сучасні дослідження емоційного інтелекту представлені в роботах І.М. Андреевої, Д.В. Ушакова, Д.В. Люсіна, С.П. Дерев'янка, О.А. Гулевич, В.В. Овсяннікова, Е.А. Сергієнко, Т.А. Сисоевої, О.В. Білоконь і багатьох інших [17].

Аналіз теоретичних поглядів вищезазначених авторів дозволяє визначити емоційний інтелект як сукупність емоційно-когнітивних здібностей до соціально-психологічної адаптації особистості. Усі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані, та їх тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння особистих емоцій та емоцій інших людей, можуть управляти своєю емоційною сферою, що обумовлює їх більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

1.2. Теоретичні основи дослідження розвитку і формування ціннісних орієнтацій особистості

«Спочатку цінність як об'єкт не володіє таким значенням; тільки людина, залучаючи об'єкт до системи свого суспільного буття, надає йому ціннісний сенс. Цінності є об'єктами інтересу людини, а також виповнюють роль позначення відносин людини до навколишніх предметів та явищ. Сучасна філософія визначає цінності як «специфічно соціальні визначення об'єктів навколишнього світу, що виявляють їх позитивне або негативне значення для людини і суспільства» [36].

Звертає на себе увагу точка зору американського вченого Т.Парсона, який вважав, що цінністю може бути будь-яке явище, що оцінюється як добре чи зле. Він визначав цінність як «елемент суспільної символічної системи, що служить в якості критерія або стандарту при виборі альтернативних орієнтацій в який-небудь ситуації» [18].

М.Рокіч визначає цінності як «стійке переконання у тому, що певний засіб поведінки або кінцева мета існування є більш переважною з особистої або соціальної точки зору, ніж протилежний або зворотній засіб поведінки, або

кінцева мета існування» [45]. На його думку, цінності особистості характеризуються наступними ознаками:

- витоки цінностей відстежуються в культурі, суспільстві та особистості;
- вплив цінностей відстежується майже в усіх соціальних феноменах, що заслуговують вивчення;
- загальне число цінностей, що є надбанням людини, є порівняно невеликим;
- усі люди володіють одними і тими ж цінностями, хоча і в різному ступеню;
- цінності організовані у системи [45].

Ш.Шварц та У.Білські дають аналогічне концептуальне визначення цінностей, що включає наступні формальні ознаки:

- цінності – це поняття або переконання;
- цінності мають відношення до бажаних кінцевих станів або поведінки;
- цінності мають надситуативний характер;
- цінності управляють вибором або оцінкою поведінки та подій;
- цінності впорядковані за відносною важливістю [46].

Проблема ціннісних орієнтацій активно вивчалася в 70-80 рр. ХХ ст. (А. Адикулов, Б.С. Круглов, А.С. Шаров, В.А. Ядов та ін.), Потім інтерес до неї трохи згас, а тепер він знову виник і продовжує зростати. З того часу відбулися значні соціальні та економічні зміни в суспільстві. Суспільство, в якому ми живемо, все ще нестабільне, розмите і вкрай неоднорідне, але має курс на незалежність та свободу.

Ціннісні орієнтації особистості, що зв'язують її внутрішній світ з навколишньою дійсністю, утворюють складну багаторівневу ієрархічну систему, займаючи прикордонне положення між мотиваційно-потребовою сферою і системою особистісних смислів. Відповідно, ціннісні орієнтації особистості виконують подвійні функції. З одного боку, система ціннісних

орієнтацій виступає в якості вищого контрольного органу регулювання всіх збудників активності людини, визначаючи прийнятні способи їх реалізації. З іншого, - в якості внутрішнього джерела життєвих цілей людини, висловлюючи відповідно те, що є для неї найбільш важливим і має особистісний зміст.

Таким чином, ціннісні орієнтації представляють собою особливі психологічні утворення, що завжди складають ієрархічну систему та існуючі у структурі особистості виключно в якості її елементів. Неможливо представити собі орієнтацію особистості на ту чи іншу цінність як деяке ізольоване утворення, що не враховує її пріоритетність, суб'єктивну важливість відносно інших цінностей, тобто не включене в систему.

Ціннісні орієнтації – це критерії та стандарти діяльності особистості, пов'язані з її переконаннями, особистісними вподобаннями, системою цінностей. Особистість будує і виправдовує свою життєдіяльність відповідно ціннісним орієнтаціям [37].

Наявність добре розвиненої системи цінностей – важливий критерій зрілості особистості. Система цінностей індивіда може відрізнитися від системи цінностей оточуючих, або контамінуватися з нею. Двоїстість цінностей полягає в тому, що вони, з одного боку, є соціальними, адже обумовлені історично і культурно, а з іншого – індивідуальними, адже зосереджують у собі життєві знання конкретних суб'єктів.

Систему ціннісних орієнтацій особистості можна розглядати як підсистему більш широкої системи, що описується різними авторами як «життєвий світ людини», «образ світу» тощо, що має, у свою чергу, складний та багаторівневий характер. Б.Ф.Ломов зазначає, що «ціннісні орієнтації, як і будь-яку психологічну систему, можна представити як багатомірний динамічний простір, кожний вимір котрого відповідає певному виду суспільних відносин та має у кожної особистості різні ваги» [22]. Я.Гудечек вважає, що система цінностей має «горизонтально-вертикальну» структуру. Під горизонтальною структурою він має на увазі впорядкованість цінностей «у паралельній послідовності», тобто ієрархія бажаних та відхилюваних

цінностей. Вертикальна структура розуміється як включення індивідуальних систем цінностей до системи цінностей суспільства в цілому [11].

Формування і розвиток систем особистісних смислів і ціннісних орієнтацій носить взаємопов'язаний і взаємодетермінуючий характер. Як справедливо зауважує Д.А. Леонт'єв, особистісні цінності є одночасно і джерелами, і носіями значущих для людини смислів [20].

Г.Є. Залеський зв'язує особистісні цінності і смисли через поняття «переконання». Переконання, будучи інтегруючим елементом механізму регуляції активності людини, представляє, на його думку, «усвідомлені цілі, суб'єктивно готові до реалізації шляхом їх використання в соціально-орієнтовній діяльності». За словами Г. Є. Залеського, переконанням притаманні одночасно і спонукаюча, і когнітивна функції. Переконання, виступаючи як еталон, оцінює конкуруючі мотиви з точки зору їх відповідності змісту тієї цінності, яку воно покликано реалізувати, і обирає практичний спосіб її практичної реалізації. Як пише Г.Є. Залеський, «переконання носить як би подвійний характер: прийняті особистістю соціальні цінності» запускають» його, а будучи актуалізованим, вже саме переконання вносить особистісний сенс, упередженість в реалізацію засвоєної суспільної цінності, бере участь в актах вибору мотиву, мети, вчинку». При цьому чим вище в суб'єктивній ієрархії знаходиться переконання, відповідне тій чи іншій цінності, тим глибший сенс надається його реалізації, а отже, і виділеному з його участю мотиву [12].

Принцип ієрархії цінностей, багаторівневність, є найважливішою характеристикою системи ціннісних орієнтацій особистості. За словами В.Франкла, суб'єктивне «переживання певної цінності включає переживання того, що вона є вищою за якусь іншу» [36]. Прийняття особистістю цінностей, таким чином, автоматично припускає будову індивідуальної ціннісної ієрархії. Ранг тієї чи іншої цінності в індивідуальній системі, на думку Н.Гартмана, може визначатися як її абстрактною «висотою», так і її «силою», що залежить від «тягаря», що виникає при її нереалізації [21].

Ш.Шварц та У.Білські висунули гіпотезу про наявність обмеженого числа «універсальних мотиваційних типів» - «доменів», що різняться між собою «типом мети», або домінуючою цінністю. Ними були виділені десять таких «доменів», що фактично представляють собою різні типи ціннісних орієнтацій особистості. Кожному «домену» відповідає та чи інша провідна термінальна цінність – саморегуляція, повнота відчуттів, гедонізм, досягнення успіху, влада, безпека, конформність, підтримка традицій, благополуччя групи, благополуччя всіх людей в цілому. Зазначені цінності, визначаючи відповідну «мотиваційну тенденцію», можуть бути протилежними один до одного. Виходячи з цього, Ш.Шварц та У.Білські виділяють наступні дихотомії цінностей:

1. Цінності збереження (безпека, конформність, традиції) – цінності змінення (повнота відчуттів, саморегуляція).

2. Цінності самовизначення (благополуччя групи і людства в цілому) – цінності самопіднесення (влада, досягнення, гедонізм) [46].

М.Рокіч проводить більш загальний розділ цінностей на основі традиційного протипоставлення цінностей-цілей та цінностей-засобів. Відповідно, він виділяє два класи цінностей:

1. Термінальні цінності – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування з особистої або суспільної точок зору варта того, щоб її прагнути.

2. Інструментальні цінності – переконання в тому, що якийсь образ дій є з особистої та суспільної точок зору переважним у будь-яких ситуаціях.

Термінальні цінності носять більш стійкий характер, ніж інструментальні, причому для них характерна менша міжіндивідуальна варіативність [45].

Якщо цінність направлена на процес особистісного розвитку – це вища цінність (цінність розвитку), якщо цінність направлена на процес збереження гомеостазу – це регресивна цінність (цінність збереження) [1].

У теорії А.Маслоу, на відміну від типологічного підходу Ш.Шварца та У.Білскі, групи цінностей (як і блоки потреб) утворюють вертикальну ієрархію. За його словами, потреби та цінності «представляють собою не дихотомію, а узгоджену ієрархію, тобто не залежать один від одного» [25]. А.Маслоу виділяє дві основні групи цінностей:

1. Б-цінності (цінності буття) – вищі цінності, властиві самоактуалізуючимся людям (істина, добро, краса, цілісність, подолання дихотомії, життєвість, унікальність, досконалість, повнота, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль тощо).

2. Д-ценності (дефіциєнтні цінності) – нижчі цінності, оскільки вони орієнтовані на задоволення якоїсь фрустрованої потреби (мир, спокій, сон, відпочинок, залежність, безпека тощо).

«Д-цінності», що займають підлегле положення, або, як Маслоу їх називає в інших роботах, «регресивні» цінності, обираються людьми «заради виживання», досягнення стану гомеостазу. Їх реалізація, за словами Маслоу, є «абсолютною необхідністю» і виступає передумовою «відчуття та функціонування» вищих «Б-цінностей», або «цінностей розвитку» [25].

У сучасній психології направленість особистості на ті чи інші цінності (ціннісні орієнтації) розглядається як двоїсте за походженням утворення, засноване одночасно на індивідуальному та соціальному досвіді. Система ціннісних орієнтацій мінлива, оскільки в значимому ступені обумовлена як мінливим соціальним середовищем, так і актуальним рівнем розвитку особистості. Описані багатьма авторами типи ціннісної направленості можуть виступати в якості стадій розвитку системі ціннісних орієнтацій особистості. Таким чином, можна констатувати, що, незважаючи на окремі експериментальні дослідження, проблема будови типології на основі цілісної ієрархії ціннісних орієнтацій, що враховує динамічний характер їх системи, недостатньо розроблена.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів

Розвиток суспільства, глобалізація більшості сфер людського життя – це все безпосередньо впливає на сучасну особистість. Перенасиченість інформацією, мінливі умови життєдіяльності накладають відбиток на мислення і поведінку людини. І у цей час професія психолога набуває особливої актуальності. Розуміння своїх та чужих емоцій стає вкрай необхідним вмінням для продуктивної взаємодії.

Процес становлення професіонала – це складний багаторівневий процес. Становлення професіонала конкретизовано в різних поняттях. «Професіоналізація», являючись синонімом поняття «професіональна соціалізація», підкреслює роль соціальних регуляторів в ході професійного становлення. Поняття «професійний розвиток» і «професіональне навчання» застосовуються для характеристики змін, що відбуваються з індивідом в ході професіоналізації: перше поняття описує становлення професійних здібностей та мотивів, а друге – професійного досвіду. Поняття «професійний шлях особистості» підкреслює особистісний сенс процесів професійного становлення, їх керованість людиною та включеність до контексту реального життя [33].

Професійне становлення особистості в психології розуміється як «процес розвитку особистості в ході вибору професії, професійної освіти та підготовки, продуктивного виконання професійної діяльності» [17].

Більшість важливіших характеристик визначаючих особливості професійного становлення особистості спеціаліста-психолога в цілому і професійної позиції зокрема, формуються та закладаються в процесі професійної психологічної освіти.

У процесі навчання в університеті майбутній психолог набуває теоретичні знання, практичні вміння та навички, у нього формуються професійна направленість, уявлення про сферу застосування професії

психолога. Окрім навчання, у період здобування вищої освіти, продовжується особистісне зростання студентів.

Серед безлічі проблем професійної підготовки в області психології можна виділити два взаємопов'язаних аспекти, що визначають подальшу життєздатність та конкурентоздатність спеціальності. Перший аспект, більшою мірою, зв'язаний із успішністю та ефективністю засвоєння психологічних дисциплін та формуванням адекватної сучасним вимогам наукової психологічної позиції спеціаліста. У цьому випадку виникає проблема попереднього відбору осіб, не тільки бажаючих посвятити себе вивченню психології, але й придатних до роботи у сфері «людина-людина».

Робота психологом вимагає стресостійкості, емоційної врівноваженості, емпатичності, вміння управляти собою, прагнення до професійного самовдосконалення та соціального інтелекту. Більшість перерахованих рис є структурними компонентами емоційного інтелекту.

Другий аспект стосується формування особистості, морального та духовного обличчя самого психолога. Домінуючими стають ступінь прийняття та глибина розуміння етичних норм та принципів. Це пов'язано із унікальністю об'єкта психологічного впливу та специфікою технологічних прийомів, що дозволяють глибоко проникати у внутрішній світ людини. Психолог, як ніхто інший, максимально тісно стикається із неповторною душевною організацією, із цілісними проявами психології людини. Орієнтація на цінність іншої людини, що є вираженою в професійній діяльності, загострює сприйняття психологом самого себе, своїх можливостей та особистих проблем як міри своєрідного психологічного впливу на оточуючих людей, заснованої на переживанні відчуття професійного обов'язку та відповідальності за свої професійні дії [13].

Враховуючи, що професія – це не лише робота, кваліфікація та спільнота людей, професія – це спосіб життя, котрому властива певна професійна культура з певним набором цінностей, ціннісні орієнтації для психолога мають вкрай важливе значення. Процес становлення особистісної та професійної

позиції психолога включає і усвідомлення етичних норм професійної діяльності, і визначення домінування відповідного рівня в індивідуальній системі цінностей.

Таким чином, можна казати про наявність взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методи і методика дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів. У дослідженні взяли участь 50 студентів-психологів, що здобувають освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр». Вибірку склали студенти факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького Національного Університету денної та заочної форм навчання. Вік опитаних – від 21 до 27 років.

Мета: емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

Завдання:

- 1) Емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту та домінуючі ціннісні орієнтації студентів-психологів та їх взаємозв'язок.
- 2) Емпірично визначити специфіку взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій.

Перший етап роботи полягав у проведенні емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту та домінуючих ціннісних орієнтацій студентів-психологів. Відповідно поставлених нами завдань було обрано наступні методики: методика Н.Холла «Емоційний інтелект» (див.дод.А) та методика М.Рокича «Ціннісні орієнтації». (див.дод.Б)

Другий етап дослідження складала обробка даних та отримання результатів дослідження.

На третьому етапі отримані результати були оброблені для виявлення особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту

Дослідження рівню емоційного інтелекту проводилося у період з 02.09.2019 по 16.09.2019 на студентах 1-го та 2-го курсів магістратури спеціальності «053 психологія» факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького Національного Університету.

Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів представлені в рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів

Аналіз результатів показав, що високий рівень загального емоційного інтелекту мають лише 8% опитаних (4 студенти), що вказує на чітке розпізнання емоційних реакцій (своїх та оточуючих), емпатійність та можливість впливу на свою поведінку через емоції. Середній рівень мають 46% (23 студенти) – достатній рівень розуміння емоцій, управління ними. Низький рівень – 46% (23 студенти). Ці студенти не ідентифікують емоційні реакції, не вміють управляти ними та своєю поведінкою, а також не розуміють емоційні стани інших.

Отримані дані вказують на те, що опитані в цілому добре розуміють себе та інших в емоційному плані. Отриманий результат характеризує досліджуваних як індивідів, схильних надавати достатнє значення своїм почуттям та емоціям. Вони схильні до аналізу цих відчуттів та дій на основі аналізу. Все це вказує на те, що у досліджуваних є потенціал до розвитку свого емоційного інтелекту, проте необхідною є цілеспрямована робота з його розвитку.

Далі розглянемо рівні розвитку кожного структурного компоненту емоційного інтелекту.

Результати за шкалою «емоційна обізнаність» представлені у рис. 2.2.



Рис. 2.2. Результати за шкалою «емоційна обізнаність»

Емоційна обізнаність – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій та причин їх виникнення. Аналіз отриманих результатів показав, що 18% опитаних мають низький рівень за шкалою «емоційна обізнаність», 66% – середній рівень, 16% – високий рівень. Більша частина опитаних студентів-психологів мають достатній рівень усвідомлення та розуміння своїх емоцій, що вказує на наявність певних знань, що є необхідними для розуміння та розпізнавання емоцій своїх та інших. Студенти здатні розрізняти емоції, аналізувати їх, спостерігати за змінами, розуміти їх та враховувати у прийнятті

рішень. Менша частина має високі показники за цією шкалою, що може говорити про високий рівень рефлексії, адже рефлексія – це великий крок до емпатії, що є необхідною у професії психолога. Студенти, що мають низький рівень емоційної обізнаності, погано усвідомлюють та розуміють свої емоції, що може привести до труднощів у професійній реалізації у сфері психології.

Результати за шкалою «управління своїми емоціями» представлені у рис. 2.3.

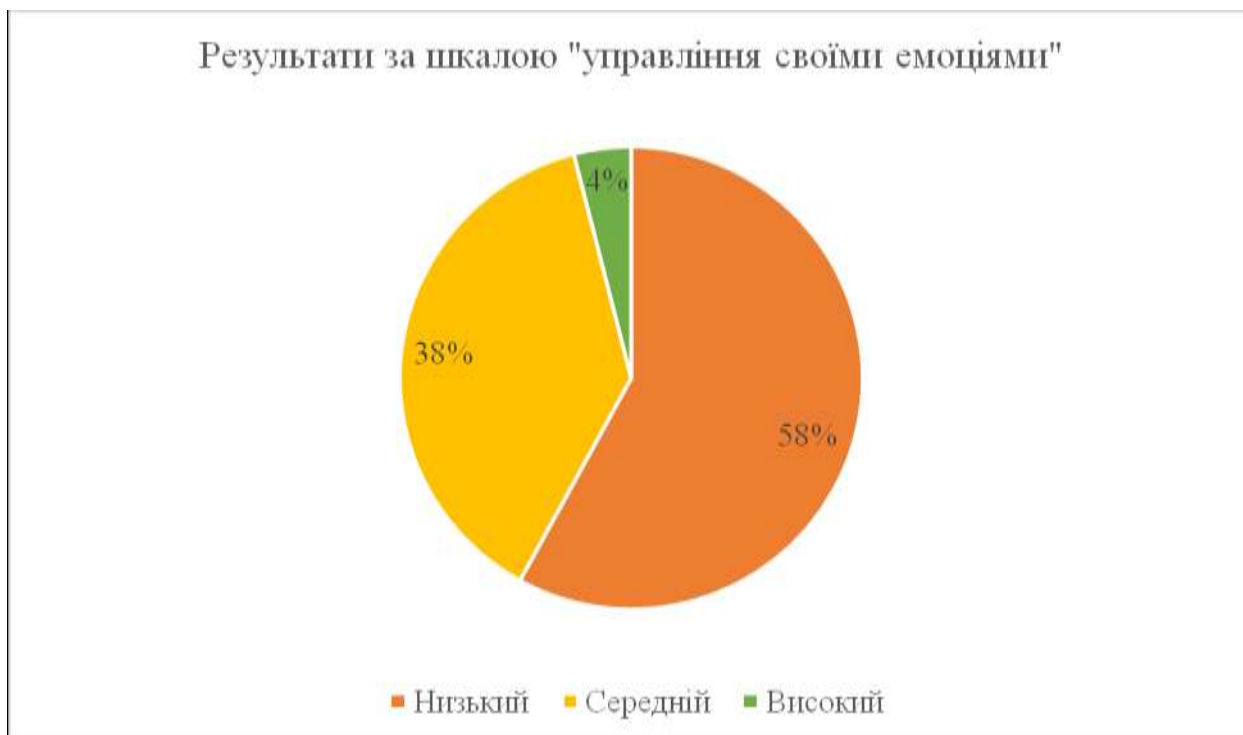


Рис. 2.3 Результати за шкалою «управління своїми емоціями»

Управління своїми емоціями – це емоційна гнучкість, вміння керувати своїми емоціями, визнаючи їх наявність. Аналіз отриманих результатів показав, що за шкалою «управління своїми емоціями» 58% опитаних мають низький рівень, 38% – середній рівень, 4% – високий рівень. Отже, більша частина опитаних не має навичок керування своїми емоціями.

Результати за шкалою «самотивація» представлені у рис. 2.4.

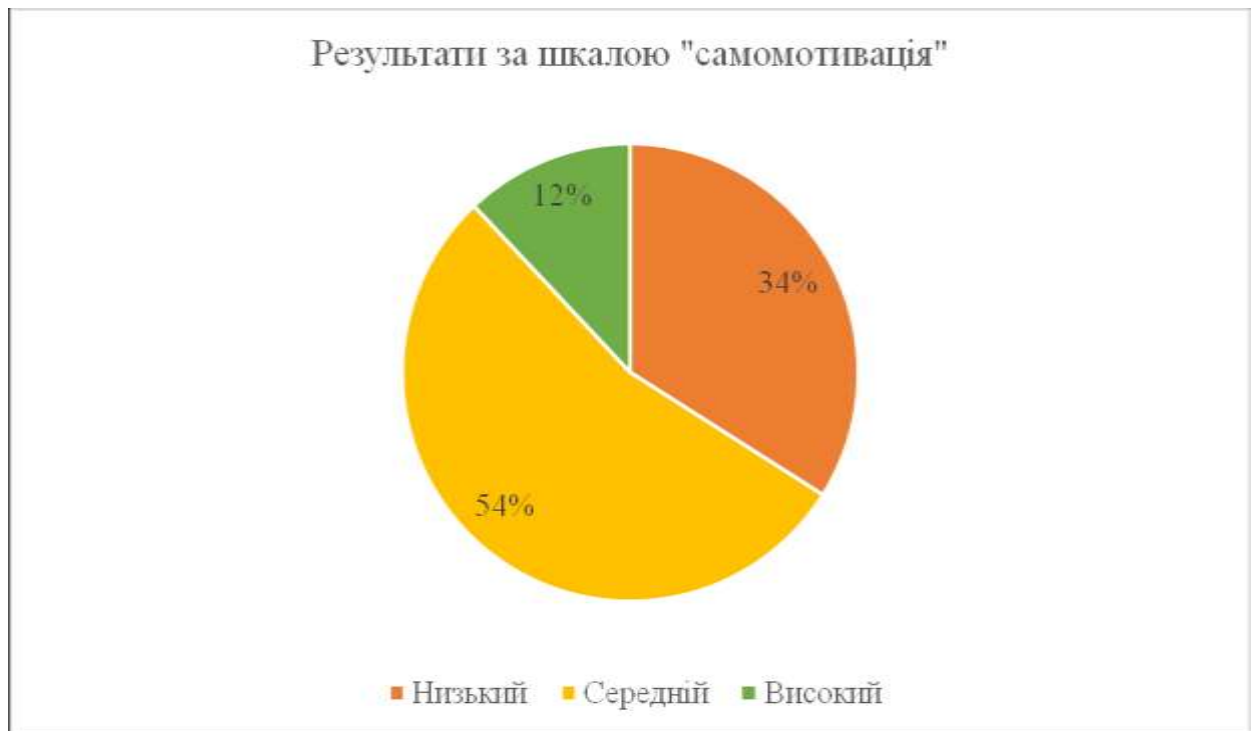


Рис. 2.4. Результати за шкалою «самотивація»

Самотивація – вміння управляти своєю поведінкою за рахунок управління емоціями. Аналіз отриманих результатів показав, що за шкалою «самотивація» 34% опитаних мають низький рівень, 54% – середній рівень, 12% – високий рівень. У студентів спостерігається внутрішня мотивація до керування емоціями, самоконтролю, наполегливості в досягненні поставлених цілей. Вони надають значущість своїм емоційним станам.

Результати за шкалою «емпатія» представлені у рис. 2.5.

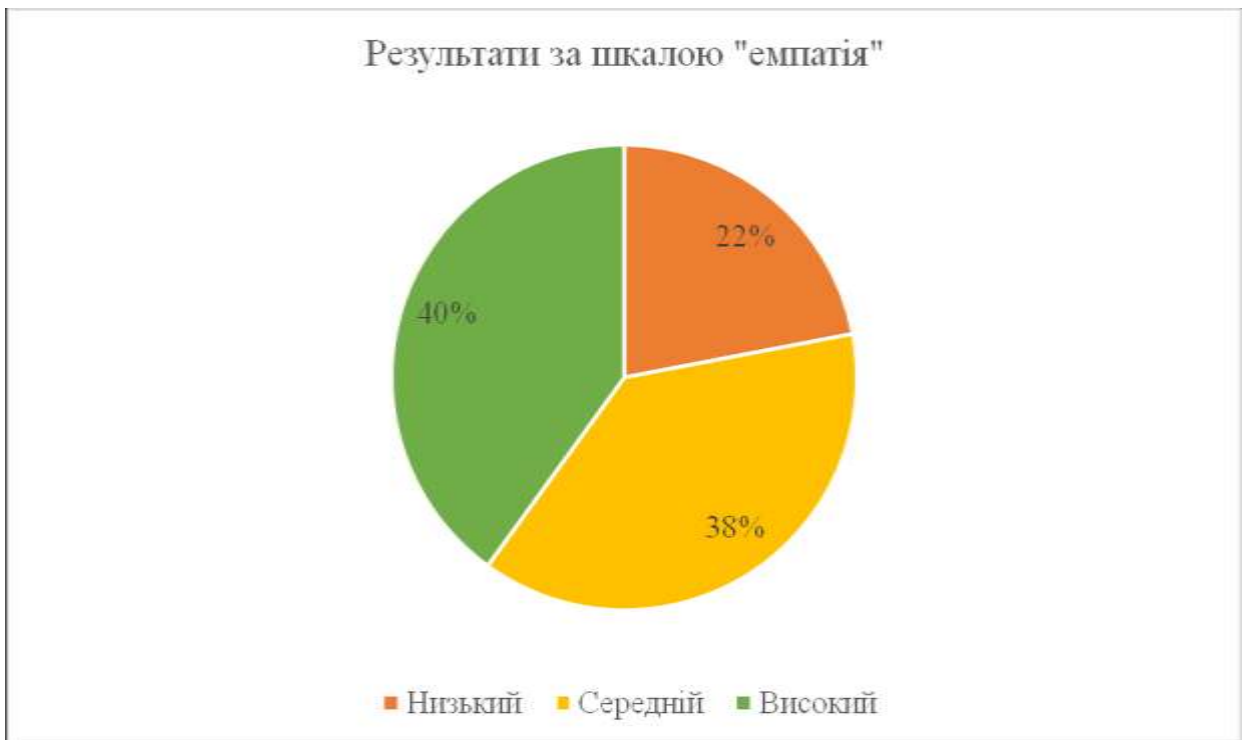


Рис. 2.5 Результати за шкалою «емпатія»

Емпатія є здатністю до відчуття та визначення емоційних станів оточуючих, співчуття іншій людині. Аналіз отриманих результатів показав, що 22% опитаних мають низький рівень за шкалою «емпатія», 38% – середній рівень, 40% – високий рівень. Студенти є чутливими до емоційних станів та потреб інших, вони прагнуть розпізнавати та розуміти емоції та почуття інших людей, налаштовуватися на їх емоції, і більшості це вдається.

Результати за шкалою «розпізнання емоцій інших» представлені у рис. 2.6.

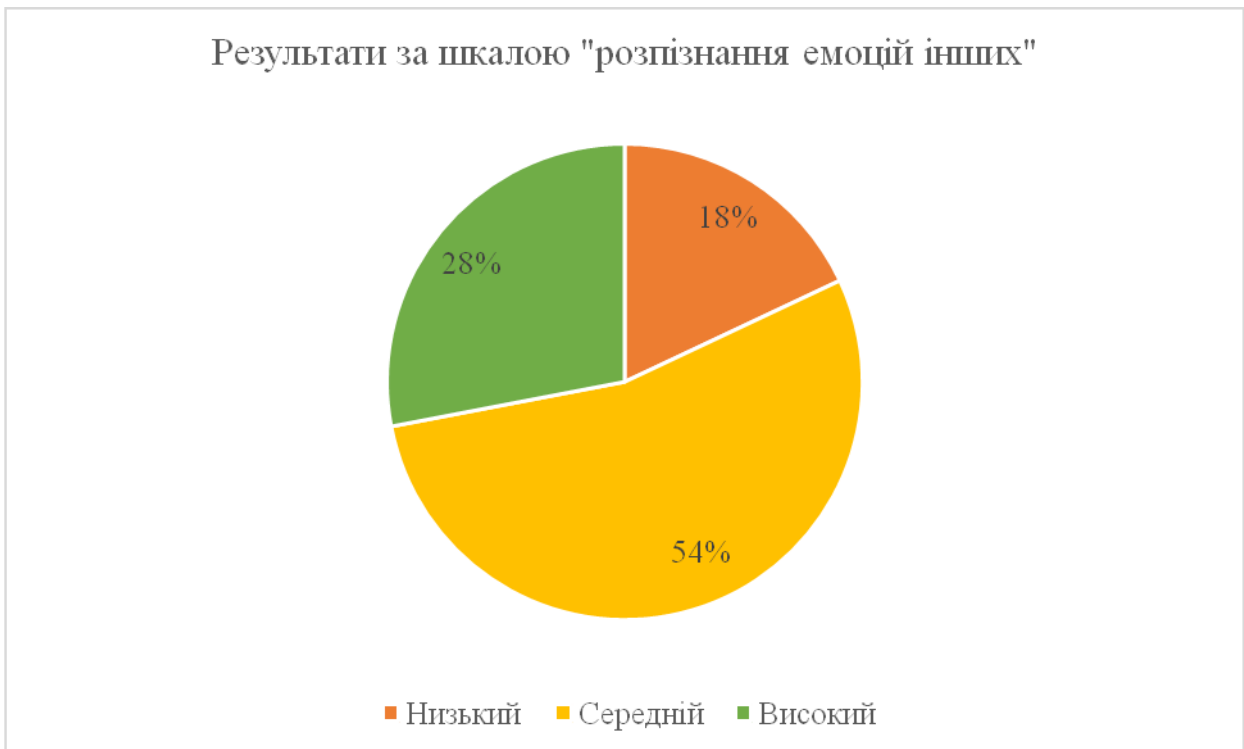


Рис. 2.6 Результати за шкалою «розпізнання емоцій інших»

Аналіз отриманих результатів показав, що за шкалою «розпізнання емоцій інших» 18% опитаних мають низький рівень, 54% – середній рівень, 28% – високий рівень. Загалом, студенти не мають труднощів у правильному розумінні емоцій та почуттів інших людей, але не завжди можуть адекватно на них реагувати, ефективно впливати на емоційні стани інших.

Отже, отримані результати дозволяють зазначити, що для студентів є характерним середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про наявність у досліджуваних потенціалу для його розвитку. Найбільш розвинутими є такі структурні компоненти емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», «емпатія» та «розпізнання емоцій інших», що можуть слугувати як здобутком навчання на спеціальності «психологія», так і причиною вибору цієї професії.

Однак, при наявності знань про емоційну сферу, емоціях та почуттях та вмінь їх ідентифікувати, співчувати іншим, «слабка ланка» студентів-психологів – «управління своїми емоціями» та «самотивація», що мають особливий зв'язок між собою. Адже самотивація – це вміння управляти своєю поведінкою за рахунок управління емоціями. Відсутність емоційної

гнучкості, невміння керувати своїми емоційними станами – це те, чому приділено недостатньо уваги, і що потребує втручання та корекції.

2.3. Результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій

Дослідження ціннісних орієнтацій проводилося у період з 02.09.2019 по 16.09.2019 на студентах 1-го та 2-го курсів магістратури спеціальності «053 психологія» факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького Національного Університету.

При обробці результатів нами було вираховано середнє арифметичне для кожної цінності. Після цього цінності були проранжовані вже за середнім арифметичним.

Результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій студентів-психологів представлені в таблицях 2.1 та 2.2.

Таблиця 2.1

Результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій студентів-психологів

№ з/п	Список А (термінальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13,2	16
2	Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	8,1	6
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	8,6	9
4	Цікава робота	8,4	8
5	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	6,6	4
6	Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	12,5	14
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	8,3	7
8	Наявність хороших та вірних друзів	3,0	1

Продовження таблиці 2.1

9	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	5,7	2
10	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	10,9	12
11	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	9,7	11
12	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	14,7	18
13	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12,2	13
14	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	7	5
15	Щасливе сімейне життя	13,8	17
16	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	12,9	15
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	9,4	10
18	Впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6,1	3

Аналіз результатів емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій студентів-психологів показав досить суттєвий розбіг у середньому арифметичному, що може вказувати на наявність особливостей, характерних для групи опитаних.

Аналіз результатів показав, що для студентів найважливішими з термінальних цінностей виявилися такі: наявність хороших та вірних друзів, суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) та впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів). Студентами на перше місце були поставлені конкретні цінності-цілі. Виходячи з цього, можна припустити, що спілкування та положення у суспільстві є вкрай важливими для студентів-психологів. Окрім того, потреба у хороших відносинах та визнанні можуть вирішувати потребу впевненості в собі, що актуалізується перед закінченням закладу вищої освіти і кінцевим переходом від навчальної до трудової діяльності.

Лідуючими цінностями виявилися краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) та свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках). Можна припустити, що студенти прагнуть мати більше естетики у своєму житті та більш свободи вибору, тож обирають такі абстрактні цінності.

Наступними були обрані життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів), цікава робота, здоров'я (фізичне і психічне), творчість (можливість творчої діяльності), продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей), пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків), любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною). Більшість цінностей є абстрактними, а цінності-цілі професійної самореалізації не є актуальними для студентів-психологів.

Передостанніми були обрані щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому), активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) та щасливе сімейне життя. Незважаючи на те, що свобода та суспільне визнання є одними з найважливіших цінностей-цілей для опитаних, цінність «активне діяльне життя» не є метою. Імовірно, студенти не пов'язують ці цінності між собою. Окрім того, «щастя інших» не є керуючою цінністю студентів, що обрали, так звану, «допомагаючу» професію.

В найменшій мірі студенти керуються цінністю «розвиток» (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення), скоріш за все, сприймаючи навчання лише як засіб структурування часу, та можливість отримати соціальний статус «студент». Такий розподіл цінностей може вказувати на деяку інфантильність та позначитися в майбутньому екстернальністю та професійною й особистісною ригідністю.

Таблиця 2.2

**Результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій
студентів-психологів**

№ з/п	Список Б (інструментальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	10,1	12
2	Вихованість (гарні манери)	11,9	14
3	Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	8,0	6
4	Життєрадісність (почуття гумору)	7,8	4
5	Старанність (дисциплінованість)	7,9	5
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	6,6	2
7	Непримиренність до недоліків у собі та інших	8,9	9
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	9,3	10
9	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	6,7	3
10	Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,3	7
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	13,2	17
12	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	8,8	8
13	Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	12,3	15
14	Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,4	11
15	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	14,2	18
16	Чесність (правдивість, щирість)	4,3	1
17	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)	12,4	16
18	Чуйність (дбайливість)	10,8	13

Аналіз результатів емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій студентів-психологів показав, що серед інструментальних цінностей студентами були обрані першими: чесність (правдивість, щирість),

незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче), відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово). На перше місце досліджувані поставили одну з цінностей спілкування, що вкотре підкреслює його важливість для студентів. Можна зробити припущення, що етичні цінності є переважними для опитаних, тож при досягненні цілей, вони, імовірно, скористаються саме цими цінностями-засобами.

Наступними лідируючими цінностями стали життєрадісність (почуття гумору) і старанність (дисциплінованість), що є цінностями спілкування.

Актуальними є високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) та сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів. Це цінності самоствердження та діла, що вказують на відповідність цінності-цілі «суспільне визнання».

Менш важливими виступають непримиренність до недоліків у собі та інших, освіченість (широта знань, висока загальна культура), терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани) та акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах. Можна відмітити актуальність цінностей спілкування та цінностей діла.

Чуйність (дбайливість) та вихованість (гарні манери) студенти-психологи поставили на передостанні позиції, що можна інтерпретувати як неготовність до прийняття інших та прояв «внутрішнього бунту». Адже, це – цінності прийняття інших людей та конформістські цінності.

Найменш актуальними цінностями є ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі), самоконтроль (стриманість, самодисципліна) та широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички). Такий вибір можна інтерпретувати як потяг до індивідуалізму, небажання ставати в рамки (наявні чи умовні). Окрім того, його можна зв'язати із страхами і невпевненістю щодо майбутнього, але готовністю їх подолати. Однак, такі результати тільки підтверджують неготовність до професійної діяльності та інфантильність.

Таким чином, студенти-психологи, що здобувають освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр», переважно обирають конкретні цінності-цілі, що може вказувати на свідомий вибір.

Цінності професійної самореалізації не є актуальними для студентів, що підкріплює найнижчий бал цінності «розвиток» і припущення, що навчання сприймається студентами лише як засіб структурування часу, та можливість отримати соціальний статус «студент». Загальний розподіл цінностей може вказувати на деяку інфантильність та позначитися в майбутньому екстернальністю та професійною й особистісною ригідністю.

Спілкування є вкрай важливою категорією для студентів, адже це доказує вибір як термінальних цінностей, так і інструментальних. Таким чином, спілкування є метою і засобом одночасно.

Неактуальними є цінності прийняття інших та конформістські цінності, що підкреслюється особливою важливістю цінностей «свобода» та «незалежність». Важливо відмітити, що ці цінності є абстрактними.

2.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з ціннісними орієнтаціями студентів-психологів

Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів дозволяє виявити взаємозв'язок між ними. Для цього студенти були розділені на 3 підгрупи за рівнем емоційного інтелекту – високий (8%), середній (46%), низький (46%). Для кожної групи вираховувалося середнє арифметичне кожної ціннісної орієнтації та присвоювався ранг (дані подані у таблицях 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14). Далі отримані дані аналізувалися для виявлення взаємозв'язків.

Результати респондентів, які показали високий рівень емоційного інтелекту (8%), представлені у таблицях 2.3 та 2.4.

Таблиця 2.3

**Результати респондентів, які показали високий рівень
емоційного інтелекту (8%)**

№ з/п	Список А (термінальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	7	8
2	Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	9,6	11
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	8,6	10
4	Цікава робота	3,8	4
5	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10,4	14
6	Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	12,6	15
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	6,4	7
8	Наявність хороших та вірних друзів	3,0	3
9	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	2,75	2
10	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	5,4	6
11	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	5,2	5
12	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	2	1
13	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	16,8	18
14	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	7,8	9
15	Щасливе сімейне життя	15,8	17
16	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	14,6	16
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	10,2	13
18	Впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	9,8	12

Найактуальнішими термінальними цінностями для цих студентів виступають: розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення), суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) та наявність хороших та вірних друзів. Отже, робота над собою є принципово важливою для цих студентів, це цінність професійної самореалізації. Також ними були обрані конкретні цінності-цілі.

Важливими цінностями також виступають цікава робота, продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей), пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) та активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя). У виборі превалюють цінності професійної самореалізації. Більш того, більшість з них – конкретні цінності. Можна зробити висновок, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту знають, чого прагнуть, а отже, це пов'язано із розумінням себе і своїх емоцій.

Менш актуальними цінностями для студентів з високим рівнем емоційного інтелекту є свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), здоров'я (фізичне і психічне), життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом), впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) та творчість (можливість творчої діяльності). Усі ці цінності є абстрактними, та більшість з них відносяться до особистого життя. Отже, для опитаних наразі більш актуальною є професійна реалізація, аніж особисте життя.

Останніми були обрані краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві), любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною), щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому), щасливе сімейне життя та розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків). Це абстрактні цінності, що є неактуальними для студентів-психологів з високим рівнем емоційного інтелекту.

Таблиця 2.4

**Результати респондентів, які показали високий рівень
емоційного інтелекту**

№ з/п	Список Б (інструментальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	10,8	17
2	Вихованість (гарні манери)	10,6	16
3	Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	3,8	4
4	Життєрадісність (почуття гумору)	11,2	18
5	Старанність (дисциплінованість)	5	6
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	6,4	7
7	Непримиренність до недоліків у собі та інших	8,9	11
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	3,6	3
9	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	6,8	8
10	Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	4	5
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	10	15
12	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	8,6	10
13	Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,8	14
14	Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,4	13
15	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	7,8	9
16	Чесність (правдивість, щирість)	2,4	2
17	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)	2	1
18	Чуйність (дбайливість)	9,2	12

Найважливішими серед інструментальних цінностей для студентів-психологів із високим рівнем емоційного інтелекту виявилися ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі), чесність (правдивість,

щирість) та освіченість (широта знань, висока загальна культура). Це цінності самоствердження та прийняття інших людей. Отже, студенти обирають такі цінності-засоби, які можуть допомогти їм у досягненні їх термінальних цінностей.

Важливими цінностями-засобами також виступають високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення), старанність (дисциплінованість), незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) та відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово). Тож, такий вибір підтверджує важливість самоствердження студентів-психологів, а також показує значущість естетичних цінностей.

Менш актуальними цінностями виступають широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички), сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів, непримиренність до недоліків у собі та інших, чуйність (дбайливість) та терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани).

Найменш важливими цінностями-засобами студенти вважають тверду волю (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), вихованість (гарні манери), акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах та життєрадісність (почуття гумору). Більшість з них – цінності спілкування. Отже, студенти не схильні обирати даний образ дій у різних ситуаціях.

Результати респондентів, які показали середній рівень емоційного інтелекту (46%), представлені у таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

**Результати респондентів, які показали середній
рівень емоційного інтелекту (46%)**

№ з/п	Список А (термінальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13	17
2	Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	8,3	7
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	8,8	8
4	Цікава робота	8,2	6
5	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	9,6	10
6	Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	12,7	16
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	8	5
8	Наявність хороших та вірних друзів	3,6	1
9	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	5,5	2
10	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	9,7	11
11	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	9,5	9
12	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	10,6	13
13	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12,2	15
14	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	7,8	4
15	Щасливе сімейне життя	14	18
16	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	11,2	14
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	9,8	12
18	Впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6,5	3

Найважливішими термінальними цінностями для студентів, що показали середній рівень емоційного інтелекту є наявність хороших та вірних друзів, суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) та впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів). Першими були обрані конкретні цінності-цілі. Отже, імовірно, спілкування та положення у суспільстві є вкрай важливими для студентів-психологів. Потреба у хороших відносинах та визнанні може вирішувати потребу впевненості в собі, що актуалізується перед закінченням закладу вищої освіти і кінцевим переходом від навчальної до трудової діяльності.

Актуальними також виступають такі цінності-цілі як свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів), цікава робота, життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом) та здоров'я (фізичне і психічне). Більшість з цих термінальних цінностей є конкретними, але 2 (свобода та життєва мудрість) – абстрактними.

Менш важливими цінностями є продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей), краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві), пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток), творчість (можливість творчої діяльності), розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення) та щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому). Студенти схильні обирати як цінності професійної самореалізації, так і особистого життя значимими в меншій мірі.

Найменш актуальними для студентів-психологів із середнім рівнем емоційного інтелекту виступають такі цінності: розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків), любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною), активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) та щасливе сімейне життя. Отже, як деякі цінності професійної

самореалізації, так і певні цінності особистого життя не є значимими для студентів-психологів з середнім рівнем емоційного інтелекту.

Таблиця 2.6

Результати респондентів, які показали середній рівень емоційного інтелекту (46%)

№ з/п	Список Б (інструментальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	11	13
2	Вихованість (гарні манери)	11,5	14
3	Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	6,8	4
4	Життєрадісність (почуття гумору)	7,8	7
5	Старанність (дисциплінованість)	7,1	5
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	6,4	3
7	Непримиренність до недоліків у собі та інших	9,2	11
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	9	10
9	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	6,3	2
10	Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,4	9
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	12,1	15
12	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,9	12
13	Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	13,8	17
14	Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	7,6	6
15	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	7,9	8
16	Чесність (правдивість, щирість)	4,2	1
17	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)	12,2	16
18	Чуйність (дбайливість)	14	18

Серед інструментальних цінностей студенти, що показали середній рівень емоційного інтелекту найважливішими обрали такі: чесність (правдивість, щирість), відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) та незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче). Це переважно етичні цінності, окрім цінності «чесність» – вона відноситься до цінностей спілкування.

Актуальними також є високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), старанність (дисциплінованість), терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани), життєрадісність (почуття гумору) та широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички). Отже, студенти схильні обирати етичні цінності та цінності спілкування.

Менш важливими цінностями для студентів з середнім рівнем емоційного інтелекту виступають раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення), освіченість (широта знань, висока загальна культура), непримиренність до недоліків у собі та інших, сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів та акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах. Більшість з них – цінності діла. Отже, студенти в маленькій мірі схильні керуватися цими цінностями у досягненні своїх цілей.

Найменш актуальними цінностями-засобами є вихованість (гарні манери), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі), тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) та чуйність (дбайливість). Ці цінності відносяться до конформістських та альтруїстичних, отже, студенти не схильні керуватися ними у досягненні цілей.

Результати респондентів, які показали низький рівень емоційного інтелекту (46%), представлені у таблицях 2.7 та 2.8.

Таблиця 2.7

**Результати респондентів, які показали низький рівень
емоційного інтелекту (46%)**

№ з/п	Список А (термінальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	14,7	17
2	Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	9	9
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	8,2	6
4	Цікава робота	8,6	7
5	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	6,2	5
6	Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	11,7	14
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	8,7	8
8	Наявність хороших та вірних друзів	2,4	1
9	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	5,1	2
10	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	13	16
11	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	10,9	12
12	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	16,6	18
13	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	10	11
14	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	6	4
15	Щасливе сімейне життя	11,1	13
16	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	12,3	15
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	9,8	10
18	Впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	5,4	3

Найактуальнішими термінальними цінностями для студентів-психологів з низьким рівнем емоційного інтелекту виступають наявність хороших та вірних друзів, суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) та впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів). Активніше за все студенти керуються конкретними цінностями-цілями. Імовірно, положення в суспільстві та спілкування є значущими для опитаних. Окрім того, актуалізована перед закінченням закладу вищої освіти потреба впевненості в собі може вирішуватися завдяки потребі у хороших відносинах та визнанні.

Важливими цінностями також виступають свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві), здоров'я (фізичне і психічне), цікава робота та матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів). Можна припустити, що студенти прагнуть мати більше естетики у своєму житті та більш свободи вибору, тож обирають такі абстрактні цінності.

Наступними були обрані життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом), творчість (можливість творчої діяльності) та розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків). Ці цінності є абстрактними.

Менш актуальними цінностями виступають продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей), щасливе сімейне життя, любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) та щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому). Більшість цих цінностей – конкретні. Отже, можна припустити, що студенти не знають, чого вони прагнуть, не прислухаються до себе, і не розуміють себе.

Найменш важливими для студентів-психологів з низьким рівнем емоційного інтелекту виявились такі цінності як пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний

розвиток), активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) та розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення). Отже, цінностями професійної самореалізації студенти не керуються.

Таблиця 2.8

**Результати респондентів, які показали низький
рівень емоційного інтелекту (46%)**

№ з/п	Список Б (інструментальні цінності)	Середнє арифметичне	Ранг
1	Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	10,3	13
2	Вихованість (гарні манери)	12,2	14
3	Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	6,6	3
4	Життєрадісність (почуття гумору)	7,2	4
5	Старанність (дисциплінованість)	8,1	6
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	6,1	2
7	Непримиренність до недоліків у собі та інших	8,3	8
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	9,9	11
9	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	7,5	5
10	Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	9	9
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	14,2	16
12	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	8,2	7
13	Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	12,6	15
14	Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,8	10
15	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	14,9	17
16	Чесність (правдивість, щирість)	4,5	1
17	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)	15,1	18
18	Чуйність (дбайливість)	10	12

Найактуальнішими інструментальними цінностями для студентів-психологів з низьким рівнем емоційного інтелекту є чесність (правдивість, щирість), незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) та високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання). Етичні цінності є переважними для опитаних, тож при досягненні цілей, вони, імовірно, скористаються саме цими цінностями-засобами. На перше місце досліджувані поставили одну з цінностей спілкування, що вкотре підкреслює його важливість для студентів.

Актуальними також виступають такі цінності: життєрадісність (почуття гумору), відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово), старанність (дисциплінованість), сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів та непримиренність до недоліків у собі та інших. Лідирують цінності спілкування та цінності діла.

Наступними були обрані раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення), терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани), освіченість (широта знань, висока загальна культура) та чуйність (дбайливість).

Менш актуальними цінностями для студентів-психологів з низьким рівнем емоційного інтелекту є акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, вихованість (гарні манери), тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами), що є цінностями діла.

Найменш важливими цінностями виступають самоконтроль (стриманість, самодисципліна), широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) та ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі). Це цінності самоствердження, отже, студенти-психологи з низьким рівнем емоційного інтелекту не схильні керуватися цими цінностями-засобами у досягненні своїх цілей.

Підсумовуючи, можна казати, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту обирають, переважно, термінальні цінності професійної самореалізації. У той же час, цінності особистого життя не є такими ж

актуальними. Цінності спілкування мають для студентів середню значущість. Найменш актуальними виступають абстрактні цінності. Отже, студенти з високим рівнем емоційного інтелекту знають, чого прагнуть, а отже, це пов'язано із розумінням себе і своїх емоцій.

При виборі інструментальних цінностей, студентами були обрані, перш за все, цінності самоствердження та прийняття інших людей. Окрім того, особливого значення для студентів-психологів набувають естетичні цінності. Таким чином, подібний образ дій або риси особистості студентів є бажаним та превалюючим у студентів-психологів із високим рівнем емоційного інтелекту. Обрані інструментальні цінності є відповідними до термінальних.

Серед студентів-психологів, що показали середній рівень емоційного інтелекту, превалюючими термінальними є цінності спілкування. Вони схильні обирати конкретні термінальні цінності, але деякі з абстрактних теж виступають важливими. Між цінностями професійної самореалізації та особистим життям студенти не віддають перевагу жодній, адже цінності обох груп виступають як актуальними, так і найменш важливими. Це може вказувати на невизначеність, можливо – нерозуміння себе і своїх прагнень.

Найважливішими серед інструментальних цінностей для студентів-психологів з середнім рівнем емоційного інтелекту є етичні цінності та цінності спілкування. У меншій мірі студенти схильні керуватися цінностями діла у досягненні своїх цілей. Конформістські та альтруїстичні цінності були поставлені на останні позиції, тож більшість студентів обирають індивідуалістичні цінності.

Студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту керуються як конкретними термінальними цінностями, так і абстрактними. Спілкування для них має велике значення, а професійна самореалізація займає останні позиції в ієрархії. Можна припустити, що студенти погано розуміють себе, свої емоції та не готові до переходу до трудової діяльності.

Важливими інструментальними цінностями для студентів-психологів із низьким рівнем емоційного інтелекту є цінності спілкування та естетичні у протигагу цінностям самоствердження.

Таким чином, можна зробити висновок, що існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Характеристика програми

Згідно до результатів емпіричного дослідження, представленого у розділі 2, нами було вирішено розробити програму тренінгових занять для розвитку емоційного інтелекту, призначену для студентів-психологів.

Психологічний тренінг – це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами і проблемами. Він навчає новим навичкам, допомагає освоїти інші психологічні можливості. Його особливість в тому, що навчання займає активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі проживання особистого досвіду, відчуття, діяння.

Вачков визначив специфічні риси тренінгів, що дозволяють виділяти їх серед інших методів практичної психології:

- дотримання ряду принципів групової роботи;
- націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;
- наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі);
- акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»;
- застосування активних методів групової роботи;

- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається в групі, невербалізованої рефлексія;
- атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки. [5]

Ялом виділяє вісім основних психотерапевтичних факторів, які властиві більшості груп:

1. Згуртованість. Як умова, що сприяє досягненню групою успіху.
2. Навіювання надії. Віра в можливість змін сама по собі має терапевтичну дію.
3. Універсалізацію. Люди приходять в групу кожен зі своїми проблемами, але скоро усвідомлюють, що і у інших є такі ж труднощі, таке ж відчуття власної неспроможності і відчуженості від інших.
4. Надання інформації. У деяких групах знаходять застосування прямі інструкції та поради.
5. Міжособистісне навчання. Група створює ґрунт для дослідження позитивних і негативних емоційних реакцій, а також для аналізу нових форм поведінки. Члени групи можуть відкрито просити один одного про допомогу і підтримку і демонструвати сильні афекти, що сприяють придбанню коригуючого емоційного досвіду.
6. Розвиток навичок спілкування. Явно або неявно, але члени групи вдосконалюють свої навички життя в суспільстві. Для оволодіння навичками спілкування використовуються різні прийоми, наприклад рольові ігри і зворотний зв'язок.
7. Наслідувальна поведінка. Уміння поводитися частково набувається в процесі спостереження за іншими. На початковому етапі можливо наслідування поведінки керівника або інших особливо популярних членів групи з метою отримання схвалення. Поступово учасники починають експериментувати з усіма мають місце в групі зразками поведінки.
8. Катарсис. Коли довгий час стримувані почуття провини, ворожості тощо або «неприпустимі» спонукання знаходять вихід в групі, це приносить

відчуття полегшення і звільнення. Але головна користь від катарсису полягає в посиленні згуртованості, що відбувається внаслідок інтенсивної взаємодії членів групи один з одним в обстановці безпеки і розуміння [45].

Розроблена нами навчальна програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту у студентів спеціальності «психологія» факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького Національного Університету денної та заочної форм навчання, що здобувають освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр».

Розробка даної програми базувалася на даних отриманих нами під час проведення емпіричного дослідження. Таким чином, при розробці програми ми враховували, що в студентів найбільш розвинутими є такі структурні компоненти емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», «емпатія» та «розпізнання емоцій інших». Однак, при наявності знань про емоційну сферу, емоції та почуття та вмінні їх ідентифікувати, співчувати іншим, «слабка ланка» студентів-психологів – «управління своїми емоціями» та «самотивація». Отже, особливу увагу ми приділили розвитку саме цих компонентів.

Створення даної програми базувалося на наступних психолого-педагогічних *принципах*:

- 1) принцип довіри і психологічної безпеки учасників;
- 2) принцип активності і відповідальності учасників за процес і результат навчання;
- 3) принцип партнерського спілкування і взаємної співпраці;
- 4) принцип визнання індивідуальності, унікальності кожного учасника;
- 5) принцип конструктивного зворотного зв'язку, безоціночного спілкування;
- 6) принцип конфіденційності особистої інформації.

Мета програми: підвищення рівню емоційного інтелекту студентів-психологів.

Мета реалізовувалися за допомогою вирішення наступних **завдань:**

- 1) сформувати знання в області розуміння емоцій;
- 2) сприяти розвитку у учасників стратегій управління своїми емоціями;
- 3) надати учасникам способи і стратегії саморозвитку емоційного інтелекту, технології ефективного спілкування, саморозуміння і розуміння інших людей;
- 4) сприяти розвитку емпатії;
- 5) сприяти виділенню учасниками своїх стратегій самомотивації.

Програма включає в себе тренінгові заняття, що реалізують завдання придбання теоретичних знань і вироблення конкретних умінь в модельованих ситуаціях діяльності та спілкування.

Програма створена для використання у закладах вищої освіти для студентів магістратури спеціальності «психологія».

3.2. Програма тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту

Пояснювальна записка

Робота психологом вимагає стресостійкості, емоційної врівноваженості, емпатійності, уміння управляти собою, прагнення до професійного самовдосконалення та соціального інтелекту. Більшість перерахованих рис є структурними компонентами емоційного інтелекту.

Запропонований тренінг дозволить підвищити загальний рівень емоційного інтелекту та його окремих структурних компонентів: емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, емпатії, розуміння емоцій інших та самомотивації.

Програма тренінгових занять

Заняття 1 (1 година)

Тема: Знайомство

Мета: Знайомство учасників групи, створення атмосфери довіри і психологічної безпеки, знайомство з поняттями емоцій, почуттів і інтелекту; знайомство з поняттям «емоційний інтелект».

План заняття.

1. Психогімнастична вправа «Про себе в стихотворній формі».

Учасникам пропонується подумати, що характеризує їх найкраще, та знайти цьому кратку форму виразу, наприклад, у стихотворній формі.

2. Обговорення цілей тренінгу, очікувань і побоювань кожного учасника. Обговорення та прийняття правил роботи групи.

Приклад правил роботи в групі:

- сталість складу учасників групи;
- говорити тільки від себе (не узагальнювати висловлювання);
- ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень, не обговорювати тих, хто не присутній в групі;
- правило «Стоп» (не висловлюватися чи не брати участь у вправах, некомфортних для члена групи в даний момент);
- збереження конфіденційності;
- активна участь в заняттях протягом всього тренінгу.

3. Дискусія

Групі задаються наступні питання для обговорення: Що таке емоції? Яке місце вони займають в нашому житті? Для чого потрібні емоції і чи потрібні взагалі? Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій? Що таке інтелект? Чи існує зв'язок інтелекту і емоцій? Яка ця зв'язок?

4. Емоціональне самоусвідомлення – здатність розуміти свої почуття і причини, що їх викликають.

А. Назви емоцію (слайд-шоу). Пропонуються фотографії людей, що виражають різні емоції. Учасникам тренінгу пропонується їх розпізнати і назвати.

Б. Психологічна скульптура. Учасникам тренінгу пропонується в статиці і в динаміці зобразити різні емоції, наприклад, радість, переляк, тугу, захват тощо. Після вправи необхідний обмін почуттями.

В. Дискусія «Я і мої почуття».

Які почуття я відчуваю велику частину часу?

Чи розумію я, чим викликане те чи інше почуття?

Придушую я ті почуття, які в нашому суспільстві вважаються негативними (гнів, заздрість, розчарування та ін.)? Чому?

Чи знаю я, як правильно, конструктивним способом висловлювати свої почуття? Як саме?

5. Психогімнастична вправа «Асоціація емоційного стану з кольором».

Учасники групи сидять у колі. Інструкція: «Кожен з нас, подумавши деякий час, скаже, якого він (або вона) зараз кольору. При цьому мова йде не про колір вашого одягу, а про відображення в кольорі вашого стану.»

(Дається деякий час на обдумування завдання, після чого кожен з учасників говорить всім, якого він зараз кольору.)

«Тепер розкажіть, будь ласка, про те, як змінювався ваш стан, настрої протягом ранкових годин з моменту, як ви прокинулися, і до того, як ви прийшли сюди, - і з чим були пов'язані ці зміни. Охарактеризуйте той стан, в якому б перебуваєте зараз і поясніть, чому ви обрали для його позначення саме той колір, який ви назвали».

6. Підведення підсумків, зворотний зв'язок від учасників.

Заняття 2 (1,5 години)

Тема: Емоційна обізнаність

Мета: підвищення в учасників емоційної обізнаності

План заняття

1. Початок заняття. Висловлювання учасників про свій стан, самопочуття, настрої, готовність до роботи.

2. Вправа «Створення емоційного словника»

Ведучий представляє вправу, повідомляючи, що створення словника для різних емоцій і відчуттів допоможе створювати ефективні пропозиції для вираження почуттів. Емоції можна розділити за категоріями на позитивні, хворобливі (негативні) і нейтральні. Позитивною може вважатися щастя, збудження, умиротворення, спокій, надія. Негативною - страх, злість, вина, смуток, порожнеча, занижена самооцінка, відчай. Нейтральною - здивування, цікавість, інтерес.

У свою чергу хворобливі емоції можна розділити на важкі і легкі. Важкими можуть бути гнів, фрустрація, роздратування, в той час як легкі - це печаль, провина, порожнеча, низька самооцінка.

3. Вправа «Розібрати по кісточках»

Джерелом емоцій можуть бути зовнішні події, а можуть - наші внутрішні стимули - пам'ять, фізичний стан тощо.. Почніть задавати собі питання:

Як я відчуваю злість (іншу емоцію)?

Чому я відчуваю злість?

Коли я вже відчував злість?

Як часто я злюся?

Чим злість мені допомагає?

Чим і де злість заважає ?

4. «Чарівне дерево» (10 хв.)

В основі методу покладено метод візуалізації і входження в образ.

Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть в образ. Уявіть як зверху в вас

вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, пронизує вас наскрізь, наповнюючи життєдайної силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців. Уявіть, що через ступні ніг в вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою і бадьорістю все ваше тіло.

Вихід з образу.

5. Завершення заняття, зворотній зв'язок.

Заняття 3 (1,5 години)

Тема: Управління своїми емоціями

Мета: розвиток в учасників вмінь та навичок управління своїми емоціями.

План заняття

1. Привітання.
2. Вправа «Привітання»

Ведучий пропонує учасникам утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» тиснуть руку, «японці» вклоняються, «африканці» труться носами.

3. Вправа «Найчастіші емоції»

Проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць частіше за інших? Що доставляє вам найбільшу радість? Яких емоцій вам в житті не вистачає? Що вас частіше найбільше засмучує?

Учасники записують відповіді на питання, потім зачитують.

Обговорення в групі.

4. Вправа «Управління емоціями»

Група ділиться на пари або трійки (робота може проходити індивідуально).

Учасникам роздаються картки з написаними на них назвами емоцій і почуттів.

Інструкція: «Розкладіть усі картки з парам так, щоб емоції (почуття), які на них написані, були найбільш близькими, схожими».

Після того як всі учасники закінчать комбінувати картки, вони обговорюються в групі.

Далі дається зворотна інструкція: «Розкладіть усі картки з парам так, щоб емоції, які на них написані, були протилежними одна одній».

5. Завершення заняття, рефлексія, зворотній зв'язок.

Заняття 4 (1,5 години)

Тема: Емпатія

Мета: розвиток в учасників емпатії.

План заняття

1. Початок заняття. Висловлювання учасників про свій стан, самопочуття, настрої, готовність до роботи.

2. Вправа «Емоційний стан».

Учасники сідають у коло.

Інструкція: «Зараз я роздам деяким з вас картки, на яких позначені ті чи інші емоційні стани. Ті, хто отримає картки, прочитають, що на них написано, але так, щоб не бачили інші члени групи, і потім по черзі зобразять ці стани. Ми будемо дивитися і постараємося зрозуміти, який стан зображено.»

В ході вправи тренер дає можливість учасникам висловити свою думку щодо зображеного стану, а потім називає його. Під час обговорення нерідко висловлюються ідеї про те, які стану розпізнаються насилу і що може сприяти їх розумінню. Щоразу після того, як стан викликано (наприклад, радість), можна запитати (перш за все у тих, хто дав правильну відповідь), на які ознаки вони орієнтувалися, визначаючи стан.

3. Вправа «Намалюй за хвилину». За одну хвилину необхідно намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа. Розглянути уважно отриманий малюнок і спробувати вгадати, який настрій на ньому зображено.

4. Вправа «Живі руки».

Виконується в парах. Один учасник передає руками іншому якусь емоцію (може йтися). Другий намагається відгадати, яка це емоція. Потім вправа виконується в зворотному порядку. Після нього слідує обмін почуттями.

5. Підведення підсумків, зворотній зв'язок від учасників.

Заняття 5 (1,5 години)

Тема: Розуміння емоцій інших

Мета: розвиток в учасників навички розуміння емоцій інших та впливу на них.

План заняття.

1. Повідомлення учасників про настрій і готовність до роботи.

2. Вправа «Три хвилини».

Учасники групи сидять у колі.

Інструкція: «Уважно подивіться один на одного. Постарайтеся побачити кожного, звернувши увагу на те, який вигляд має сьогодні ця людина, в якому вона стані, як вона себе проявляє. Для цього у нас буде три хвилини.»

Через три хвилини тренер продовжує інструкцію: «А зараз ми будемо кидати один одному м'яч, повідомляючи при цьому людині, якій він адресований, що нового в порівнянні з вчорашнім днем ви в ній побачили. Будьте уважні і постарайтеся нікого не пропустити.»

3. Вправа «Створення припущення»

«Ваше завдання – створити припущення, маючи шаблон і підставляючи свій готовий список емоцій. Шаблон для вправи в команді і наодинці:

«Ти відчуваєш ____, тому що _____. Я правий?»

«Я відчуваю ____, тому що _____».

Пам'ятайте, що ви можете підставляти абсолютно будь-яку емоцію: злість, роздратування, щастя, пригніченість, порожнечу, сум'яття.

4. Дублювання

Дана вправа виконується в парі. Перша людина (спікер) говорить про щасливі спогади або про захват від майбутньої події. Друга людина

(дублюючий) є як би її справжньою емоцією, яку спікер відчуває. Суть вправи в тому, що дублюючий, знаючи, яку емоцію відчуває спікер, починає свідомо розпізнавати відчуття інших людей.

Приклад: Спікер: «Я хочу відвідати своїх батьків на наступному тижні».

Дублюючий: «І я відчуваю себе від цього щасливим».

Спікер: «Моя мама готує найкращі пироги на світлі».

Дублюючий: «Я в захваті, коли їх їм».

Завдання можна ускладнити, коли спікер заздалегідь не повідомляє, чи подобається йому те, про що він скаже. Тому дублюючому доводиться вгадувати.

5. Підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Заняття 6 (1,5 години)

Тема: Самомотивація

Мета: розвиток в учасників навички розуміння емоцій і регулювання своєї поведінки шляхом регулювання емоцій.

План заняття.

1. Привітання із побажаннями на сьогоднішній день.

2. Вправа «Нерозривність»

Опустіть голову, безвольно понурьте плечі і, дивлячись в підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить ...»

Потім підніміть руки вгору, дивлячись в небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить ...»

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посилають сигнали в підкірку мозку (давню лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

3. Вправа «Мої мотиви»

Як же можна визначити свої мотиви? Задайте самі собі питання «Чому?» Причому послідовно, 5 разів. І самі на нього відповідайте. Наприклад: «Чому я ходжу на роботу?» Тому що це мій розвиток. «Чому для мене важливо

розвиток?» Щоб довести собі ... «Чому мені потрібно довести собі ...?» Мені важливо бути гідним ... «Чому мені важливо бути гідним ...?» Я зможу дозволити собі ... «Чому мені важливо дозволити собі ...?» Щоб відчувати себе вільним і робити те, що я люблю.

Ці прості 5 питань і відповідей дають бачення своїх глибинних мотивів до дії.

4. Вправа «31 секунда»

Припустимо, що завтра вам потрібно уявити себе на дуже важливому форумі. На виступ у вас є рівно 31 секунда. Щоб підготуватися до презентації, зробіть наступне:

- уявіть приміщення, де будете виступати, і людей, які в ньому знаходяться;
- відчуйте їх емоції, зрозумійте, чого вони хочуть;
- відчуєте впевненість в собі;
- в одному реченні викласти суть свого виступу.

5. Завершення, рефлексія, зворотній зв'язок.

Заняття 6 (1,5 години)

Тема: Емоційний інтелект в роботі психолога

Мета: розуміння значущості емоційного інтелекту для психологів.

Підвищення мотивації до занять за допомогою лабілізації групи

План заняття.

1. Привітання, обговорення настрою.
2. Вправа «Спостереження»

Учасники діляться на «трійки». Один займає позицію психолога, другий – клієнта, третій – спостерігача. Завдання полягає в спостереженні третім учасником за емоціями психолога та клієнта у процесі консультування. Потім зміна ролей так, що кожен з учасників примірює на себе усі ролі.

Обговорення у групах.

3. Дискусія на тему супервізії.

4. Групова бесіда на тему «Ваші плани на майбутнє у сфері психології»

5. Вправа «Подарунок»

Учасники стають в шеренгу один за одним, тобто спиною до ведучого. Ведучий кладе руку на плече першій людині, та повертається і приймає «подарунок». Це може бути невербальне зображення тварини, предмета тощо. Людина отримав подарунок передає його таким же способом наступному в шерензі і відвертається. Таким чином, всі передають один одному цей уявний предмет і результат виходить як в «зіпсованому телефоні».

6. Завершення тренінгової програми, рефлексія.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра досліджено особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів. Гіпотезою дослідження було припущення, що існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та ціннісними орієнтаціями студентів-психологів.

У ході виконання кваліфікаційної роботи було реалізовано наступні завдання:

1. Теоретично обґрунтовано категорію «емоційний інтелект» та теоретично-методологічні підходи до даного феномену. Визначено основні теоретичні підходи до проблеми ціннісних орієнтацій особистості. Виявлено теоретичні основи взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій.

2. Емпірично досліджено рівень емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою Н.Холла «Емоційний інтелект». Оброблено та проаналізовано результати дослідження. Отримано такі результати: для студентів є характерним середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про наявність у досліджуваних потенціалу для його розвитку. Найбільш розвинутими є такі структурні компоненти емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», «емпатія» та «розпізнання емоцій інших», що можуть слугувати як здобутком навчання на спеціальності «психологія», так і причиною вибору цієї професії. Однак, при наявності знань про емоційну сферу, емоціях та почуттях та вмінь їх ідентифікувати, співчувати іншим, «слабка ланка» студентів-психологів – «управління своїми емоціями» та «самотивація».

3. Емпірично досліджено ціннісні орієнтації студентів-психологів за методикою М.Рокіча «Ціннісні орієнтації». Оброблено та проаналізовано результати дослідження. З'ясовано, що студенти переважно обирають конкретні термінальні цінності, що вказує на їх свідомий вибір. Цінності професійної самореалізації не є актуальними для студентів, існує припущення, що навчання сприймається студентами як засіб структурування часу та

можливість отримати соціальний статус «студент». Загальний розподіл цінностей вказує на інфантильність та можливість екстернальності та особистісної й професійної ригідності у майбутньому. Цінність спілкування має велике значення для студентів, вона є метою та засобом одночасно. Цінності прийняття інших та конформістські цінності є неактуальними, що підкреслюється особливою важливістю абстрактних цінностей «свобода» та «незалежність».

4. Емпірично визначено специфіку взаємозв'язку емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів. Виявлено, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту обирають термінальні цінності професійної самореалізації. Вони знають, чого прагнуть, а отже, це пов'язано із розумінням себе і своїх емоцій. Серед студентів-психологів, що показали середній рівень емоційного інтелекту, превалюючими термінальними є цінності спілкування. Вони схильні обирати конкретні термінальні цінності, але деякі з абстрактних теж виступають важливими. Між цінностями професійної самореалізації та особистим життям студенти не віддають перевагу жодній, адже цінності обох груп виступають як актуальними, так і найменш важливими. Це може вказувати на невизначеність, можливо – нерозуміння себе і своїх прагнень. Студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту керуються як конкретними термінальними цінностями, так і абстрактними. Спілкування для них має велике значення, а професійна самореалізація займає останні позиції в ієрархії. Можна припустити, що студенти погано розуміють себе, свої емоції та не готові до переходу до трудової діяльності.

5. Розроблено програму тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту задля підвищення рівню емоційного інтелекту студентів-психологів. Реалізація програми призначена сформулювати знання в області розуміння емоцій, сприяти розвитку у учасників стратегій управління своїми емоціями, надати учасникам способи і стратегії саморозвитку емоційного інтелекту, технології ефективного спілкування, саморозуміння і розуміння інших людей, сприяти

розвитку емпатії, сприяти виділенню учасниками своїх стратегій самомотивації.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що гіпотеза доведена, поставлені мета і завдання виконані. Перспективи подальшого дослідження психологічних особливостей студентів спеціальності «психологія» полягають у глибшому та більш детальному вивченні взаємозв'язків емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій. Окрім того, дане дослідження можна проводити у лонгетюдному методі, вивчаючи зміни взаємозв'язків емоційного інтелекту та ціннісних орієнтацій студентів-психологів з 1 курсу до закінчення університету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал - 1984. - Т.5. - №5. - С. 63-70.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
3. Баева Л.В. Ценности как экзистенциальный выбор // Ценности и смыслы. 2011. №6
4. Белоконь О.В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
5. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI)
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект – Віват, 2018
7. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание/ А. Грецов. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.
8. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. — М., 1989. — С.202-109.
9. Залесский Г.Е. Психология мировоззрения и убеждений личности. — М., 1994
10. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования / Э. Ф. Зеер. – М. : Изд-во МПСИ, 2005. – 216 с.
11. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Отношение молодёжи к образованию как фактор повышения эффективности підготовки висококваліфіцированих кадрів // Соціологічні дослідження. 2012. №8

12. Изард К. Психология эмоций. СПб., 2008
13. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2001. — 752 с. 41.
14. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов н/Д. : Ремикс, 1996. – 512 с.
15. Корниенко Н.А. Методики изучения переживаний ценностно-нормативных ситуаций личности. - М.: изд-во МГУ, 1981. - 30 с.
16. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение. СПб., 2001.
17. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени. www.follow.ru/article/344
18. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л.: Медицина, 1983.
19. Ломов Б. Ф. Личность как продукт и субъект общественных отношений // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. —М., 1989. — С.6-23.
20. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. 22. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264–278.
21. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты //Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен/Под ред. Г.А. Емельянова. М., 2000.
22. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. —М.: Изд-во МГУ, 1982. — С.208-118.

23. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г.С.Никифорова, М.А.Дмитриевой, В.М.Снеткова. СПб.: Речь, 2003. С. 115–121. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 6(8).
24. Психология эмоций. Тексты, Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993. С. 248–250.
25. Рокич, М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич // Свободная пресса. – 1973. – №5. – С. 20-28
26. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 423с.
27. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT V2.0) [Электронный ресурс] //
28. Серый А.В. Ценностные ориентации личности в структуре профессионально значимых качеств школьных практических психологов: Автореф. дис. канд. психол. наук. - Иркутск, 2003. - 25 с.
29. Сорокина Н.Д. Перемены в образовании и динамика жизненных стратегий студентов // Социологические исследования. 2003 №10
30. Толеубекова, Р. К. Профессионально-личностное развитие студентов педагогов-психологов в процессе обучения в вузе / Р. К. Толеубекова, Г. С. Турсунгожинова, А. К. Аманова // Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 127–130.
31. Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы// Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
32. Ценностные ориентации личности и образ жизни. - Калининград: Калининградский гос. Университет, 1979. - 99 с.
33. Чеботарь А.И. Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека // Вісник Дніпропетров. ун-ту. Педагогіка і психологія. 1999. Вип. 4. С. 129–134.

34. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопр. психол. 1997. № 4. С. 20–27.
35. Bar-On, R. The development of a concept of psychological well-being. / Doctoral dissertation. — Rhodes University, South Africa, 1988.
36. Frujda N.H., Zammuner V.L. Etichettamento delle proprie emozioni // G. ital. psicol. 1992. Vol. 13. № 3.
37. Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books
38. Harms, P. D.; Credé, M. (2010). "Remaining Issues in Emotional Intelligence Research: Construct Overlap, Method Artifacts, and Lack of Incremental Validity". *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*. 3(2): 154–158
39. Lomachinska I. Value orientations of information culture as a key factor of society information security / I. Lomachinska // Схід. - 2018. - № 5. - С. 34-38.
40. Mayer, Salovey, Caruso, 1999
41. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. — Emotion, 2001
42. New York, McGraw-Hill [©1964]
43. Petrides K. Trait emotional intelligence theory / K. Petrides // *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*. – Vol. 3(2). – 2010. – P. 136-139.
44. Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr. 1966 Aug-Sep;15(6):196-203.
45. Rokeach M. Beliefs, Attitudes, and Values. — San Francisco, Josey-Bass Co, 1972. — 214 p.
46. Schwartz S. H., Bilsky W. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1987. — Vol.58. — № 5. — P.550-562.
47. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. Vol. 9. P. 185–211.

48. Steiner C. With Perry P. (1997). *Achieving Emotional Literacy*. – London: Bloomsbury.
49. Vernon, P.A.; Petrides, K.V.; Bratko, D.; Schermer, J.A. (2008). "A behavioral genetic study of trait emotional intelligence". *Emotion*. **8** (5): 635–642
50. Yalom, I. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1985

Методика «Емоційний інтелект» (за Н.Холом)

Інструкція. Нижче Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, відзначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал (питання):

№ з/п	Висловлювання	Бал (ступінь згоди)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.						
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.						
4	Я вмю спостерігати зміну своїх почуттів.						
5	Коли необхідно, я можу бути спокійним та зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.						
6	Коли необхідно, я можу визвати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, внутрішній підйом та гумор.						

7	Я слідкую за тим, як я відчуваюся.						
8	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.						
9	Я можу слухати проблеми інших людей.						
10	Я не заціклююсь на негативних емоціях.						
11	Я чутливий до емоційних потреб інших.						
12	Я може діяти заспокійливо на інших людей.						
13	Я можу заставити себе знов і знов вставати перед обличчям перешкод.						
14	Я намагаюсь підходити творчо до життєвих проблем.						
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.						
16	Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.						
17	Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.						
18	Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваної прикрості.						
19	Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».						
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.						
21	Я добре можу розпізнати емоції за виразом обличчя.						
22	Я можу легко відкинути негативні почуття коли необхідно діяти.						
23	Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які						

	вказують на те, чого потребують інші.						
24	Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.						
25	Люди, що усвідомлюють свої істинні 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 настроююсь на емоції інших людей.						
29	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.						
30	Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.						

Ключ до методики Холла на емоційний інтелект.

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 «Управління емоціями інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів тесту EQ. За кожною шкалою вираховується сума балів з урахуванням знаку відповіді (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більш вираженим є даний емоційний прояв.

Інтерпретація. Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менше - низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з

урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Методика «Ціннісні орієнтації» (за М.Рокічем)

Інструкція: Вам буде запропоновано набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх по порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у Вашому житті. Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма цінностями, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Робіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відображати Вашу справжню позицію.

Тестовий матеріал для дослідження цінностей Рокіча.

Список А (термінальні цінності):

- 1) активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
- 2) життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
- 3) здоров'я (фізичне і психічне);
- 4) цікава робота;
- 5) краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
- 6) любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
- 7) матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- 8) наявність хороших і вірних друзів;
- 9) суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
- 10) пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- 11) продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
- 12) розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);

13) розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);

14) свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);

15) щасливе сімейне життя;

16) щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);

17) творчість (можливість творчої діяльності);

18) впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1) акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;

2) вихованість (гарні манери);

3) високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);

4) життєрадісність (почуття гумору);

5) старанність (дисциплінованість);

6) незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);

7) непримиренність до недоліків у собі та інших;

8) освіченість (широта знань, висока загальна культура);

9) відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово);

10) раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);

11) самоконтроль (стриманість, самодисципліна);

12) сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;

13) тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);

14) терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);

15) широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);

16) чесність (правдивість, щирість);

17) ефективність в справах (працьовитість, продуктивність в роботі);

18) чуйність (дбайливість).

Обробка результатів:

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід – приділити увагу їх угрупованню у змістовні блоки та тих чи інших підставах. Так, наприклад, серед термінальних цінностей виділяються:

- «конкретні» та «абстрактні»

Конкретні цінності	Абстрактні цінності
Активне діяльне життя	Життєва мудрість
Здоров'я	Краса природи і мистецтва
Цікава робота	Любов
Матеріально забезпечене життя	Пізнання
Наявність хороших та вірних друзів	Розвиток
Суспільне визнання	Свобода
Продуктивне життя	Щастя інших
Щасливе сімейне життя	Творчість
Розваги	Впевненість в собі

- цінності професійної самореалізації та особистого життя

Професійна самореалізація	Особисте життя
Активне діяльне життя	Любов
Цікава робота	Наявність хороших та вірних друзів
Суспільне визнання	Свобода
Продуктивне життя	Щасливе сімейне життя
Розвиток	Розваги

Серед інструментальних цінностей виділяють:

- етичні цінності, цінності спілкування, цінності діла

Етичні цінності	Цінності спілкування	Цінності діла
Відповідальність	Вихованість	Акуратність
Високі запити	Життєрадісність	Старанність
Незалежність	Непримиренність до недоліків	Освіченість
Самоконтроль	Терпимість	Раціоналізм
Широта поглядів	Чуйність	Сміливість у відстоюванні своєї думки
	Чесність	Тверда воля
		Ефективність у справах

- індивідуалістичні, конформістські та альтруїстичні цінності

Індивідуалістичні цінності	Конформістські цінності	Альтруїстичні цінності
Незалежність	Вихованість	Терпимість
Непримиренність до недоліків	Самоконтроль	Чуйність
Раціоналізм	Широта поглядів	
Сміливість у відстоюванні своєї думки		
Тверда воля		

- цінності самоствердження, цінності прийняття інших

Цінності самоствердження	Цінності прийняття інших людей
Високі запити	Самоконтроль
Незалежність	Терпимість
Непримиренність до недоліків	Чуйність

Освіченість	Широта поглядів
Сміливість у відстоюванні своєї думки	Чесність
Тверда воля	
Ефективність у справах	