

Мудра Аліна Євгеніївна,
здобувачка вищої освіти соціально-психологічного факультету
Національного університету цивільного захисту України;
Селюкова Тетяна Васиївна,
викладачка кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

У сучасному суспільстві увага до феномена емоційного інтелекту та емпатії збільшилась, з'явилася потреба в нових чи більш поглиблених знаннях про ці поняття, це пов'язано з тим, що вони торкаються всіх сфер життя, де є будь-яка взаємодія між людьми.

Емпатія є ключовим психологічним механізмом, який забезпечує здатність людини розуміти й управляти емоціями інших людей. Емпатія – це широке поняття, яке стосується когнітивних та емоційних реакцій людини на переживання іншого. Емпатія є невід'ємним компонентом емоційної сфери особистості. Вона залежить від доступності і багатства життєвого досвіду, точності сприйняття, вміння налаштуватися, слухаючи співрозмовника, на одну емоційну хвилю з ним [1].

Феномен емоційного інтелекту почав привертати увагу дослідників лише в кінці 90-х років ХХ ст., завдяки працям американських психологів Джона Майєра та Пітера Саловея, які вперше ввели це поняття в науковий обіг [4].

Під емоційним інтелектом (EQ) мається на увазі сукупність здібностей, що дають змогу людині усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції оточення. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми [3].

Особистість не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне ставлення до неї. Це ставлення зосереджується в самооцінці. Самооцінка – це оцінка індивідом самого себе, своїх здібностей, можливостей і місця в соціумі. Самооцінка належить до фундаментальних утворень особи. Самооцінка визначає активність індивіда, ставлення до себе і оточення [2]. Від самооцінки залежать всі сфери життя індивіда, оскільки її вплив

поширюється на різні вияви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у навчанні, роботі, спілкування, матеріальні та інші можливості. Самооцінка формує самосвідомість людини і змінюється впродовж життя. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності і міжособистісної взаємодії.

Виходячи з таких теоретичних положень, нами було проведене дослідження, метою якого було вивчення особливостей емпатії та емоційного інтелекту в осіб з різним рівнем самооцінки. В дослідженні брали участь курсанти та студенти Національного університету цивільного захисту України у віці 17–20 років у кількості 65 осіб. Вибірка була перевірена на нормальність розподілу за допомогою критерія Колмогорова-Смірнова.

Для дослідження рівня самооцінки та розподілу досліджуваних на групи залежно від вияву рівня самооцінки ми використовували методику Г. Казанцевої.

Дослідження особливостей вияву самооцінки показало, що переважаючим рівнем самооцінки в досліджуваній вибірці є високий (52 %), низький рівень виражений найменш (22 %). Це говорить про те, що більшість студентів та курсантів можуть адекватно себе оцінювати, виділяти у собі як недоліки, так і позитивні риси свого характеру. Особи з високим рівнем самооцінки знають себе, свої слабкі і сильні сторони досить добре, щоб відчувати себе упевненою навіть у світлі чийогось несхвалення. Середній рівень самооцінки виявлений у 26 % респондентів. Особи з адекватною самооцінкою об'єктивно оцінюють себе, знаючи як власні переваги, так і недоліки. Знають собі ціну, не намагаючись створювати якість враження, і не дуже залежать від думки навколишніх. Таким чином ми сформували три групи досліджуваних.

Для виявлення особливостей емпатії у осіб з різним рівнем самооцінки ми скористались методикою діагностики рівня емпатії В. Бойко.

У групі з високим рівнем самооцінки найбільш виражений високий рівень емпатії 50 %. У групі з середнім рівнем самооцінки також найбільш виражений високий рівень емпатії – 54 %. Це означає, що студенти та курсанти з виявом високого рівня емпатії чудово розуміють почуття та емоції оточення, співпереживають чужим проблемам, уважно слухають і ніколи не упус-

кають важливих деталей. У групі з низьким рівнем самооцінки виражений середній (37 %) та низький (45 %) рівні емпатії, досліджувані характеризуються тим, що свої почуття, думки та емоції тримають під контролем, не завжди здатні ділитися душевними проблемами, низький рівень характеризується такими властивостями, як невміння до співпереживання, спостерігається байдужість до інших, низька емоційність, що виявляється як емоційна стриманість, загальмованість, навіть черствість.

Найбільш виражені параметри емпатії в групах з високим та середнім рівнями самооцінки визначаються за такими шкалами: раціональний канал емпатії, проникаючу здатність в емпатію, ідентифікацію в емпатії, інтуїтивний канал в емпатію.

Для вимірювання особливостей емоційного інтелекту в осіб з різним рівнем самооцінки ми використовували методику визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла.

Більшій частині досліджуваних з високим (58 %) та середнім (54 %) рівнями самооцінки характерний високий рівень емоційного інтелекту, вони характеризуються достатнім рівнем самоконтролю та мають відчуття психологічного благополуччя. Досліджувані з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають здатність розуміти, відчувати та приймати свої думки, емоції і почуття та емоції і переживання інших. Здатні усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, розуміти емоції інших. Крім того, вони здатні використовувати свої емоції для ефективної взаємодії з іншими, досягнення цілей та самореалізації.

Студенти та курсанти з низьким рівнем самооцінки, які мають низький рівень емоційного інтелекту, таких визначено 45 %, характеризуються депресивними тенденціями, поганим настроєм. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту може привести до такої психологічної проблеми, як алекситимія – це нездатність виражати свої емоції в усній формі, тобто описати їх, а це своєю чергою підвищує ризик виникнення психосоматичних захворювань.

Таким чином, найбільш виражений рівень самооцінки – це високий. Висока самооцінка краще заниженою або завищеною, особливо якщо вона підкріплена реальними фактами. З середнім рівнем самооцінки в досліджуваній групі третина – це говорить

про оптимальний критерій сприйняття. Він дозволяє глибоко аналізувати власну поведінку, навички, якості. З низьким рівнем самооцінки в ході нашого дослідження виявлено менше третини досліджуваних. Особи з таким рівнем нерішучі, занадто обережні, вони схильні до залежності від думки оточення, більше за інших потребують схвалення своїх дій, відповідальність за свої вчинки перекладають на інших.

Високий рівень самооцінки сприяє розвитку емпатії. У групі з високим рівнем самооцінки найбільш виражений високий рівень емпатії та у групі з середнім рівнем самооцінки також найбільш виражений високий рівень емпатії. Це означає, що студенти та курсанти з виявом високого рівня емпатії чудово розуміють почуття і емоції оточення, співпереживають чужим проблемам, уважно слухають і ніколи не пропускають важливих деталей. У групі з низьким рівнем самооцінки виражений середній та низький рівні емпатії, досліджувані характеризуються тим, що свої почуття, думки та емоції тримають під контролем, не завжди здатні ділитися душевними проблемами, низький рівень характеризується такими властивостями, як невміння до співпереживання, спостерігається байдужість до інших, низька емоційність, що виявляється як емоційна стриманість, загальмованість, навіть черствість.

Результати нашого дослідження дають нам змогу визначити, що залежно від рівня самооцінки змінюється рівень вияву емпатії та емоційного інтелекту. Чим вище рівень самооцінки, тим краще розвинений вияв емпатії та емоційного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Гаврилова Т. П. Поняття емпатії в зарубіжній психології. *Питання психології*. 1975. № 2. С. 147–157.
2. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. *Збірник наукових праць*. Вип. 17. Харків, 2015. С. 285–293.
3. Шпак М. В. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 282–287.
4. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. № 4. P. 433–442.