

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
Факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
Кафедра психології та соціального забезпечення

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
рівень вищої освіти

**РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО САМОПІЗНАННЯ У
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ АРТ-
ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ**

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність – 053 Психологія

Виконав: студент II курсу, групи ПСМ-2 _____ Н. О. Данілевська
Підпис

Керівник к. філос. н., доцент кафедри _____ М. О. Оксютович
Підпис

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та
соціального забезпечення

_____ М. О. Оксютович
Підпис

_____ 2023 р.

Житомир 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи: «Розвиток здатності до самопізнання у студентів-психологів арт-терапевтичними засобами».

Студентка: Данілевська Н. О.

Керівник: к.філос.н. Оксютович М. О.

Кваліфікаційна дипломна робота включає 75 сторінок, 7 таблиць, 12 рисунків, перелік джерел посилання складає 34 найменування, 3 додатки.

Ключові слова: самопізнання, емоційне самопізнання, емоційний інтелект, арт-терапія.

Об'єктом дослідження є здатність до самопізнання.

Предметом дослідження є рівень емоційного самопізнання студентів-психологів першого року навчання та можливості його підвищення.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що беззаперечною є потреба у підвищенні рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів і арт-терапія є одним з найефективніших засобів.

Одержані результати можуть бути використані для практичної роботи зі студентами, в тому числі як окремий навчальний курс.

Студентка _____ Н. О. Данілевська

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ САМОПІЗНАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У РОЗРІЗІ ЕМОЦІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ	8
1.1. Вікові особливості психологічної здатності до самопізнання	8
1.2. Емоційне самопізнання як один з ключових процесів становлення особистості. Поняття емоційного інтелекту	20
1.3. Арт-терапія як засіб розвитку самопізнання: поняття, цілі, види	29
<i>Висновки до розділу 1</i>	39
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	41
2.1. Організація та процедура проведення дослідження рівня емоційного інтелекту як базису емоційного самопізнання студентів-психологів першого року навчання	41
2.2. Характеристика методик дослідження рівня емоційного інтелекту:	43
2.2.1. Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)	
2.2.2. Методика діагностики емоційного інтелекту – MEI	
2.2.3. Опитувальник емоційного інтелекту «EmIn»	
<i>Висновки до розділу 2</i>	48
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ.	49
3.1. Підсумки обробки результатів дослідження показників рівня емоційного самопізнання студентів-психологів.	49
3.2. Рекомендації щодо корекційної програми для підвищення рівня емоційного самопізнання засобами арт-терапії	58
<i>Висновки до розділу 3</i>	77
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	87

Я, **Данілевська Надія Олександрівна**, цим засвідчую, що представлена до захисту магістерська робота виконана на основі власних наукових досліджень. Текст не містить доробку інших дослідників без відповідних посилань на їх праці.

Я попереджена про те, що буду недопущена до захисту, а в разі отримання диплому – буду позбавлена його відповідно до чинного законодавства України.

(підпис)

ВСТУП

У сучасній динамічній реальності, яка постійно трансформується через впровадження новітніх технологій та розвиток нових можливостей, цінності, що формують світогляд суспільства та молоді, переосмислюються. Особливо актуальною стає проблема самоідентифікації та самовизначення у юнацькому віці. Важливим аспектом цього процесу є рівень розвиненості ціннісних орієнтацій особистості, які відображають її світогляд, а також розуміння людиною себе.

Самопізнання, саморозвиток і самоактуалізація стають найважливішими інноваційними складовими сучасної освіти і особливого значення набувають для майбутніх фахівців соціономічної сфери: психологів, педагогів, соціальних працівників, соціальних педагогів тощо. Це зрозуміло: фахівець, що не знає і не розуміє себе, не зможе адекватно зрозуміти і допомогти своєму клієнтові. Таким чином, розвинена здатність до самопізнання у студентів соціономічної сфери є однією з умов їх конкурентоспроможності та професійної успішності [27, с. 261].

Актуальність теми дослідження. У роботі психологів, важливо мати глибоке розуміння себе, своїх емоцій, мотивів і реакцій. Розвиток здатності до самопізнання сприяє покращенню власної психологічної готовності та ефективності у роботі з клієнтами. Емоційна самосвідомість – це не те, чого ви досягаєте один раз, і потім живете з набутими навичками. Натомість кожна мить – це можливість усвідомити себе чи ні. Це безперервне намагання, свідомий вибір усвідомлення себе.

Одним з найпотужніших напрямів психологічної корекції і розвитку особистості є арт-терапія. Особливу цінність вона має для емоційного самопізнання особистості. Арт-терапія може допомогти студентам-психологам краще розуміти і співпереживати емоції та думки інших, що

може значно підвищити їхні навички емпатії. Це ключовий аспект у взаємодії з клієнтами та підтримці їхнього розвитку.

Застосування методів арт-терапії в навчальному процесі для розвитку самопізнання студентів-психологів відповідає сучасним тенденціям у психотерапевтичній практиці, яка все більше акцентує на важливості творчих методик у психотерапії.

Об'єктом дослідження виступає здатність до самопізнання.

Предметом дослідження є рівень емоційного самопізнання студентів-психологів першого року навчання та можливості його підвищення.

Мета дослідження полягає у визначенні рівня емоційного самопізнання студентів та наданні рекомендацій щодо його покращення засобами арт-терапії.

Для реалізації мети дослідження було поставлено зазначені **завдання**:

- проаналізувати вікові особливості психологічної здатності особистості до самопізнання;
- визначити суть емоційного самопізнання як одного з ключових процесів становлення особистості;
- з'ясувати зміст поняття «емоційний інтелект» як основи емоційного самопізнання;
- здійснити теоретичний аналіз сутності, цілей та видів арт-терапії як засобу розвитку самопізнання;
- дослідити емпіричним шляхом рівень емоційного інтелекту студентів-психологів першого року навчання;
- надати рекомендації щодо впровадження корекційної програми підвищення рівня емоційного самопізнання арт-терапевтичними засобами.

Гіпотеза дослідження. Було висунуто припущення, що студенти мають низький рівень емоційного інтелекту, а тому потребують його підвищення, зокрема засобами арт-терапії.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети наукової роботи було застосовано такі методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз літературних джерел, їх синтез, порівняння, систематизація, узагальнення та класифікація (дослідження теоретичних засад проблеми самопізнання студентів-психологів);
- *емпіричні методи:* анкетування (опитувальник Ніколаса Холла, методика MEI та опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна.) для визначення рівня емоційного інтелекту та емоційного самопізнання;
- методи математичної обробки даних (обробка результатів дослідження показників анкетування).

Бланкове опитування проходили 46 студентів першого року навчання ОС «бакалавр» спеціальностей 053 «Психологія» (ОП Клінічна та реабілітаційна психологія та Екстремальна психологія) та 232 «Соціальне забезпечення» Державного університету «Житомирська політехніка».

Практичне значення роботи полягає у тому, що рекомендації щодо корекційної програми можуть бути використані у практичній роботі зі студентами, в тому числі як окремий навчальний курс, оскільки високий рівень самопізнання, в т.ч. емоційного є необхідністю для майбутнього фахівця-психолога

Апробація результатів дослідження дописати

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел літератури у кількості 34 найменування, містить 7 таблиць, 12 рисунків та 3 додатки. Загальна кількість сторінок – 75.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ САМОПІЗНАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У РОЗРІЗІ ЕМОЦІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ.

1.1. Вікові особливості психологічної здатності до самопізнання

Психологічне самопізнання є ключовим аспектом особистісного розвитку, що змінюється й еволюціонує протягом усього життя. Від початкового усвідомлення власних емоцій та бажань у дитинстві до глибокої рефлексії та оцінки себе у дорослому віці, ця здатність має свої вікові особливості, які впливають на спосіб розуміння людиною себе та світу.

У сучасній психологічній літературі є різні підходи до дослідження особистості, її самопізнання та самосвідомості. Один з них спирається на аналіз тих підсумкових продуктів самопізнання, які виражаються в будові уявлень людини про саму себе або «Я-концепцію». Розвиток самосвідомості людини нерозривно пов'язаний з процесом самопізнання, як процесом наповнення самосвідомості змістом, що пов'язує людину з іншими людьми, з культурою і суспільством в цілому, процес, що відбувається усередині реального спілкування і завдяки ньому, в рамках життєдіяльності суб'єкта і його специфічних діяльностей. Значна кількість робіт присвячена проблемі самопізнання, увагу науковців привертають особливості перебігу цього явища як такого [23,с. 171].

Питання самопізнання та самоаналізу досліджувалися в зарубіжній та вітчизняній науковій літературі такими вченими: Карл Роджерс, Ерік Еріксон, Віктор Франкл, Зигмунд Фройд, Карен Хорні, Еріх Фромм, Джон Локк, Джон Дьюї, Т.М. Титаренко, С.Л. Рубінштейн, М.Ф. Бурлачук, М.Й. Боришевський, О.В. Киричук, Г.С. Костюк, Г.К. Ткачук та іншими.

Самосвідомість є, мабуть, найбільш фундаментальним питанням у психології як з точки зору розвитку, так і з точки зору еволюції.

Самосвідомість – це певна здатність людини усвідомити самого себе, своє Я, потреби, поведінку, інтереси та своє буття загалом. Відмінність між поняттями «свідомість» і «самосвідомість» полягає в тому, що самосвідомість орієнтована на осмислення і розуміння людини своїх почуттів, думок, вчинків, тобто вона є так званим знанням людини про саму себе. В основі самосвідомості закладена здатність людини відокремлювати себе від власної життєдіяльності, що виникає в результаті спілкування, мислення, розуміння та ставлення до свого життя, а також вона пов'язана із спільною діяльністю, що сприяє формуванню певного уявлення про себе та свою здатність до суспільно значущих дій та вчинків [20].

Структура самосвідомості досить складна і включає в себе різноманітні форми вияву, що пов'язані із усіма аспектами людської психічної діяльності, а саме із пізнавальним (самоаналіз, самокритичність, самооцінка, самопереконання та ін.), емоційним (самоповага, самозадоволення, само схвалення та ін.) та вольовим (масо дисципліна, самоконтроль, саморегуляція та ін.). Серед цих ознак найбільша вагомими і значимими є самопізнання, самооцінка і самоконтроль [20].

Проблема самопізнання є надзвичайно актуальною для кожної людини, незалежно від віку та інших ознак. Але особливого значення цей процес набуває для молоді, зокрема підлітків оскільки у цей період якраз відбувається осмислення та самоідентифікація нею самої себе, встановлення гармонії із самою собою та віднаходження свого місця в житті суспільства.

Серед чинників самовдосконалення особистості важливе місце посідають вікові та індивідуально-психологічні особливості. Самовдосконалення виникає на тому етапі розвитку особистості, коли вже засвоєна певна сукупність знань, дій, засобів пізнання людиною світу та самої себе, сформовані моральні уявлення та ціннісні орієнтації особистості. Вагомим чинником самовдосконалення поряд з віковими особливостями стають індивідуальні відмінності, що виразно проявляються в період

підлітковості та юності, насамперед, в особливостях темпераменту і характеру, самосвідомості, задатках й здібностях, мотивації ставлення до навчання й праці, особистих інтересах і прагненнях, а також у стосунках з батьками, стилі й манерах поведінки. Розглядаючи проблему самовдосконалення у ракурсі онтогенезу, слід підкреслити важливість саме підліткового і юнацького віку в цьому процесі. Актуалізація потреби у самовдосконаленні зумовлюється розвитком самосвідомості, пошуком суб'єктом свого місця у світі, становленням ідеалів та прагненням відповідати цим ідеалам [33].

Самопізнання формується через відчуття себе як сприймаючої істоти й активно розвивається з появою здатності відокремлювати себе від своєї життєдіяльності. Спочатку воно є безсловесним і незмістовним, і вже потім набуває вигляду мовленнєвого, змістовного, предметного. Самопізнання, є водночас і результатом, і передумовою самоусвідомлення. Однак воно не зводиться до самосвідомості або рефлексії. Можна усвідомлювати себе, рефлексувати, але не знати сутності свого "Я". Уміння пізнавати власний внутрішній світ досягається з досвідом життя, а сам процес самопізнання несе інформацію не тільки про характер, здібності та інші особливості, він спрямований на пізнання справжнього в особистості, збанення сутності її земного покликання.

Дослідивши та узагальнивши праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, Л.О. Подкоритова виділяє такі властивості самопізнання [26]:

- *гностична функція* – пізнання людиною своїх фізичних, психічних, соціальних, духовних та інших властивостей, характеристик і можливостей;
- *регулятивна функція* – корекція та спрямування й самого процесу самопізнання, і розвитку особистості, зокрема, побудова й корекція образу «Я», оволодіння власним досвідом, глибинними переживаннями тощо;

– *відображувальна функція* – самопізнання відображає суб'єктивне уявлення про себе, весь континуум власних властивостей і якостей, а також усе те, що людина робить, як і чому вона діє тощо;

– *оцінна функція* – емоційно-оцінне ставлення людини до себе, своїх дій, учинків тощо, характеристика їх за умовними шкалами «правильно-неправильно», «добре-погано», «ефективно-неефективно» тощо, сформованими в людини; виявлення потреби в самодостатності й самоутвердженні;

– *розвивальна, або творча, функція* самопізнання полягає в стимуляції й забезпеченні розвитку, саморозвитку, самовиховання, самоосвіти та інших самотворчих активностей особистості, сприяє побудові й реалізації її життєтворчого проекту тощо;

– *екзистенційно-духовна функція* – завдяки самопізнанню людина визначає власну сутність і сенс свого життя; відкриває для себе своє покликання та призначення, усвідомлює його здійснення.

За функціями самопізнання визначаються його результати: система знань про себе, або образ Я; саморозуміння; самооцінка; самоусвідомлення; самозміна (саморозвиток, самовиховання, самоосвіта тощо) [26, с. 92].

Самосвідомість систематично розвивається від народження протягом усього життя, і це є основним фактором для розвитку загальних інференційні процесів (тобто вміння робити логічні висновки в результаті обробки отриманої інформації). Самоусвідомлення когнітивних процесів сприяє загальному інтелекту нарівні з функціями ефективності обробки, такими як робоча пам'ять, швидкість обробки та міркування.

Теорія самоефективності Альберта Бандури описує «віру у власні можливості організовувати та виконувати дії, необхідні для управління потенційними ситуаціями». Віра людини у свою здатність досягти успіху закладає основу для її думок, поведінки та почуттів. Людина з сильною самоефективністю, наприклад, розглядає виклики як завдання, до яких

потрібно брати участь, і невдачі легко впадають у відчай. Така людина усвідомлює свої недоліки та здібності та вирішує використовувати ці якості якнайкраще. Людина зі слабким почуттям власної ефективності уникає труднощів і швидко втрачає дух через невдачі. Вони можуть не знати про цю негативну реакцію і, отже, не отримати спонуку змінити своє ставлення. Ця концепція є центральною в теорії соціального пізнання Бандури, «яка підкреслює роль навчання через спостереження, соціального досвіду та взаємного детермінізму в розвитку особистості».

Сучасна психологічна перспектива розвитку особистості відображає три ключові тенденції. Згідно з першою тенденцією, генезис особистості визначається переважно соціальною ситуацією розвитку. Друга тенденція акцентує увагу на соціальній активності особистості та її свідомості. З позиції третьої тенденції, акцент робиться на суб'єктності людини, а точніше, на особистості як суб'єкті власної психічної активності, який ініціює свої дії, обдумує їх і несе свободу та відповідальність за них.

У таблиці 1.1 відображено основні етапи (вікові періоди) самопізнання людини та охарактеризовано основні процеси, що відбуваються.

Таблиця 1.1

Етапи самопізнання людини

Віковий період	Процеси, які відбуваються
Раннє дитинство	Коли немовля з'являється на світ, воно не має уявлення ні про те, що відбувається навколо нього, ні про значущість оточуючих. Протягом першого року життя вони поступово починають визнавати, що їх тіло відокремлене від тіла матері та що їхні рухи також відокремлені від рухів матері. Спочатку немовля не може впізнати своє обличчя. До того часу, коли дитина досягає 18–24 місяців, вона виявляє себе та впізнає своє власне відображення в дзеркалі. Вони починають визнавати той факт, що образ перед ними, який випадково є ними, рухається; вказуючи на те, що вони цінують і можуть розглянути зв'язок між причиною та наслідком, що відбувається. У віці 24 місяців малюк буде спостерігати і співвідносити свої дії з діями інших людей і навколишнього середовища. У віці 18 місяців дитина може називати своє ім'я іншим, а коли їй показують фотографію, на якій вона зображена, вона може ідентифікувати себе. До двох років вони також зазвичай отримують гендерну категорію

Продовження таблиці 1.1.

	та вікові категорії, кажучи на кшталт «Я дівчинка, а не хлопчик» і «Я немовля або дитина, а не дорослий». У міру того як немовля переходить до середнього дитинства і далі до підліткового віку, вони розвивають більш просунуті рівні самосвідомості та самоопису
Дитинство	Приблизно у шкільному віці усвідомлення дитиною своєї пам'яті переходить у відчуття самого себе. На цьому етапі у дитини починають формуватися інтереси, симпатії та антипатії. Цей перехід дозволяє людині усвідомлювати своє минуле, теперішнє та майбутнє зростати, оскільки вона частіше згадує свій свідомий досвід. У дошкільному віці вони починають давати набагато більш конкретні подробиці про речі, замість того, щоб узагальнювати.
Підлітковий вік	У підлітковому віці людина починає усвідомлювати свої емоції. Більшість дітей усвідомлюють такі емоції, як сором, провина, гордість і збентеження до дворічного віку, але не до кінця розуміють, як ці емоції впливають на їхнє життя. До 13 років діти стають більш контактними. з цими емоціями та починають застосовувати їх у своєму житті. Багато підлітків виявляють радість і впевненість у собі в оточенні друзів, але безнадійність і злість в оточенні батьків через страх бути розчаруванням. Підлітки почуваються розумними та креативними серед вчителів; сором'язливі, незручні та нервові в оточенні людей, з якими вони не знайомі. У підлітковому віці самосвідомість має більш складний емоційний контекст, ніж у ранньому дитинстві. Елементи можуть включати образ себе, самоуявлення та самосвідомість серед інших рис, однак це все ще є окремою концепцією. Соціальні взаємодії в основному відокремлюють елемент самосвідомості у підлітків, а не в дитинстві, а також сприяють подальшому розвитку навичок розпізнавання емоцій у підлітків.

Найсприятливішим періодом для розвитку самопізнання багатьма дослідниками вважається рання юність/ пізній підлітковий вік, що зумовлюється зовнішніми та внутрішніми факторами. До зовнішніх факторів належить ставлення соціуму до юнаків/ підлітків як до дорослих, що вимагає від них досягнення певної моральної, цивільної, трудової і політичної зрілості. До внутрішніх факторів належить, по-перше, розвиток у цей період здібності до теоризації, абстракції і узагальнення, а по-друге, головне новоутворення даного віку – відкриття свого внутрішнього світу. Саме воно спонукає особистість до активного самопізнання, рефлексії, розвитку тих якостей і властивостей, які необхідні у дорослому житті [21].

У період юності особистість розширює свій спектр соціальних ролей, що веде до збільшення свідомості про себе як творця власного життя. Це

призводить до збільшення вимог до власних індивідуально-психологічних характеристик, що мотивує самовдосконалення.

У цьому віці ключовими факторами самовдосконалення є усвідомлення і переосмислення своєї ролі й значення у соціальних відносинах, пошук сенсу життя, формування власної ідентичності та побудова перспектив свого майбутнього розвитку. Орієнтація на особистісне і професійне самовизначення також є важливими аспектами цього процесу.

Самопізнання є центральною проблемою розвитку підлітка. Самопізнання можна розглядати як особисту теорію (або теорії), яку людина будує на основі свого досвіду, щоб мати можливість передбачити події свого світу, надихнути його відповідними (адаптивними) діями до кожної ситуації, а також для максимізації психологічного благополуччя. Трансформації підліткового віку, такі як зміни тіла, нові соціальні контексти та очікування, а також когнітивні досягнення в житті підлітків, вимагають змін як у змісті, так і в структурі самопізнання.

Серед новоутворень підліткового віку, які здійснюють суттєвий вплив на активізацію самовдосконалення, можна виокремити наступні: почуття дорослості як суб'єктивне переживання підлітком готовності бути повноправним та рівноправним учасником групи (колективу); зміну структури моральних норм та цінностей; зростання соціальної активності; прагнення до самостійності й незалежності; критичність свідомості, чутливість до оцінки з боку дорослих [33].

Підлітковий вік — це період розвитку між дитинством і дорослістю, який, як правило, починається близько від 10-12 років і триває до 18-20 років. Однак, межі підліткового віку можуть варіюватися в залежності від індивідуальних характеристик, культурних впливів та фізіологічних особливостей кожної людини, тобто стабільні межі в психологічній літературі відсутні.

Межі юності також не мають чіткої універсальної визначеності і часто визначаються соціальними, культурними та психологічними контекстами. Зазвичай, юність охоплює період життя від кінця підліткового віку (близько 18-20 років) до середини або кінця 20-х років. Однак, ці межі можуть відрізнятися в залежності від країни, культури та індивідуальних особливостей.

Саме тому в цьому дослідженні відносимо студентів першого року навчання, вік яких становить 17-18 років до пізнього підліткового віку/ранньої юності.

Серйозних змін у період юності потерпає не лише уявлення про себе а й сприйняття навколишнього світу. У сприйнятті оточення здійснюється актуалізація нового образу світу. Людина в цей період починає розуміти свою нерозривну єдність зі світом (свідома приналежність). Також відбувається усвідомлення власної індивідуальності, неповторності та несхожості на інших.

Становлення самосвідомості в цей період визначає певне соціальне зростання по відношенню до визначення нової "внутрішньої позиції", в основі якої лежить прагнення бути відповідальним за себе, свої особистісні якості, свої погляди і здатність самостійно відстоювати власні переконання. Підліток сензитивний до свого духовного зростання, а тому він починає інтенсивно просуватися в розвитку всіх ланок самосвідомості. Самосвідомість у цьому віці вже включає в себе всі компоненти самосвідомості дорослої людини. Інша річ, якого рівня вони досягають у своєму розвитку в підлітка і які з них займають центральне місце у структурі його особистості [31].

Загальна характеристика підліткового віку варіює в різних теоріях залежно від їх основної ідеї. Так, в психоаналізі домінують ідеї статевого дозрівання і пошуку ідентичності, в когнітивних теоріях — зростання розумових здібностей, в діяльнісному підході — змін провідної діяльності.

Однак, всі ці і багато інших підходів об'єднує те, що в них існують загальні показники, які характеризують даний вік. Вони визначаються численними соматичними, психічними і соціальними змінами [31].

Впливову та комплексну точку зору на розвиток особистості в підлітковому віці пропонує С. Хартер. Відповідно до її точки зору, у підлітковому віці відбуваються важливі когнітивні зміни, які в поєднанні з новими соціальними контекстами сприяють реорганізації самопізнання. С. Хартер детально описує траєкторію розвитку, яка складається з трьох фаз у підлітковому віці [1]:

У ранньому підлітковому віці дитячі саморепрезентації поступаються місцем зростаючій кількості окремих самоописових абстракцій. Особистісні характеристики підлітків дедалі більше диференціюються з точки зору контексту стосунків (наприклад, я-з-моїм-батьком, я-з-моїм-найкращим-другом). Так само молодші підлітки виділяють свою компетентність у все більшій кількості різних сфер життя (наприклад, навчальна компетентність, соціальна компетентність, зовнішній вигляд, поведінка, близька дружба, романтична привабливість, професійна компетентність). У той же час самооцінка стає більш диференційованою відповідно до різних соціальних контекстів.

До *середнього підліткового віку* підлітки сприймають протиріччя між диференційованими особистісними характеристиками; таким чином, вони переживають психологічні конфлікти та занепокоєння щодо існування фальшивих Я та ідентифікації свого справжнього Я (наприклад, «балакучого» чи «потаємного?»). Пізніше ці якості, які раніше сприймалися як суперечливі, можна об'єднати в більш узгоджену картину про себе (наприклад, «В основному я гнучкий: я балакучий з друзями і потайливий з батьками»).

Дослідження показують, що *старші підлітки* часто здатні організувати своє самопізнання таким інтегративним способом, якщо вони можуть

розраховувати на відповідну підтримку (наприклад, більш зрілу людину). Інші дослідження показують, що деякі види конфліктів зменшуються в пізньому підлітковому віці. Крім того, старші підлітки стають здатними до більш тонкого та менш поляризованого погляду на себе та інших. Дійсно, зовнішня підтримка, здається, відіграє важливу роль у підлітковому завданні організації самопізнання. Послідовність розвитку, описана С. Хартом, особливо очевидна, коли підлітки отримують певну підтримку в завданні організації самопізнання (наприклад, виявлення конфліктів); коли підтримка недоступна, підлітки виявляють меншу когнітивну складність, а просування в розвитку здається повільнішим і більш лінійним.

У психологічній літературі, ще один доказ когнітивної диференціації стосується збільшення дистанції між Фактичним Я та Ідеальним Я протягом підліткового віку. Ця самодиференціація «фактичне-ідеальне» (яку різні автори також називають саморозрізненням або саморозбіжністю), подібна до інших видів самодиференціації, асоціюється з різними, іноді суперечливими, психологічними значеннями. Наприклад, збільшення саморозбіжностей з віком є частиною інтерналізації самонавчання, що відбувається в підлітковому віці. Під час цього процесу зовнішня самооцінка та стандарти саморегуляції, надані значущими людьми (як моделі, або як молоді люди сприймають очікування інших щодо себе), поступаються місцем власним стандартам підлітків і більш автономній, незалежній саморегуляції. У цьому контексті дослідження саморозбіжностей припускає, що Ідеальне Я підлітків, схоже, стає все більш диференційованим від значимих людей (як їх сприймає підліток), від Ідеального Я, яке він/вона сприймає для нього в інших, а також від самосприйнятого Фактичного Я, коли вони стають дорослішими [1].

Крім того, деякі автори вважають, що диференціація «фактичне-ідеальне» пов'язана з самооцінкою, особливо важливим утворенням у контексті розвитку підлітків. Згідно з цією точкою зору, самооцінка виникає з відстані між фактичними властивостями, які людина відчуває про себе, і

тими, якими він/вона прагне володіти. Деякі докази підтверджують цей зв'язок між «фактичним-ідеальним» та загальною самооцінкою, виміряною традиційними стандартизованими шкалами, особливо коли розглядаються ідіографічні вимірювання атрибутів Фактичного та Ідеального Я. Однак дані про зміни загальної самооцінки, починаючи з дитинства, не є консенсусними і не завжди узгоджуються з підвищенням розвитку, запропонованим для «фактичного-ідеального» протягом підліткового віку. Деякі дослідження показують, що загальна самооцінка знижується протягом підліткового віку, щоб почати зростати в дорослому віці, тоді як інші припускають, що вона знижується лише в ранньому підлітковому віці і зростає в наступні роки [1].

Дослідження формування особистості та ідентичності є ще одним важливим внеском у цю сферу. Очікується, що підлітки поступово стають більш незалежними від батьків, визначають автономні стосунки зі світом і утверджуються як унікальна особистість. Відповідно, є докази того, що відчуття відмінності від інших посилюється в підлітковому віці. Однак, під час переходу до дорослого життя інтеграція різних психосоціальних можливостей стає ключовою для об'єднання різноманітних аспектів і створення унікальної особистості.

Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці – процес становлення та розвитку афективно-когнітивного (здатність особистості до ідентифікації емоцій), поведінково-діяльнісного (здатності особистості до використання і розуміння емоцій), мотиваційно-рефлексивного (здатність особистості до свідомої регуляції емоцій) компонентів емоційного інтелекту особистості на різних етапах юнацького віку, що відбувається у відповідності до таких закономірностей, як [22]:

- 1) системна детермінація генези емоційного інтелекту в юнацькому віці (система гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних чинників);

2) структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту особистості юнацького віку (афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний, мотиваційно-рефлексивний компоненти);

3) інтегрованість механізмів актуалізації та здійснення емоційних, інтелектуальних і діяльнісних функцій в розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку (відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний, оцінювально-трансформаційний механізми).

У змісті психологічної моделі розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці системна детермінованість характеризується зумовленістю рівнів розвитку компонентів (афективно-когнітивного, поведінково-діялісного, мотиваційно-рефлексивного) емоційного інтелекту від сукупності чинників (гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних). Структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту таких, як здатності до ідентифікації, використання, розуміння, свідомої регуляції емоцій сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та виявляється в тому, що афективно-когнітивний, поведінково-діялісний мотиваційно-рефлексивний компоненти емоційного інтелекту особистості юнацького віку є функціонально взаємопоєднаними в процесі актуалізації і здійснення механізмів емоційних, інтелектуальних, діялісних функцій [22].

Відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний та оцінювально-трансформаційний механізми складають систему психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, що забезпечують цілісну актуалізацію та здійснення: процесів сприймання, переробки, фіксації та зберігання емоційної інформації в генералізованих образах; емоційної активації та суб'єктивного переживання усвідомленого мотиву; суб'єктивної оцінки навколишнього світу, себе і результатів власної діяльності; осмислення, аналіз, оцінка та трансформація змісту свого внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок, характеру), а також дій і вчинків [22].

1.2. Емоційне самопізнання як один з ключових процесів становлення особистості. Поняття емоційного інтелекту

Самопізнання є важливим механізмом, що забезпечує розвиток самосвідомості, дозволяє особистості сформувати адекватний образ «Я», зрозуміти як її оцінюють інші. Воно є необхідним для здорового функціонування особистості, тому що добре знання себе веде до прийняття реалістичних рішень, що стосуються ключових аспектів життя.

Кожна людина є унікальною особистістю і по своєму сприймає як саму себе, так і навколишній світ, в якому вона піддається різним впливам, через які і формується самопізнання людини і її самоідентичність. На думку американського психоаналітика і психологині, однієї з ключових фігур неофрейдизму К. Хорні, в багатьох теоретичних посиланнях передбачається, що пізнати себе – справа доволі проста. Але це ілюзія, причому ілюзія, безумовно, шкідлива. На її думку, якщо людина аналізує себе, не маючи при цьому за потребу самозвеличання, то залишається потяг до удосконалювання [17, с. 43].

Вирішальне питання, однак, залишається: чому ми повинні прагнути до самопізнання в першу чергу? Є п'ять основних причин:

1. Самопізнання безпосередньо пов'язане з однією з наших основних потреб – бажанням вчитися та осмислювати свій досвід. Це включає отримання якомога більшої кількості знань про наші власні шаблони, уподобання та процеси. Як і в інших сферах, чим глибше ми щось розуміємо, тим краще можемо це опанувати. А хто не хоче бути господарем у своїй хаті?

2. Протилежністю самопізнання є незнання про те, ким ми є насправді, про наші справжні мотиви, наші глибші моделі та те, як ми стикаємося. Самопізнання запобігає розбіжності між нашим самосприйняттям і тим, як нас сприймають інші. Маячні оцінки наших навичок і якостей у формі «невизнаного невігластва» можуть стати причиною великого збентеження ,

коли їх розкривають. Якщо наше уявлення про самих себе ґрунтується на нездорових основах, ми будемо вкладати велику частину нашої енергії в захист нашого самооцінки від загрози когнітивного дисонансу. Оскільки нам є що приховувати та багато чого втрачати, нам буде важко спілкуватися з іншими справжньо й відкрито.

3. Фройд стверджував би, що самопізнання звільняє нас від рабства нашого несвідомого та його багатьох, здавалося б, настільки ірраціональних примх. Лише тоді, коли ми знаємо наші шаблони та звідки вони взялися, ми можемо ними ефективно керувати. Розуміння нашої історії утримує нас від сліпого повторення непродуктивних моделей минулого. Це також може призвести до добрішого та співчутливішого погляду на те, що ми можемо вважати своїми невдачами.

4. Важливо те, що самопізнання дозволяє нам бути більш проактивними у відповідь на зовнішні події. Якщо ми справді знаємо наші моделі, наші тригери та наші задоволення, і якщо ми маємо емоційний інтелект, щоб розпізнавати наші почуття, коли вони виникають, набагато менша ймовірність того, що вони піддадуться домінуванню.

5. Нарешті, самопізнання також є необхідним першим кроком для початку позитивних змін. Лише проаналізувавши те, що є – якомога об'єктивніше – ми можемо спланувати те, що хочемо змінити, і працювати над цим [3].

Існує багато визначень поняття «самопізнання», у таблиці 1.2 відображено ті, які найповніше та найкраще відображають його зміст.

Таблиця 1.2.

Визначення поняття «самопізнання» у науковій літературі

Автор (автори)	Рік	Зміст визначення
Ешлі та Рейтер-Палмон	2012	це процес оцінки, зосереджений на собі, в якому люди порівнюють себе/стандарт з метою кращого розуміння себе та вдосконалення
Сан і Вейзір	2019	самопізнання визначається як ступінь, до якого погляди людини на себе відображають те, якою вона є насправді.

Продовження таблиці 1.2.

Помпео і Левітт	2014	усвідомлення почуттів, думок, реакцій і особистісних цінностей
Лоуренс та ін.	2018	концептуалізується як міра, до якої люди свідомо розуміють свій внутрішній стан і взаємодію з іншими
Кондрат	1999	визначається в термінах пробудження до реальності, здатності помічати оточення та здатності називати свої сприйняття, почуття та нюанси поведінки. «Я» усвідомлює і може розпізнати те, що переживає
Морін	2011	означає здатність стати об'єктом власної уваги
Рашид	2015	безперервний процес розуміння та пізнання власної особистості, переконань, думок, рис, мотивацій, почуттів і поведінки, а також усвідомлення того, як вони впливають на інших. Крім того, це передбачає об'єктивне вивчення особистих переконань, поглядів, сильних сторін і обмежень. Включає церебральну вправу самоаналізу. Цей атрибут відображає когнітивне дослідження власних думок, почуттів, переконань, цінностей, поведінки та відгуків інших
Рашид	2019	еволюційний процес відкриття себе, що означає, що самосвідомість є динамічною, постійно змінюється і ніколи не досягає насичення
Шоурі і Манаса	2014	загалом позначає суб'єктивне та точне знання внутрішнього «я», напр. психічний стан, емоції, відчуття, переконання, бажання та особистість. Воно включає в себе переконання, наміри та ставлення до себе на основі життєвого досвіду
Рочат	2018	визначається як схильність сприймати та усвідомлювати себе не лише для себе, але й через оцінювальні очі інших людей.

Джерело: складено автором за [2]

Проаналізувавши та узагальнивши наведені інтерпретації поняття можна дійти висновку, що самопізнання – це здатність розуміти себе з метою самовдосконалення.

За Ю. Гіппенгейтер, пізнання себе виступає однією з найскладніших і одночасно дуже важливих задач становлення особистості. Серед причин які викликають цю складність визначаються наступні:

1) людина повинна розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, щоб потім використати їх відносно себе самої. Лише на початку старшого шкільного віку більшість людей виявляються здатними на це;

2) має накопичитися матеріал для самопізнання, тобто людина повинна розвинути, кимось стати, щоб, спрощено кажучи, було що пізнавати. Разом з тим, оскільки процес розвитку особистості не зупиняється, самопізнання буде завжди відставати і давати не зовсім вірну картину;

3) будь-яке знання про себе вже фактом свого отримання змінює людину: дізнавшись щось нове про саму себе, вона стає іншою, що вказує на важливість самопізнання для розвитку особистості [21, с. 120].

У межах інтегрованого підходу до становлення самосвідомості особистості шляхом самопізнання і самоусвідомлення можна говорити про аналіз таких сфер психіки [32, с. 157]:

1. Фізична інтеграція (усвідомлення власної тілесності, активізація дихання, зняття м'язового напруження, релаксація, увага до відчуттів, рухова активність).

2. Емоційна інтеграція (усвідомлення емоцій і почуттів, вираження й проживання емоцій і почуттів, домінування почуттів над думками, співпереживання).

3. Творча інтеграція (творча активність, оригінальність, гнучкість, емоційний підйом, артистичність).

4. Інтелектуальна (когнітивна) інтеграція (усвідомлення проблем і способів їх розв'язання, перебудова переконань, зростання усвідомлення себе й інших; рівневе усвідомлення тіла, емоцій і почуттів, думок і принципів; прагнення до самопізнання).

5. Соціальна інтеграція (пошук нових соціальних цілей і цінностей, використання психологічних знань у практичному житті; навчання навичкам партнерського спілкування, встановлення відносин взаєморозуміння й взаємодопомоги).

6. Особистісна інтеграція (усвідомлення самого себе, свого "Я"; глибинне пізнання своєї особистості, самоаналіз і самовдосконалення,

емоційний катарсис, зміщення локусу контролю на свою індивідуальність, прийняття відповідальності за своє життя).

7. Духовна інтеграція (розширення свідомості, зростання усвідомлення себе й інших, відкритість і чесність, перебудова особистості навколо нового центру – сутності, внутрішнього “Я”; розуміння законів Буття, любов, людяність і гуманізм).

Емоційне самопізнання

Однією з найбільш значущих складових самопізнання особистості є емоційне самопізнання. Це важлива навичка, яка дозволяє розвивати емоційний інтелект, покращувати стосунки з іншими та приймати більш обдумані рішення.

Емоційне самопізнання – це пізнання власних емоцій і почуттів, які розкривають особистість їй самій і для неї з метою її самозміни. Емоційне самопізнання може розглядатись як шлях взаємодії людини зі світом, по суті, і як процес, і як констатація результату такої взаємодії, і, тобто, як зовнішній аспект самопізнання. У такому разі внутрішній аспект емоційного самопізнання пов'язаний не стільки з оціночною функцією, скільки з актуалізацією резервів у напрямку самозміни особистості. Тобто, можна зазначити, що емоційне самопізнання це є шлях до емоційного самовдосконалення, що передбачає наявність знань про свій емоційний світ та ставлення до свого емоційного світу [19].

Емоційне самопізнання грає важливу роль у становленні особистості, оскільки воно допомагає людині розуміти себе, свої емоції, потреби та цінності. Цей процес стає ключовим на шляху формування внутрішньої гармонії та розвитку особистості з більш виразним самосприйняттям.

Поняття емоційного інтелекту

Емоційне самопізнання є складовою значно ширшого поняття, а саме емоційного інтелекту. Емоційний інтелект забезпечує здатність до

емоційного самопізнання та управління емоційною сферою шляхом інтелектуального аналізу та обробки емоційної інформації.

Емоційний інтелект - це здатність людей розуміти, приймати та регулювати власний емоційний стан та емоції, а також розпізнавати емоції іншої людини. У структурі емоційного інтелекту виділяють два аспекти: міжособистісний (соціальний) і внутрішньоособистісний, іншими словами, здатність керувати стосунками з людьми і здатність керувати собою. У зв'язку з тим, що емоційний інтелект є цілісним поняттям, тобто складається з інтелекту, почуттів і волі, виникає необхідність визначити основні складові емоційного інтелекту.

Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості [10, с. 38]:

- 1) самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самореалізація, незалежність;
- 2) навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність та взаєморозуміння;
- 3) здатність до адаптації – вміння вирішувати проблеми, проявляти гнучкість, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватись до нових умов;
- 4) управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивністю;
- 5) переважаючий настрій: щастя, оптимізм.

Емоційно здібна людина розглядається автором як та, що має високий потенціал адаптації. Це проявляється у вмінні контролювати свою реакцію на стрес, бути толерантною та керувати своїми імпульсами. Така особистість володіє здатністю розв'язувати проблеми, використовувати гнучкі підходи для знаходження оптимальних рішень і орієнтується на реальність в процесі прийняття рішень.

У працях Д. Гоулмана емоційний інтелект розглядається як комплекс здатностей: усвідомлення власних емоцій, їхнє керування, мотивація до дії,

розпізнавання та розуміння емоцій у інших, спроможність співпереживати і розуміти почуття інших, а також вміння підтримувати добрі стосунки з навколишніми.

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає наступні компоненти [10, с. 39]:

1) емоційна самосвідомість – це здатність людини прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив своїх власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, а також передбачає наявність адекватної самооцінки, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей та наявність почуття власної гідності;

2) самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до перемоги, впевненість в собі, ініціативність та оптимізм;

3) соціальна чутливість – це співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштовуватись на широкий діапазон емоційних сигналів;

4) управління стосунками – передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця.

Дослідники пропонують ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка виявляється в залежності від характеру його внутрішніх опосередкуючих компонентів [10, с. 41].

На найнижчому рівні розвитку емоційного інтелекту спостерігається емоційна реакція, яка ґрунтується на умовних рефлексх, тобто на рівні сприйняття ситуацій за допомогою сенсорних даних. Такий рівень характеризується переважанням зовнішніх компонентів емоційного сприйняття над внутрішніми, обмеженим усвідомленням ситуацій, низьким

рівнем самоконтролю та великою залежністю емоцій від конкретних ситуацій.

Середньому рівню розвитку емоційного інтелекту притаманна здатність до зовнішньої активності, що здійснюється свідомо на основі уявлень і застосування вольових зусиль, що відображається у свідомості через емоційні переживання. На цьому рівні внутрішні процеси переважають над зовнішніми, проявляється високий рівень самоконтролю та поєднання стратегій, де увага спрямована як на завдання, так і на емоційну реакцію. Особистість має позитивне ставлення до себе й високу самооцінку.

На найвищому рівні сформованості емоційного інтелекту спостерігається найбільший рівень розвитку внутрішнього світу людини. Це ґрунтується на наявності у суб'єкта відповідних настанов щодо можливих для нього особисто альтернативних форм поведінки в різних ситуаціях життєдіяльності. Ці настанови відображають індивідуальну систему цінностей суб'єкта, яка є чітко усвідомленою ним.

На цьому етапі розвитку емоційного інтелекту спостерігається гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх аспектів через звільнення від негайних ситуаційних вимог. Поведінка суб'єкта мотивується не зовнішніми обставинами, а внутрішніми побудовами. Самоконтроль виявляється як внутрішній локус, і людина демонструє помірний рівень чутливості до емоційних стимулів та інтенсивності реакції на них. Найвищий рівень емоційного інтелекту характеризується високою самооцінкою у всіх його аспектах і достатньо високим рівнем психологічного благополуччя.

Автори розглядають роль емоційного інтелекту в успішному житті особистості як здатність адекватно розпізнавати свої власні емоції і емоції інших людей, користуючись цим для самоконтролю, підтримки позитивних взаємин та самомотивації у власній діяльності. Це також включає наполегливість у досягненні поставлених цілей. Внутрішні детермінанти емоційного інтелекту виявляються у свідомості людини через почуття

психологічного благополуччя. Це включає позитивне ставлення до себе як суб'єкта діяльності, самооцінку і вибір стратегій подолання критичних ситуацій і спілкування. Тому, емоційний інтелект розглядається як невід'ємна частина внутрішнього світу особистості.

Найвідомішою моделлю ЕІ є ієрархічна модель здібностей Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо. Автори характеризують емоційний інтелект як своєрідну ієрархічну структуру із чотирма послідовними й взаємозалежними рівнями, кожен з яких складається з когнітивних здібностей, спрямованих не лише на розуміння власних емоцій, а й на розуміння емоцій інших людей [4].

Кожен з рівнів детально охарактеризовано на рис. 1.1:



Рис. 1.1. Рівні емоційного інтелекту за моделлю Дж. Майєра, П.

Саловея та Д. Карузо

Отже, емоційний інтелект є ключовою складовою особистості, що виявляється у вмінні розуміти, узагальнювати та регулювати емоції. Ці здібності сприяють успішній пізнавальній діяльності та ефективному спілкуванню з оточуючими.

Різні дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем емоційної компетентності краще розуміють свої власні почуття та почуття, які виникають у інших, і можуть більш успішно вирішувати життєві проблеми. Важливо відзначити, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє особистісному розвитку, досягненню поставлених цілей, успіху в різних сферах життя та покращенню міжособистісних відносин.

1.3. Арт-терапія як засіб розвитку самопізнання: поняття, цілі, види

Мистецтво існує приблизно стільки ж, скільки існує людство, тисячі й тисячі років. Воно є частиною людського досвіду, оскільки акт створення мистецтва та участь у самовираженні важливі для відокремлення людей від усіх інших біологічних видів. Здатність виражати себе через мистецтво є унікальною для людства. Мистецтво дозволяє особистості самовиражатися, допомагає зрозуміти й проаналізувати навколишній світ. Часто мистецтво створюється не задля отримання чогось конкретного й корисного, а для задоволення внутрішньої потреби людини творити, виражати. Процес створення чогось викликає в нас сильні емоції та часто може бути терапевтичним – відчуття звільнення, зцілення, задоволення, натхнення та мотивації. Такі почуття зрештою призвели до зв'язку між мистецтвом і терапією, що зрештою призвело до появи сфери арт-терапії.

Мистецтво – унікальний і потужний спосіб спілкування та вираження емоцій, які часто неможливо передати словами. Арт-терапія використовує

творчий процес для сприяння зціленню, самопізнанню та особистісному зростанню. Завдяки використанню різноманітних засобів мистецтва людина може досліджувати свій внутрішній світ, переробляти емоції та знаходити розраду. Арт-терапія вважається одним з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації.

Арт-терапія покладається на багато різних аспектів творчого процесу, часто використовуючи візуальне мистецтво, щоб досягти різних цілей, таких як підключення до несвідомого, сприяння творчості через гру та покращення розуміння ландшафту себе. Оскільки арт-терапія використовує невербальну комунікацію через створення мистецтва для вираження та розуміння почуттів, це може сприяти підвищенню емоційного інтелекту. Крім того, досвід використання різних художніх матеріалів і технік, таких як різьблення по дереву, гра з глиною або плетіння, може допомогти людям навчитися нових способів регулювати свої емоції. Оскільки арт-терапія може чітко взаємодіяти з концепцією емоційного інтелекту, через призму арт-терапії, можна допомогти відпрацювати деякі задіяні навички, такі як самосвідомість, саморегуляція, співчуття та усвідомлення емоцій інших.

Методичні аспекти арт-терапії доволі ґрунтовно розглянуті в наукових публікаціях зарубіжних арт-терапевтів (А. Хілл, Дж. Морено, Х. Ландгартен, М. Бетенські, Е. Крамер, М. Лібман, М. Наумбург, Дж. Кампбелл, Дж. Келлог, А. Лоуен, М. Андерсен-Уорен тощо.) Актуальність і застосування арт-технологій в освітньому процесі, а також шляхи активізації внутрішніх ресурсів та потенціалу особистості за допомогою арт-терапії розглядали у своїх роботах такі автори, як О. Копитін, В. Кокоренко, Л. Лебедева, О. Вознесенська, Л. Волкова, Л. Мова, Є. Пінчук, Г. Побережна, О. Сорока, В. Шевченко, Н. Полякова, І. Садова, В. Саранцева, О. Тараріна, А. Чупріков, Т. Яценко, Л. Подкоритова, О. Назаренко та інші. Основна думка, що

проходить червоною ниткою через їх дослідження, зводиться до того, що людина у процесі творчої діяльності, зокрема у процесі арт-терапії, задовольняє свою найголовнішу фундаментальну потребу – потребу в самоактуалізації. Центальною фігурою в арт-терапевтичному процесі є особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх творчих можливостей. Отже, творчий процес зцілює і водночас є таким, що глибоко перетворює [7, с. 11].

В Енциклопедії освіти арт-терапія визначається, по-перше, як складова частина психотерапії, по-друге, як лікувально-профілактична й корекційна діяльність із використанням синтезу галузей наукових знань – педагогіки, психології, мистецтва, медицини» Ще донедавна арт-терапія застосовувалася виключно у психотерапевтичній практиці. Останнім часом зростає стрімкий інтерес до квінтесенції різних видів мистецтва, а також до їх комплексного застосування з метою психолого-педагогічного впливу, корекції поглядів на життя, діяльність, творчість, поведінку тощо [12, с. 57].

Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Поступово склалися наступні різновиди: терапія відволікаючими враженнями, терапія зайнятстю (з метою навчання хворих і відвернення їх від переживань, пов'язаних з хворобою), трудова терапія і соціальна реабілітація (працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, лікування, що проходять, і реабілітацію). Останній різновид має і інші назви: індустріальна терапія або терапія трудовою діяльністю [5, с. 6].

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. Засобами творчої діяльності людина, через посередництво образів, які вона

використовує в арт-терапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає особі, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї нагромадилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі [18, с. 7].

Основними підходами, які вплинули на розвиток і становлення арт-терапії, як окремого напрямку психотерапії, є відображені у таблиці 1.3. Всі розглянуті підходи сходяться в єдиній думці про те, що здатність до творчості є універсальною характеристикою людини, і кожна людина від природи здатна творити.

Таблиця 1.3.

**Підходи щодо становлення та розвитку арт-терапії як окремого
напрямку психотерапії**

Назва підходу	Сутність підходу
Психодинамічний підхід	бере свій початок в працях З. Фрейда і К. Юнга та наполягає на тому, що продукт художньої діяльності є вираженням неусвідомлюваних психічних процесів. За словами представників даного напрямку, в арт-терапії кожна людина здатна виражати свої внутрішні конфлікти в візуальних формах, отримуючи таким чином доступ до глибинних почуттів і переживань, витіснених у несвідоме
Гуманістичний підхід	базується на уявленнях про креативність як внутрішній психічний ресурс особистості, який присутній постійно і розвиток якого дозволяє особистості успішно виступати в соціальній, міжособистісній та інших сферах. Цей напрямок центровано на клієнті, а завдання всіх методик – наближення людини до її ідеального «Я», до повноцінно функціонуючої, цілісної творчої особистості
Феноменологічний підхід	дотримується уявлень про те, що клієнт в арт-терапевтичному процесі шукає і знаходить спосіб вирішення власних життєвих труднощів. В даному підході створення художнього твору в стані творчого натхнення трактується як змінений стан свідомості і прогресивний адаптаційний механізм. Переживання цього досвіду веде до здатності клієнта по-новому бачити та відчувати себе у внутрішньому і зовнішньому світах.

Джерело: складено автором за [29]

Основними завданнями арт-терапії фахівці вважають: діагностику, лікування, зміцнення, психокорекцію, реабілітацію, психопрофілактику, а також розвиток особистості [12, с. 57]. Дуже важливо у технології арт-терапії забезпечити передусім спонтанний вияв емоцій, почуттів і переживань упродовж творчого процесу, оскільки насамперед мова йде про терапевтичну та заспокійливу дію мистецтва на особистість, а не професіоналізм людини у певній галузі, таких як образотворче, музичне чи драматичне мистецтво.

Аналізуючи потенціал арт-терапії та художньої діяльності, можна сформулювати функції даного напрямку, що відображені на рисунку 1.2.:



Рисунок. 1.2. Основні функції арт-терапії

Техніки арт-терапії використовуються для розв'язання різноманітних проблем, оскільки вони дають змогу виражати емоції, досліджувати та сприймати себе через творчість. Спектр проблем, які вирішуються за допомогою технік арт-терапії дуже великий, а саме: внутрішні та міжособистісні конфлікти, кризові стани, травми, екзистенціальні та вікові кризи, втрати, після стресові ситуації, невротичні розлади та багато інших станів та захворювань.

Психологічний вплив арт-терапії пов'язаний з роботою таких механізмів: символічне реконструювання, відсторонення, емоційна децентрація, присвоєння соціально-нормативних особистісних смислів. Розглянемо можливості впливу цих механізмів на розвиток рефлексії [15]:

1. Символічне реконструювання – даний механізм дозволяє людині використовувати творчість для рефлексії над своїм минулим, особливо травматичним досвідом. Під час роботи з символами та творчим процесом, індивід може переосмислити та переробити події, які травмували його в минулому, надаючи їм новий, менш болючий сенс. Цей механізм дозволяє підсвідомості людини «вийти на поверхню» через вираження своїх почуттів та переживань у творчому процесі. Рефлексія над творчим продуктом допомагає виявити причини та мотиви минулих подій, а також оцінити свої реакції на них. Це сприяє глибшому самопізнанню, допомагає визначити власні погляди та ставлення до минулих дій та ситуацій, і, врешті-решт, сприяє психологічному зціленню та розвитку особистості.

2. Відсторонення – механізм, пов'язаний із визначенням в об'єкті нових малоімовірних значень, які дають можливість побачити нові сторони і значення реальності, що є необхідною умовою конструктивного вирішення конфліктів. У зазначеному контексті професійна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в професійній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до

співвідношення своїх дій з ситуацією та їх координації відповідно до умов, що змінюються і власним станом.

3. Емоційна децентрація – механізм, що розширення горизонтів свідомості. Коли людина вирішує проблему або знаходиться в емоційному стані, який здається обмеженим чи скутим, рефлексія дозволяє їй вийти за межі цього вузького стану. Вона може подивитися на проблему з іншого ракурсу, побачити її в ширшому спектрі, що дозволяє отримати нові уявлення, рішення або способи реагування. Це процес, коли людина вирішує зупинитися, замислитися та взяти паузу для того, щоб переглянути свої емоції та думки, які виникають у зв'язку з проблемою, та розглянути їх з іншого ракурсу. Такий підхід може допомогти вийти за межі обмежень свідомості та знайти нові шляхи вирішення проблеми..

4. Катарсис – спосіб описати реакцію людини на проблему чи ситуацію через призму емоційно-естетичного сприйняття. Коли людина відчуває емоційне відреагування на проблему, вона може розглядати її не тільки з позиції емоцій, але і через призму естетичного сприйняття – як ця проблема відображається у власних переживаннях, які асоціації вона викликає, які образи виникають. Це відображення може стати джерелом для внутрішньої саморефлексії, покращення розуміння власних емоцій, переживань та реакцій на різні ситуації.

5. Присвоєння соціально-нормативних особистісних смислів – через творче сприйняття мистецтва людина може не лише відновити комунікацію зі світом, але й розвивати свою особистість та професійні навички. Творче прочитання та сприйняття мистецтва може стати інструментом для аналізу майбутньої професійної діяльності: людина може звернутися до мистецтва, щоб роздумати про свої плани та цілі, проаналізувати можливі наслідки своїх дій і виробити стратегію для майбутнього. Такий підхід може допомогти побачити себе в новому світлі та сприяє розвитку як особистості і професіонала.

Сьогодні арт-терапія включає безліч різних видів і методик, завдяки чому кожен може знайти для себе щось до душі. Також постійна поява нових напрямків у мистецтві щорічно розширює список видів арт-терапії, поповнюючи його свіжими модифікаціями. На рисунку 1.3. зображено найпопулярніші види лікування мистецтвом [6].

Варто детальніше розглянути кожен з зазначених напрямів, особливості та переваги їх застосування.

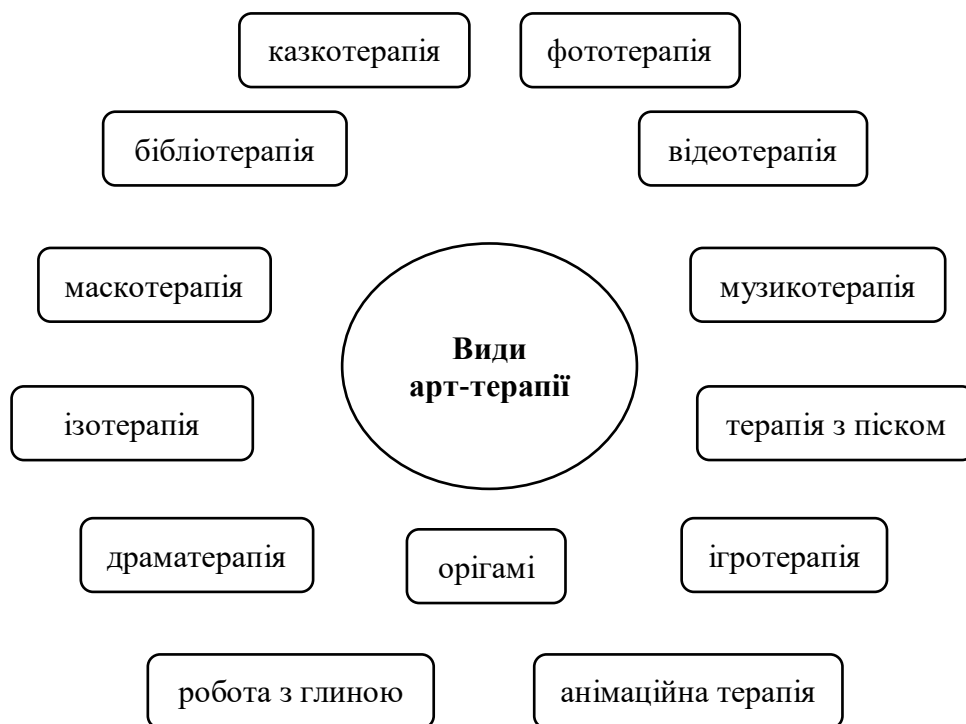


Рис. 1.3 Основні напрями арт-терапії

Літературна терапія, або бібліотерапія визначається як розділ психології, де вивчається психологія читача та читання. Фахівцями книжної справи вже давно було відмічено лікувальний вплив книги на людину, що зумовило застосування у медицині методу бібліотерапії, сутність якого полягає у використанні спеціально підібраного читачького матеріалу як терапевтичного засобу з метою розв'язання особистих проблем. В останній час до бібліотерапії усе більше звертаються психологи та бібліотечні працівники, які використовують книгу в якості інструменту терапії [24, с. 74].

На сучасному етапі розвитку *казкотерапія* є науково-практичним напрямом, що активно розвивається та інтегрує досягнення таких наук, як психологія, філософія, соціологія, медицина. Казкотерапія –це психологічний метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії з навколишнім світом. Головна перевага казкотерапії як методу полягає ще й в тому, що ядром будь-якої казки є метафора. Саме метафора є засобом психологічного впливу. Точність і глибина метафори визначає ефективність корекційних методів з дорослими та дітьми. Цей метод психокорекції базується на тому, що вигадана історія несе в собі прихований смисл вирішення складних проблем [13, с.164].

Маскотерапія базується на проєкції внутрішнього глибинного стану особи назовні за допомогою маски. Такий метод психологічної роботи сприяє істинному баченню індивідом самого себе, відкриваючи, доповнюючи і розвиваючи пласти особистості, які були приховані від сприйняття [9, с. 41].

Ізотерапія – використання прийомів графіки, живопису. Це заняття з особистістю, в основу яких покладені різні методи образотворчого мистецтва. Його відносять до найбільш поширених способів арт-терапії. Ізотерапія, як метод психологічної корекції, допомагає зробити більш гармонійними емоції. Багато психологів, лише мелькома глянувши на малюнок, здатні визначити настрій людини, яка його створила, виявити проблеми на ранній стадії і своєчасно надати допомогу [11, с. 135].

Техніка *фототерапії* включає в себе використання особистих та сімейних фотографій та фотоальбомів, які піднімають заховані в глибини підсвідомості почуття, спогади, думки назовні. Фотографія в рамках терапії використовується як творче самовираження поряд з іншими засобами мистецтва і творчості, також для розуміння власних індивідуальних і характерологічних особливостей, їхнє прийняття та творче самовираження в різних формах. У рамках фототерапії психолог активно керує процесом,

терапевтична фотографія передбачає самостійну фотодіяльність поза процесом консультування (терапевтичне мистецтво). У фототерапії фотографія – це засіб комунікації між психологом і клієнтом для вирішення конкретної психологічної проблеми. Займаючись терапевтичною фотографією, людина вирішує питання самопізнання і самовираження «для себе». У фототерапії не важливий естетичний бік фотографії, у терапевтичній фотографії прагнення до художності кадру може бути елементом творчого самовираження людини [8, с. 340].

Музикотерапія – метод, що використовує музику в якості засобу корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, відхилень у поведінці, при комунікативних труднощах [9, с. 41].

Ігротерапія – це форма психотерапії, яка використовує ігри як основний метод взаємодії та терапії. Гра тут розглядається як засіб висловлювання думок і почуттів, і навіть як спосіб комунікації. У процесі ігротерапії людина, особливо дитина, може висловити свої внутрішні конфлікти та проблеми, які їй складно пояснити словами. Ігротерапія застосовується для лікування широкого спектру психологічних проблем та розладів, включаючи аутизм, поведінкові проблеми, тривожність, депресію та багато інших. Це також корисний інструмент у роботі з дітьми з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [30].

Глинотерапія являє собою напрямок арттерапії, який передбачає роботу з пластичними матеріалами (глиною). Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів [9, с. 40].

Піскова терапія та анімація як методи арт-терапії передбачають взаємодію з піском, інструментом творчості, який дозволяє працювати кожному, навіть тому, хто не володіє художніми здібностями. Саме так особа може виразити свої емоції, переживання в процесі пісочної «діяльності» і

стимулює гармонійний розвиток пізнавальних процесів, формування цілісного «Я», розвиток координації рухів, дрібної моторики, орієнтації у просторі, стимуляцію вербальної і невербальної активності у процесі гри, формування навичок позитивної комунікації, розвиток тактильної чуттєвості, вдосконалення предметно-ігрової діяльності, що в подальшому сприяє розвитку сюжетно-рольової гри, активізацію творчих здібностей і фантазії, зняття внутрішнього напруження та отримання емоційного задоволення [9, с. 41].

Арт-терапія відкриває двері у світ внутрішніх почуттів і думок через мову мистецтва. Вона дозволяє людині виразити те, що важко висловити словами, допомагаючи зблизитися з власними почуттями та переживаннями. Цей процес самовираження через творчість може розкрити нові глибини самопізнання та сприяти усвідомленню власної особистості. Творчий процес не тільки допомагає розкрити емоційні стани, але й сприяє їхньому засвоєнню та розумінню через активну участь у створенні мистецьких творів. Таким чином, арт-терапія може бути потужним інструментом для пізнання себе та свого внутрішнього світу.

Висновки до розділу 1.

У першому розділі було узагальнено науково-теоретичні підходи щодо дослідження поняття самопізнання, зокрема емоційної складової. Процес самопізнання починається в самому ранньому дитинстві, але свідоме усвідомлення та розвиток самопізнання активізується у період юності, коли людина стикається з більшою самостійністю та самовизначеністю. У студентському віці цей процес часто розгортається повністю, оскільки студенти зазвичай стикаються з новими ідеями, соціальним середовищем та відповідальністю за свої власні вчинки і вибори. В цей період є більше можливостей для саморефлексії та осмислення власної особистості, цінностей та цілей.

Особливе місце в структурі самопізнання особистості посідає емоційне самопізнання, яке також є складовою емоційного інтелекту. І оскільки одним з найефективніших засобів підвищення рівня емоційної свідомості є арт-терапія, було розглянуто основні напрямки цієї відносно молоді галузі терапії, яка стрімко розвивається.

Але доцільність використання арт-терапевтичних засобів варто виявити за допомогою емпіричного дослідження рівня емоційного самопізнання студентів.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та процедура проведення дослідження рівня емоційного інтелекту як базису емоційного самопізнання студентів-психологів першого року навчання

Задля визначення рівня емоційного самопізнання студентів-психологів та підтвердження чи спростування гіпотези роботи було проведено емпіричне дослідження.

На першому етапі були дібрані та обґрунтовані методи психологічного дослідження, які відповідатимуть заданій меті. Існують різні шкали та методики для вимірювання рівня емоційного інтелекту, такі як тести, анкети, реальні сценарії, спостереження. Було обрано опитувальники та методики для визначення рівня емоційного інтелекту, оскільки емоційне самопізнання є однією з найважливіших складових цього обширного за змістом поняття.

Деякі з одними з найпоширеніших та найпопулярніших методик є:

- Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Ця методика вимірює рівень емоційного інтелекту через різні аспекти, такі як міжособистісні вміння, самосприйняття, саморегуляцію, соціальну взаємодію тощо.

- Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): Це ще одна відома методика, яка оцінює емоційний інтелект через тест, що складається з завдань, спрямованих на розуміння, використання, регулювання та управління емоціями.

- Genos Emotional Intelligence Inventory (Genos EI): Ця методика орієнтована на оцінку емоційного інтелекту в організаційному середовищі та включає оцінку вмінь взаємодіяти на робочому місці.

Однак важливим для дослідження є підбір методик які є апробованими та рекомендованими для використання в Україні.

Для більшої достовірності отриманих результатів було застосовано три методики визначення рівня емоційного інтелекту: опитувальник Ніколаса Холла, методика MEI за М.А. Манойловою та опитувальник «ЕМІн» Д.В. Люсіна. У першому опитувальнику були враховані результати усіх п'яти шкал: емоційна обізнаність, емпатія, управління власними емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших. За допомогою методики MEI, крім показників за 4 основними шкалами (усвідомлення та управління як своїми почуттями та емоціями, так і чужими) було виявлено і загальний рівень емоційного інтелекту (інтегральний показник). Для порівняння та можливого підтвердження результатів за попередніми методиками було враховано значення інтегрального показника загального емоційного інтелекту за опитувальником «ЕМІн».

На другому етапі було проведено діагностування. Вибірку становили студенти-першокурсники, оскільки вони є вразливою групою. Крім того, що вони тільки стають на шлях дорослішання, також це є стресовим періодом, коли вони зіштовхуються з новими вимогами. Незважаючи на те, що вони вже могли встигнути зрозуміти, як працює університетська система, які очікування від них існують, які ресурси доступні для навчання та де шукати допомогу у разі потреби, додаткового стресу надає той факт, що наближається кінець теоретичного навчання та настає період заліково-екзаменаційних сесій. Тому важливість розуміння власних емоцій для запобігання стресу та емоційного вигорання загострюється.

Бланкове опитування проходили 46 студентів першого року навчання ОС «бакалавр» спеціальностей 053 «Психологія» (ОП Клінічна та реабілітаційна психологія та Екстремальна психологія) та 232 «Соціальне забезпечення» Державного університету «Житомирська політехніка».

На третьому етапі було здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

2.2. Характеристика методик дослідження рівня емоційного інтелекту

Методики для вимірювання рівня емоційного інтелекту можуть бути різноманітними, оскільки емоційний інтелект – це складний конструкт, який включає в себе розуміння емоцій, їх регуляцію, вміння спілкуватися в емоційно напружених ситуаціях та керувати власними емоціями.

Методики зазвичай базуються на заповненні опитувальника, учасник відповідає на ряд питань, які стосуються їхнього сприйняття, реакцій та стратегій управління емоціями в різних ситуаціях. Результати дозволяють визначити рівень розвиненості різних аспектів емоційного інтелекту.

2.2.1. Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холл)

Однією із найпопулярніших та найбільш ефективних методик є тест Холла, яка є «золотим стандартом» серед засобів виміру рівня емоційного інтелекту. Ніколас Холл пропонує визначати емоційний інтелект за 5 особистісними характеристиками: емоційна обізнаність (тобто усвідомлення емоцій, здатність їх розрізняти і називати), керування своїми емоціями, керування чужими емоціями (це і вміння заспокоювати і впливати на інших, і здатність отримати бажане, скориставшись емоціями іншої людини), емпатія та самомотивація.

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість,);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших) [25].

Для підрахунку результатів кожному твердженню присвоюється бал, який найбільше підходить опитуваному, за наступною шкалою: 5 - завжди; 4 - найчастіше; 3 - іноді; 2 - рідко; 1 - ніколи.

Розподіл питань за шкалами:

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. Крім цього, можна визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака, що визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький. []

Для визначення рівня емоційного самопізнання найбільшу роль відіграють шкали 1, 2 та 3, оскільки саме вони зосереджені на внутрішньому сприйнятті людиною себе та власних емоцій, почуттів, мотивації.

2.2.2. Методика діагностики емоційного інтелекту – MEI

Методика ґрунтується на авторському положенні М. Манойлової, відповідно до якого емоційний інтелект є здатністю людини до усвідомлення,

прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самого себе [34, с. 59].

Зазначена методика діагностики емоційного інтелекту є опитувальником, що складається з 40 питань-тверджень. Опитуваному пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою, де 5 - завжди; 4 - найчастіше; 3 - іноді; 2 - рідко; 1 - ніколи. Опитувальник містить 4 субшкали і 3 інтегральних індекси: загального рівня емоційного інтелекту, вираженості внутрішньоособистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту [34, с. 60].

Методика надає результати за такими шкалами:

- 1) усвідомлення власних почуттів та емоцій.
- 2) управління власними почуттями та емоціями.
- 3) усвідомлення почуттів та емоцій інших людей.
- 4) управління почуттями та емоціями інших людей.

Інтегральні індекси:

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту: здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль асертивність (здатність відстоювати себе, свої інтереси, при цьому поважаючи інших) – сума балів за 1 і 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та впливу на емоційні стани інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника [34, с. 63]

Відповідно до ключа розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» питаннями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: $A - B$, де A - сума балів за «прямими» питаннями; B - за «зворотніми». Іншими словами, з суми балів за «прямими» питаннями

необхідно відняти суму балів за «зворотніми» питаннями. Ключ до методики наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Ключ до методики виміру рівня емоційного інтелекту MEI

Шкала	Питання
I	<i>прямі:</i> 1, 9, 17, 25, 33 <i>зворотні:</i> 2, 10, 18, 26, 34
II	<i>прямі:</i> 3, 11, 19, 27, 35 <i>зворотні:</i> 4, 12, 20, 28, 36
III	<i>прямі:</i> 5, 13, 21, 29, 37 <i>зворотні:</i> 6, 14, 22, 30, 38
IV	<i>прямі:</i> 7, 15, 23, 31, 39 <i>зворотні:</i> 8, 16, 24, 32, 40

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

В основу опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна покладено розуміння емоційного інтелекту, що визначається як уміння розпізнати й керувати емоціями, як власними, так і інших людей; уміння розуміти емоції включає спроможність виявити їх наявність, ідентифікувати їх конкретний характер і знайти словесний вираз. Також методика враховує розуміння причин, які їх викликали, і можливих наслідків. Здатність керувати емоціями означає можливість контролювати їхню інтенсивність, зовнішній вираз і, за необхідності, навіть викликати певні емоції. Обидва аспекти - розуміння та управління емоціями - можуть стосуватися як власних, так і емоцій інших людей.

Отже, запропонований метод оцінки розвиненості емоційного інтелекту дає можливість оцінити як внутрішні, так і міжособистісні аспекти вияву емоційного розуміння. Згідно з концепцією Г. Гарднера, у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти. Перший характеризується такими складовими, як

самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність [34, с. 54].

Опитувальник містить 46 висловлювань, на які можна відповісти наступним чином: «зовсім не погоджуюся», «скоріше не погоджуюся», «скоріше погоджуюся» та «цілком погоджуюся». Відповідати варто, витрачаючи не більше 10-15 секунд на кожне твердження.

Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект), і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект).

Міжособистісний ЕІ [3]

Шкала МР. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Шкала МУ. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Внутрішньоособистісний ЕІ [3]

Шкала ВР. Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Шкала ВЕ. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Також використовується інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ, тобто враховуються всі показники одразу.

У таблиці 2.2. наведено норми показників за даним опитувальником:

Таблиця 2.2

Норми показників за методикою «ЕмІн»

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
МР	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
ВР	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
ВЕ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
МЕІ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
ВЕІ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
РЕ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
УЕ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ЗЕІ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

Висновки до розділу 2.

У другому розділі було здійснено опис методики проведення дослідження рівня емоційного інтелекту та емоційного самопізнання. Для виміру показників було обрано три методики: опитувальник Ніколасса Холла, методика МЕІ за М.А. Манойловою та опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна.

Визначалася здатність до розуміння емоцій та почуттів, уміння керувати ними, а також міжособистісні прояви емоційної розумності. Вибірку становили 46 студентів першого року навчання психологічного напрямку, перелік питань, які було запропоновано наведено у Додатках А, Б та В.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ.

3.1. Підсумки обробки результатів дослідження показників рівня емоційного самопізнання студентів-психологів

Діагностика Холла

Відповідно до результатів, виявлених дослідженням за наведеною методикою, рівень емоційного інтелекту опитуваних не є високим. У таблиці 3.1. відображено рівень показників респондентів за кожною зі шкал у кількісному та відсотковому значеннях:

Таблиця 3.1.

Показники рівня емоційного інтелекту опитуваних за методикою Н. Холла за шкалами

	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Шкала 1	11	23,9	18	39,1	17	37,0
Шкала 2	2	4,3	4	8,7	40	87,0
Шкала 3	4	8,7	19	41,3	23	50,0
Шкала 4	8	17,4	28	60,9	10	27,1
Шкала 5	2	4,3	29	63,1	15	32,6

За даними наведеної вище таблиці можна дійти висновку, що найвищі показники спостерігаються за шкалою 1 "Емоційна обізнаність", а найгірші – за шкалою 2 "Управління своїми емоціями".

Важливу роль також відіграє інтегральний показник, який є сукупністю усіх 5 шкал ("емоційна обізнаність"; "управління своїми емоціями"; "самотивація"; "емпатія"; та "розпізнавання емоцій інших людей"), результати якого відображені на рисунку 3.1 :

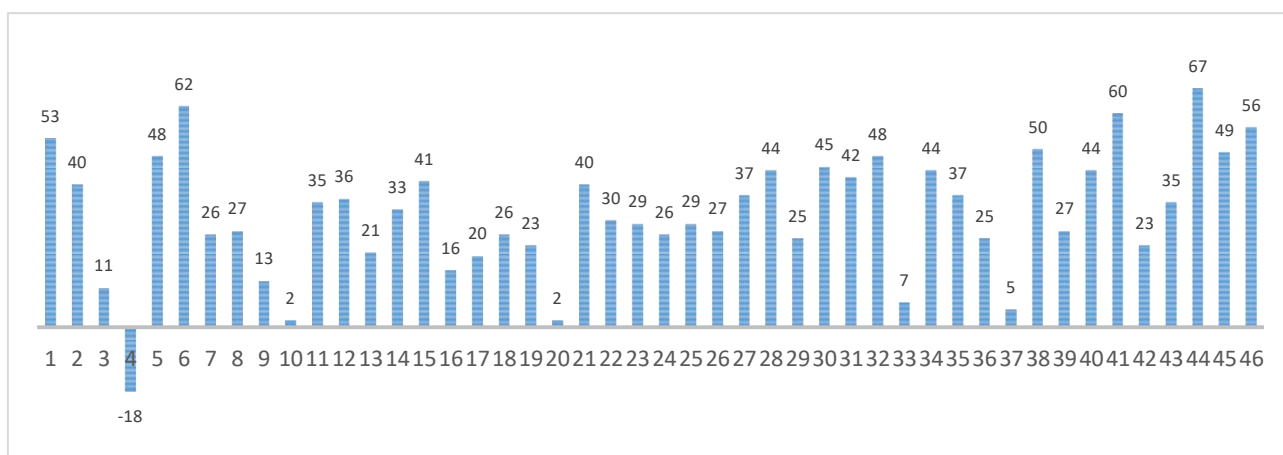


Рисунок 3.1. Інтегральний показник емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інтегральний рівень емоційного інтелекту визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький. Відповідно до цього, аналізуючи дані рисунку, можна зробити висновок, що 37% опитуваних (17 осіб) мають середній рівень EI, а решта 63% (29 осіб) – володіють низьким (рисунок 3.2).

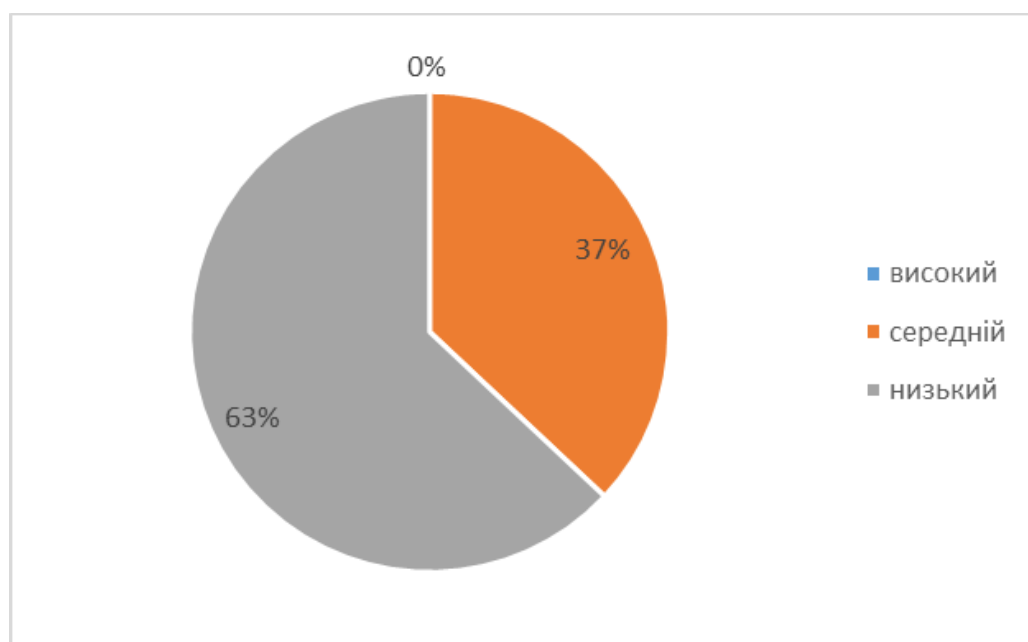


Рисунок 3.2. Інтегральний рівень емоційного інтелекту опитуваних (Холл)

Отже, згідно з результатами, отриманими за допомогою методики виміру рівня емоційного інтелекту Н. Холла, переважна більшість опитуваних студентів має низький рівень емоційного самопізнання. Хоча

деякі з респондентів мають високий рівень емоційної обізнаності, вони мають погану здатність до керування ними. Також спостерігається часта неможливість розуміти та інтерпретувати емоції інших людей.

Діагностика MEI

На рисунку 3.3. відображено результати за шкалою 1 «усвідомлення своїх почуттів і емоцій». Можемо зробити висновок, що 63% вибірки мають низькі показники (від -20 до 5), 37% - середні показники (від 6 до 11) при мінімальному можливому показникові -20 та максимальному +20.

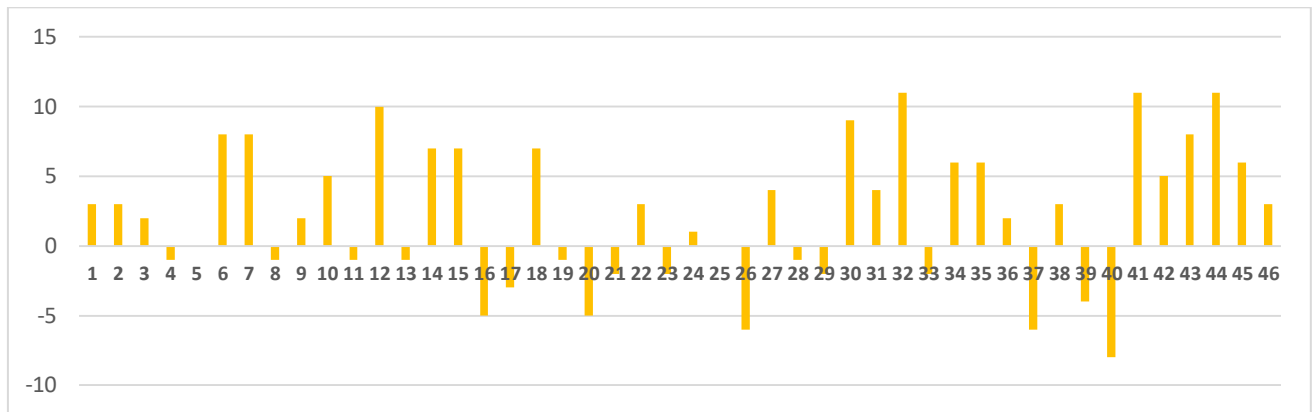


Рисунок 3.3. Результати за шкалою 1 (MEI)

Низькі показники за даною шкалою вказують на низьку здатність до розуміння ролі власних почуттів в діяльності і в спілкуванні. Інші характеристики:

- недостатня обізнаність щодо емоційних якостей, психологічних характеристик особистості та їх впливу на професійну діяльність. Недостатня увага до потреби в розумінні власної особистості..

- занижена оцінка власних здібностей, часто неадекватне уявлення про, те як їх сприймають оточуючі.

- низький рівень уміння самоаналізу та розуміння думок і почуттів інших людей часто викликає конфлікти й непорозуміння, оскільки люди не можуть розібратися в причинах чи мотивах поведінки іншої особи та не вміють побачити її точку зору.

- відсутність схильності до самоспостереження.
- недостатня довіра інтуїції в діяльності і спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації.
- труднощі у вирішенні проблем та конфліктних ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією.
- невисокий інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

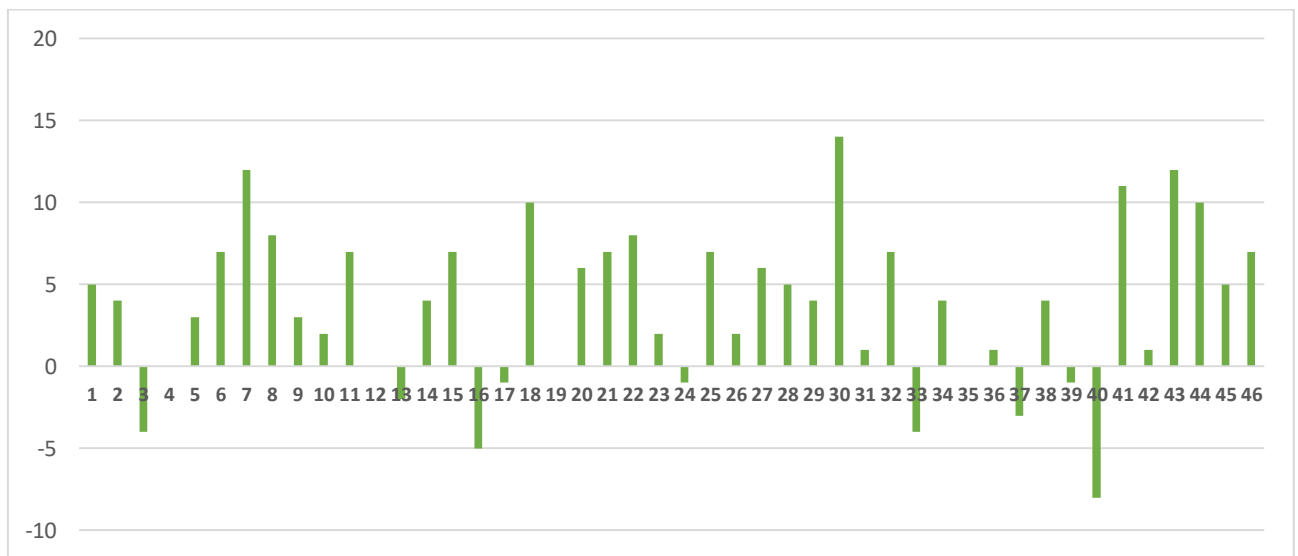


Рисунок 3.4. Результати за шкалою 2 (MEI)

Рисунок 3.4. відображає дані за шкалою 2 «управління своїми почуттями та емоціями». Високий показник виявлено у 6,5% опитуваних (3 особи), які мають володіти наступними рисами:

- високий рівень вміння управляти власними емоціями та почуттями, здатність контролювати їх та свідомо приймати.
- здатність використовувати свої емоції як інструмент для досягнення поставлених цілей.
- глибоке володіння самоконтролем, високий рівень усвідомлення власного психоемоційного стану на даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому середовищі..
- високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення

людиною необхідності позитивного ставлення до себе.

- добре розвинене вміння контролювати власні дії та висока рівень уваги, що виявляється в здатності помічати навіть невеликі, але важливі емоційні особливості у співрозмовниках.

- високий рівень вміння керувати своїми почуттями та емоціями, спрямований на позитивне мислення, яке об'єднує позитивні емоції та допомагає в активному пошуку вирішення завдань у професійній сфері.

- позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей і самого себе.

Середній рівень показали 30,4% респондентів (14 осіб), а низький – 63,1% (29 осіб). Низькі показники означають:

- обмежена здатність контролювати власні емоції та почуття, характеризується імпульсивністю;

- емоції часто перешкоджають досягненню цілей; недостатній самоконтроль та обмежене усвідомлення власних емоційних станів та почуттів оточуючих;

- схильність до нетерпимості стосовно інших поглядів, цінностей та способу життя, а також низький рівень спостережливості при спілкуванні;

- відсутність налаштування на позитивне, оптимістичне ставлення до себе, інших людей та життя загалом.

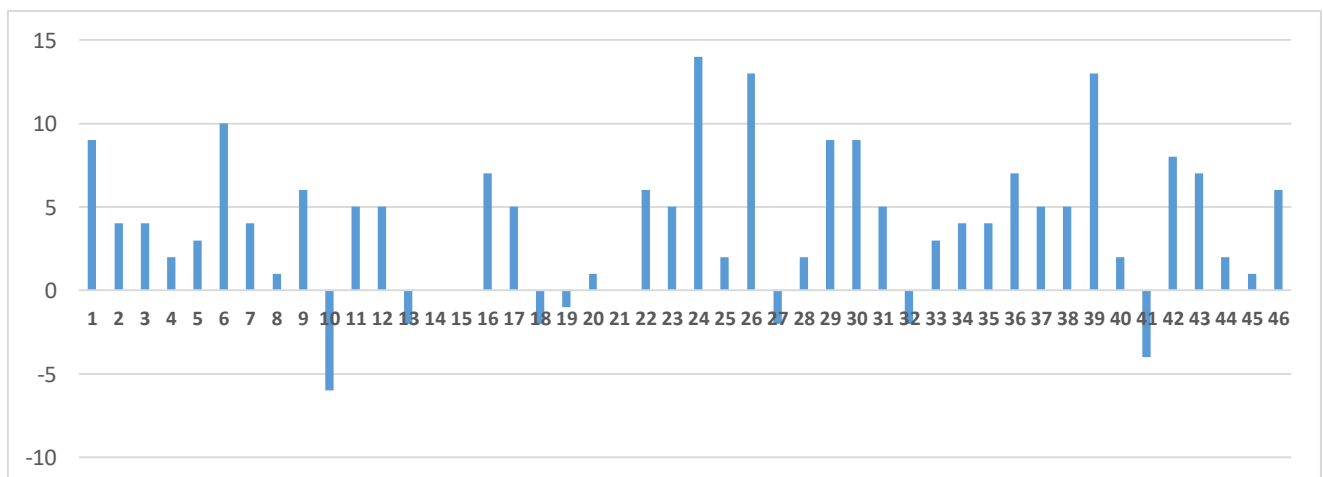


Рисунок 3.5. Результати за шкалою 3 (MEI)

Шкала 3 відображає усвідомлення почуттів і емоцій інших людей (рисунок 3.5.). Високі показники вказують на здатність легко розпізнавати емоції інших та розуміти їхні почуття у спілкуванні. Це означає також здатність уявити світ через очі іншої людини та розуміти їхню позицію. У людей із високими показниками розвинутий механізм ідентифікації, для якого важливий сильний емоційний зв'язок та уважність до інших. Низькі ж показники, означають недостатню здатність людини розуміти почуття інших.

За даною шкалою високі показники мають 3 особи (6,5%), середні показники – 11 осіб (23,9%) та низькі – 32 особи (69,6%).

Останньою, але не менш важливою є 4 шкала «управління почуттями та емоціями інших людей». Високі показники характеризують уміння приймати рішення, без ущемлення власних інтересів і не принижуючи іншого., високорозвинену здатність до проникнення у внутрішній світ іншої людини за рахунок відчуття причетності до його переживань. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується неупередженим ставленням до оточуючих. Об'єктивність характеризує людину як впевнену у своїх силах, з високим рівнем психологічної гнучкості у формуванні відносин, здатну обрати належний стиль взаємодії в залежності від вимог ситуації, здатну до досягнення благополучного психологічного клімату в колективі. Така особистість здатна оперативно мобілізуватися у надзвичайних ситуаціях, передбачати розвиток подій, результати діяльності. Зовнішнім виразом (позою, рухом) здатна вплинути на партнера зі спілкування.

За 4 шкалою маємо такі показники: низький рівень у 42 студентів (91,3%) та середній у 4 (8,7%) (рисунок 3.6).

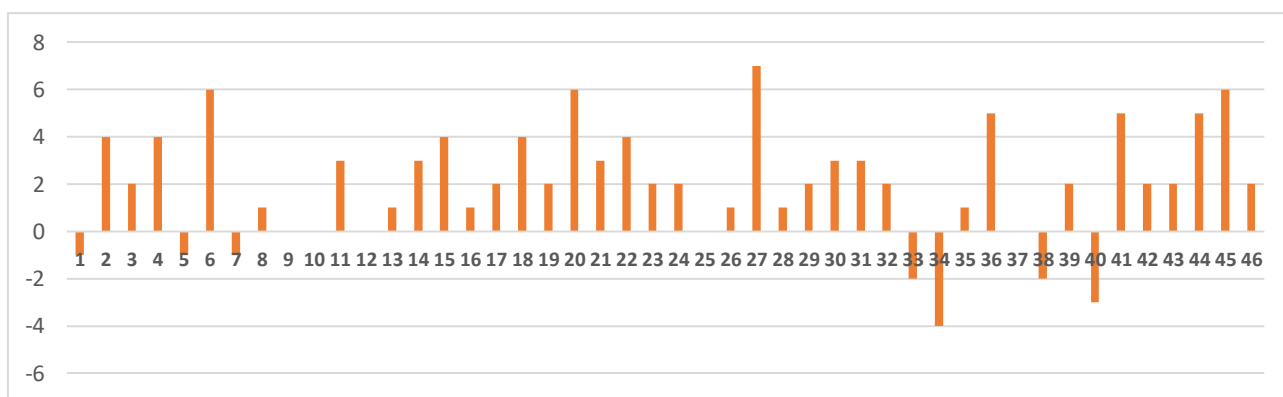


Рисунок 3.6. Результати за шкалою 4 (MEI)

Інтегральний показник є сумою балів за всіма шкалами опитувальника (рисунок 3.7) та відображає загальний рівень емоційного інтелекту.

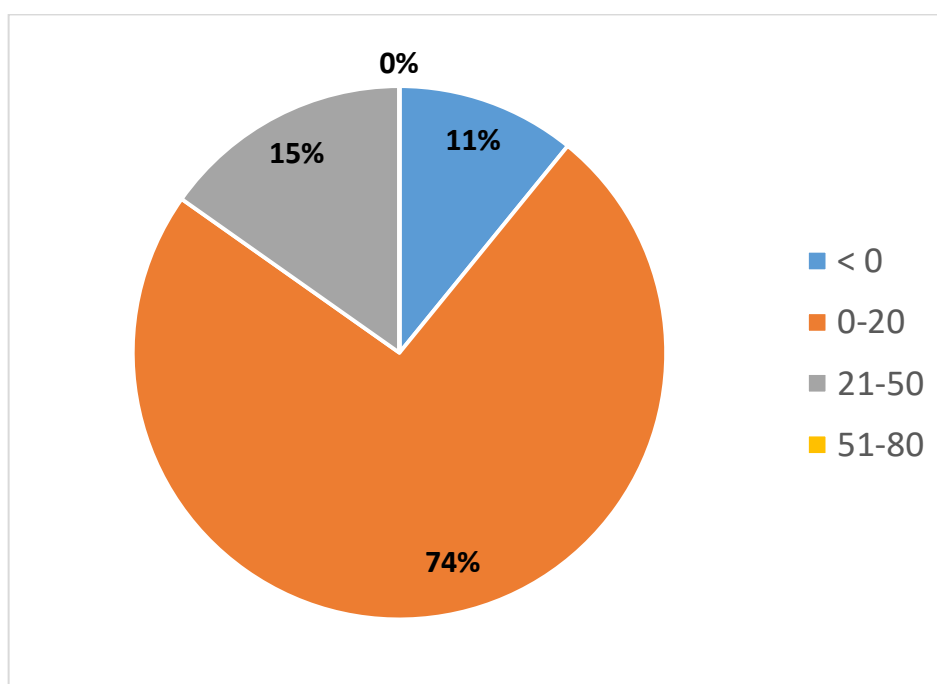


Рисунок 3.7. Інтегральний показник (MEI)

Високий рівень емоційного інтелекту передбачає гармонійну інтеграцію компонентів без суттєвого розходження у їхній ієрархії. У такому випадку усі аспекти проявляються на різних рівнях якісними рисами та реалізуються через взаємодію, поведінку та діяльність особи.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту відзначається виділеним розвитком певних аспектів, але недостатнім розвитком інших

компонентів. Це означає, що є потенціал для розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту, але деякі з них залишаються менш розвинутими.

Низький рівень емоційного інтелекту відображається низькими показниками під час діагностики та проявляється у відсутності мотивації досягнення успіху у професійній діяльності та взаємодії під час спілкування.

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

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Для дослідження було узятو лише інтегральний показник (загальний рівень емоційного інтелекту). Значення мають такий діапазон:

- 0-71 – дуже низьке значення;
- 72-78 – низьке значення;
- 79-92 – середнє значення;
- 93-104 – високе значення;
- 105 і вище – дуже високе значення.

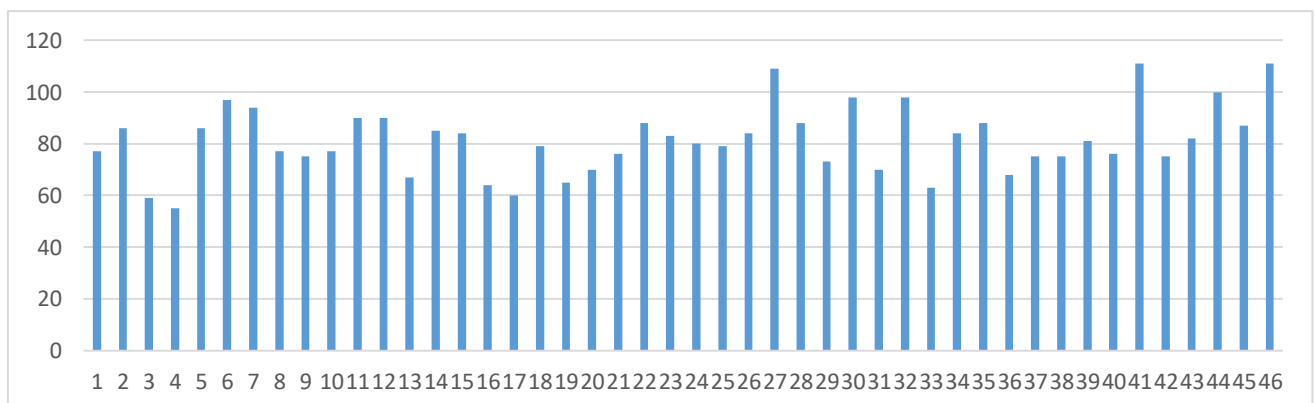


Рисунок 3.8. Інтегральний показник (ЕмІн)

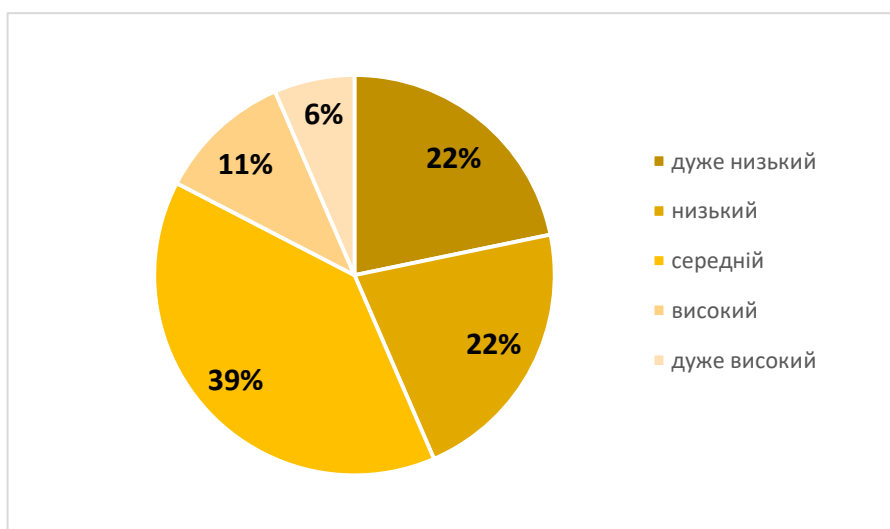


Рисунок 3.9. Інтегральний показник, відсоткове співвідношення результатів (ЕмІн)

На рисунках 3.8 та 3.9 наведено зведені дані загального рівня емоційного інтелекту опитуваних відповідно до опитувальника ЕмІн. 10 респондентів (22%) мають дуже низький рівень емоційного інтелекту, ще 10 (22%) мають низький. Середнім рівнем ЗЕІ володіють 18 осіб (39% опитуваних), високі показники мають 5 (11%). Дуже високі показники рівня емоційного інтелекту за даною методикою виявлено у 3 студентів (6% вибірки).

Узагальнюючи дані проведеного емпіричного дослідження, можна дійти висновку, що більшість студентів-психологів, що брали участь в анкетуванні мають низький рівень емоційного інтелекту, а отже і низьку здатність до емоційного самопізнання, що підтверджує гіпотезу дослідження та вимагає вживання заходів щодо покращення показників.

Низький рівень емоційного інтелекту може мати наслідків у різних аспектах життя людини:

Співробітництво та стосунки: Знижений рівень емоційного інтелекту може ускладнювати взаємодію з іншими людьми. Важко розуміти їхні емоції та переживання, що може призвести до конфліктів або непорозумінь.

Стрес і керування емоціями: Низький рівень емоційного інтелекту може робити людину менш здатною ефективно керувати стресом та власними емоціями. Це може призвести до зниження продуктивності та загального самопочуття.

Прийняття рішень: Емоційний інтелект також впливає на здатність приймати рішення. Низький рівень емоційного інтелекту може призвести до прийняття рішень, заснованих на емоціях або недостатньо обдуманих.

Самосприйняття та самовдосконалення: Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати важкість у розумінні власних емоцій, мотивацій та потреб. Це може ускладнити процес саморозвитку та самовдосконалення.

3.2. Рекомендації щодо корекційної програми для підвищення рівня емоційного самопізнання засобами арт-терапії

Як відомо, арт-терапія підкреслює, як творчий процес може сприяти самовираженню та самопізнанню через використання мистецтва. Вона створює унікальну можливість відкрити внутрішні світи та почуття, які можуть бути складними для словесного вираження. Це дозволяє людині краще розуміти свої емоції та переживання через творчий процес, що може мати величезний вплив на її самопізнання та розвиток особистості.

Визначення кольору, форми та загального характеру емоцій, які людина нещодавно відчувала, може допомогти їй краще зрозуміти свій конкретний життєвий досвід цих емоцій, оскільки вони можуть відрізнятися від людини до людини. Коли особистість краще розуміє емоції, які вона регулярно відчуває, це може збільшити можливість формування більшої самосвідомості під час переживання цих емоцій у майбутньому. Крім того, уявлення про те, як інші люди розуміють або інтерпретують ваші емоції,

створює можливість віддалитися і взяти до уваги досвід інших, що може допомогти сприяти співпереживанню до себе та інших.

Застосування арт-терапії має численні переваги у професійному навчанні майбутніх психологів. Це допомагає студентам ефективно реагувати на емоційний стан, полегшує спілкування для тих, хто може відчувати сором або не впевнено в собі у взаємодії з іншими. Арт-терапія сприяє подоланню комунікативних перешкод і психологічних бар'єрів, сприяючи вільній взаємодії та виявленню внутрішніх емоцій.

Крім того, вона стимулює розвиток вольових якостей та навичок саморегуляції. Цей підхід також допомагає студентам усвідомлювати свої почуття, емоції та стани, підвищуючи особистісну цінність. Окрім внутрішньої самооцінки, успіх у такій формі творчості може збільшити впевненість в собі через соціальне визнання цінності створеного продукту.

Узагальнюючи досвід застосування арт-технологій в освіті, Л.О. Подкоритова визначає наступні її форми впровадження в освітню практику: навчальна дисципліна; навчальні і тренінгові курси; факультатив, студентський гурток; тематичні семінари; у вигляді окремих прийомів, технік, процедур у контексті викладання різних психологічних і педагогічних дисциплін. Останній із зазначених варіантів є особливо зручним під час навчально-виховного процесу і може здійснюватися у формі групових та індивідуальних завдань із їх подальшим обговоренням. У ненав'язливій формі таке застосування арт-терапевтичних технік спонукає студентів до самопізнання та самоусвідомлення, сприяє розвитку професійно важливих якостей [27].

Результати дослідження здатності до емоційного самопізнання студентів-психологів першого року навчання мають значення для подальшої роботи над програмою розвитку цієї здатності. Використання арт-терапії у такій програмі може бути корисним, оскільки вона дозволяє виявити та проаналізувати емоції, стимулює самоспостереження та рефлексію. Такі

засоби можуть допомогти у поліпшенні самооцінки та сприяти глибшому розумінню себе. Враховуючи це, програма має потенціал допомогти студентам психології в їхньому особистісному розвитку та підвищенні ефективності їх професійної діяльності.

Рекомендації щодо програми.

Зважаючи на низький рівень емоційного самопізнання опитуваних, було розроблено рекомендації щодо корекційної програми для підвищення рівня емоційного самопізнання засобами арт-терапії. Наголошуємо на тому, що це є лише рекомендацією та може вимагати подальшого коригування. Також, для ефективності та достовірності заняття мають проводитися сертифікованим спеціалістом.

Мета програми: гармонізація розвитку особистості через розвиток здібностей до емоційного самовираження і самопізнання.

Завданнями програми є:

- покращення рівня усвідомлення і вираження власних емоцій через творчість. Арт-терапія створює можливість зобразити емоційний стан у формі образів, що сприяє глибшому розумінню своїх внутрішніх переживань.
- вдосконалення емоційної саморегуляції: навчання стратегій управління емоціями та вихід за межі реакцій на них. Арт-терапія може навчити прийомам саморегуляції через творчість, що допомагає заспокоїти емоційний стан та знайти внутрішню рівновагу.
- розвиток самоспостереження: сприяння вмінню бачити свої емоційні реакції в різних ситуаціях та усвідомленню їх впливу на поведінку. Арт-терапія стимулює спостереження за власними внутрішніми станами, допомагаючи аналізувати власні емоції.
- формування позитивної самооцінки: стимулювання самооцінки та відчуття власної цінності через творчий процес. Арт-терапія сприяє

створенню позитивного образу себе через творення та взаємодію зі створеними образами.

Програма може бути корисною не лише для першокурсників-психологів, а й для усіх студентів будь-якої спеціальності, оскільки емоційне самопізнання відіграє беззаперечно важливу роль у житті кожної людини. І як було зазначено в розділі 1, людина пізнає себе протягом усього життя, але особливо у період юності.

Зміст програми включає методики, що сприяють покращенню рівня емоційного самопізнання, самосвідомості, рефлексії, самооцінки, розуміння та інтерпретації як власних емоцій, так і чужих тощо. Також включені методики як групової, так і індивідуальної терапії.

Для включення в програму рекомендуються наступні методики:

Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями:

- **Вправа 1.** «Сніданок. Обід. Вечеря» [16].

Мета: знайомство учасників та налагодження між ними дружньої взаємодії.

Необхідний час: 40 хв.

Допоміжні матеріали: 3 ватмани, фарби, пензлики, вода.

Хід вправи: учасників поділяють на 3 групи - «сніданок», «обід» і «вечерю». Роздають матеріали і дають завдання зобразити себе на спільному ватмані у вигляді якоїсь страви: «Якби Ви були сніданком / обідом / вечерею, то яким / якою?». Творчий процес має відбуватися мовчки. Після завершення роботи кожен розповідає про свій малюнок і свою роботу в групі.

8. Підведення підсумків заняття. Аналіз результатів:

- Що найважче вам було виконувати?
- Яке завдання вам найбільше сподобалося?
- Які арт-матеріали вас вразили?
- Чи здійснилися ваші очікування?

– Чи задоволені ви своєю роботою?

- **Вправа 2.** Техніка «9 маленьких мандал» [18, с. 71-72]

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії (труднощі в вербалізації емоцій).

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів.

Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

- 1 коло – сум;
- 2 коло – гнів;
- 3 коло – злість;
- 4 коло – страх;
- 5 коло – тривога;
- 6 коло – здивування;
- 7 коло – любов;
- 8 коло – радість;
- 9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна

видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається.

Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала у ній найбільш помітна?
- Яку емоцію вона відображає?
- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Деякі аспекти інтерпретації:

Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дає змогу помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта.

- **Вправа 3. Техніка «Каракулі»** [18, с. 74-75]

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас, коли дивитесь на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим для терапевта є можливість зафіксувати розслаблення клієнта та включення в роботу. Відсутність страху до спонтанного малюнку, а також емоції, які виникають під час і після малювання.

- **Вправа 4. Техніка «Карта емоцій»** [18, с. 77-78]

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнта просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції.

Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття. Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов'язково дати назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови життя на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою ?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань.

Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері.

Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

• **Вправа 5.** Техніка «Плюс і мінус» [18, с. 82-83]

Мета: робота з позитивними та негативними емоціями, розвиток навички трансформації негативних емоцій, формування почуття самоконтролю.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: глина, колода метафоричних асоціативних карт (на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: глинотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують поділити карти колоди на дві групи: перша – викликає негативні емоції, друга – позитивні. Вибір зображення за модальністю емоцій здійснюється виключно за суб'єктивними критеріями клієнта.

Після цього, з першої колоди (негативних зображень) – вибрати одну карту, що викликає найсильніші емоції і виліпити з пластиліну цю емоцію. Далі це саме зробити із картою, що відповідає позитивній емоції.

Потім розмістити вироби поруч.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що зображено на карті, яка викликає негативну емоцію? Назвіть цю емоцію.
- На що схожий випілений виріб?
- Що Ви хотіли б з ним зробити?
- Чи хотіли б змінити?

– Що зображено на карті, яка викликає позитивну емоцію? Назвіть цю емоцію.

– Як взаємодіють два вироби?

– Які емоції викликає у Вас композиція?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці терапевт звертає увагу на взаємодію образів. Також важливо зафіксувати розмір, час і ретельність виготовлення виробу, який символізує позитивну та негативну емоції.

Розмір виробу свідчить про масштабність цієї емоції у психічній реальності клієнта, а тривалість виготовлення – зосередженість на позитивних чи негативних емоціях.

Стійкість, крихкість виробу – вказують на домінування позитивних чи негативних емоцій в емоційній сфері клієнта.

Готовність до зміни виробу з негативною емоцією вказує на спроможність клієнта «опрацьовувати» психічний матеріал, що пов'язаний із неприємними переживаннями.

Арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність)

- **Вправа 1. Техніка «Створення маски» [18, с. 90-91]**

Мета: розвиток самоінтересу, усвідомлення багатогранності «Я» в системі відносин з оточуючим світом, самоприйняття, розвиток рефлексії.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується створити маску, як символ образу, що відображає позитивні та негативні сторони особистості, які бачить оточення. На аркуші паперу необхідно намалювати овал обличчя, очі, рот і, використовуючи доступні матеріали, створити маску, яка є уособлення презентації «Я» зовнішньому світу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення маски?
- Чи було складно створювати маску?
- Що це за маска?
- Як би Ви її назвали?
- Опишіть її особливості.
- Що бачать інші, коли дивляться на маску?
- Що маска транслює їм?
- Що маска хотіла б показати?
- Що маска не хоче показувати?
- Чого боїться маска?
- Яке основне бажання маски?
- Коли Ви одягаєте маску, які переживання з'являються?
- Де Ви носите цю маску?
- Від чого вона Вас захищає?

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка допомагає дослідити архетип «Персона», як міф людини про саму себе, що транслюється суспільству. Важливими аспектами інтерпретації є тип і вид маски, а також наявність чи відсутність очей (якщо відсутні – «Я нічого не хочу бачити»), відсутність роту («Я можу тільки показувати обличчя і нічого не можу сказати»).

Якщо в масці комфортно, то вона успішно виконує свою роль, якщо ні – її потрібно позбавлятися.

Якщо маска невдала, то вона далеко прихована і не здатна бути контрольованою особистістю.

- **Вправа 2.** Техніка «Вікно Джохарі» [18, с. 93-94]

Мета: розвиток навичок самопізнання, розкриття та прийняття прихованих сторін особистості.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: шаблон «Вікно Джохарі», колода метафоричних карт «Persona» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Учасникам пропонують всліпу витягнути картки з колоди і довільно заповнити ними пропонований шаблон (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2.

Схема «Вікно Джохарі»

	Знаю я	Не знаю я
Бачать інші	ВІДКРИТА ЗОНА	СЛІПА ПЛЯМА
Не бачать інші	ПРИХОВАНА ЗОНА	НЕВІДОМА ЗОНА

У кожен зону шаблону клієнт розміщує вибрану картку з колоди, не дивлячись на неї. Після цього послідовно, відповідно до зони, відкриває карти і описує зображення на них.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи отримали Ви нову інформацію про себе?
- Що для Вас було відкриттям?
- З якою із зон найважче працювати?
- Яка із зон містить найбільше інформації?
- Якого змісту інформація про Вас?

- Чи хотіли б Ви щось змінити у собі?
- Що Вам подобається в собі?
- Що подобається іншим у Вас?
- За що Вас люблять оточуючі?
- Який талант або вміння Ви хотіли б розвинути в собі?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації, відкрита зона – включає в себе риси, що подобаються самій людині, які вона демонструє іншим. Як правило, тут завжди клієнт надає максимум інформації.

Закрита зона – містить інформацію, яку ми добре знаємо про себе, проте іншим не повідомляємо. Зазвичай, у цю зону входять вади, шкідливі звички або якості, які подобаються самій особі.

Сліпа пляма містить інформацію про те, що відомо іншим про особу, але не відомо їй самій. Проте, за бажанням, здійснюючи аналіз поведінки та висловлювань інших, це можна навчитися «зчитувати».

Невідома зона, як правило, є зоною прихованих можливостей та потенціалів особистості. Щоб відкрити цю зону – самій людині потрібно перевіряти себе, ставити експерименти над собою.

- **Вправа 3.** Техніка «Автопортрет в пісочниці» [18, с. 95-96]

Мета: усвідомлення своїх позитивних та негативних якостей, розвиток саморефлексії, самомоніторинг особистісних характеристик.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують на піску намалювати свій власний образ. Малювати можна пальцем або допоміжними інструментами. Після цього клієнту пропонують наповнити цей образ фігурками, що асоціативно відповідає певним якостям особистості, цінностям тощо. Отриманий (наповнений) образ, аналізують з клієнтом, задаючи ряд запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття виникали у Вас під час наповнення образу в пісочниці?
- Які емоції та почуття виникають, коли образ готовий?
- Які фігурки Ви використовували і що вони означають для Вас?
- Чи хотіли Ви б щось змінити в наповненні чи самому образі?
- Проаналізуйте, яка частина містить найбільше фігурок?
- Які фігурки за змістом Ви найчастіше використовували (люди, звірі, будівлі, рослини, предмети побуту, камінці, фігурки)?
- Які ролі найскладніше поєднувати?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці розмір портрету вказує на силу та розмах Его особистості. Кожна з фігурок також має символічне значення відповідно до того, в якій частині вона розташована: голова, груди, ноги, руки.

Варто взяти до уваги кількість фігурок, які використав клієнт та їх різноплановість, що є підтвердженням багатогранності «Я» та розмаїтості особистісного «Я».

Чим більше пустих, незаповнених місць, тим більше бажання приховати або ж не демонструвати свої якості. Проте, для якісної інтерпретації, слід уважно вислухати опис портрету клієнтом

- **Вправа 4.** Техніка «Моя внутрішня дитина у дорослому житті» [18, с. 98]

Мета: трансформація дитячих спогадів в особистісний ресурс, переформатування негативного досвіду та припрацювання дитячих травм.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «ОН-cards», «3 скриньки минулого», «Personita».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти, казкотерапія.

Інструкція:

Клієнта просять у відкриту витягнути з колоди 7 карт-картинок і 7 карт-слів, що ілюструють його дитинство. Картинки можуть співпадати зі словами, доповнювати їх, але можуть бути і не пов'язаними.

Після аналізу картинок і відповідей на запитання, клієнту пропонують обирати по одному слову і поєднувати його з карткою-картинкою, обґрунтовуючи свій вибір. Важливо, щоб клієнт актуалізував, як приємні, так і неприємні дитячі спогади.

Також можна запропонувати обрати одну карту-картинку, яка буде уособленням головного героя і спробувати скласти розповідь. У розповіді чи казці обов'язково включити усі картки-слова.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переживає особа на картинці?
- Скільки їй років?
- Чим вона займається?
- Чи щаслива ця особа?
- З яким періодом життя пов'язана картинка?
- У який з цих періодів Ви хотіли б повернутися? Чому?
- Які з періодів життя найбільше відбилися у дорослості?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для терапевта важливо визначити основні розповіді клієнта, які з обраних слів та карт найбільш ресурсні, особистісний матеріал та травматичні спогади. Відповідно, працюючи з негативними спогадами

намагатися, за допомогою спеціальних технік переконструювати їх у цінний досвід клієнта, а позитивні – перетворити у потужний особистісний ресурс.

- **Вправа 5.** Техніка «Сліди субособистості» [18, с. 99-100]

Мета: взаємодія із субособистістю, налаштування внутрішнього діалогу, розвиток самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «Persona».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують у відкриту вибрати карту, яка найбільше подобається або не подобається. Ця карта відображає актуальну субособистість. Далі клієнт описує карту, опираючись на власні відчуття та емоції, які вона викликає.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- В яких життєвих ситуаціях з'являється ця субособистість?
- Як часто Ви контактуєте з нею?
- Які обставини провокують її появу?
- Чи допомагає Вам ця субособистість і як саме?
- Чи перешкоджає вона у чомусь?
- Що відбувається з Вашим тілом?
- Що відбувається з Вашими емоціями?
- Що відбувається з Вашими думками?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для інтерпретації беремо до уваги стать, вік, вид занять, емоційний настрій, особливості поведінки субособистості та наскільки вона гармонійно доповнює структуру особистості.

Важливим є фіксація та аналіз тілесних, емоційних та мисленнєвих реакцій клієнта.

Дану програму не було апробовано в межах наукової роботи, однак вже наявні дослідження доводять, що арт-терапія викликає сильні позитивні емоції у студентів та спонукає їх до самопізнання. Зазначено також покращення їхнього самоусвідомлення, самоаналізу та самооцінки.

Психотерапевтичні взаємини в арт-терапії мають свої власні особливості через використання художньої творчості особи (або групи), що відображають етапи та динаміку психотерапевтичного процесу. Роль такого чинника як інтерпретація і вербалізація зворотного зв'язку може бути різною, в залежності від індивідуальних особливостей особистості, в тому числі її здатності до вербалізації своїх почуттів та думок, а також від тих підходів і моделей роботи, яких притримується арт-терапевт. Спостереження за власною поведінкою та аналіз власних потреб є ключовими у груповому процесі, де важливою є інтерпретація та отримання поверненого зворотного зв'язку.

Отже, головна мета арт-групи у рамках арт-терапії - сприяти особистості у розумінні та усвідомленні її внутрішнього емоційного світу. Це включає розгляд зв'язків між власними емоційними реакціями, усвідомлення емоційних проявів у інших, а також розуміння настанов і мотивів, що керують їхніми емоційними реакціями. Основна мета полягає в розвитку навичок конструктивного реагування на емоції. Спілкування у групах арт-терапії, переважно, орієнтується на дискусії та розгляд емоційно забарвлених проблем, які розумно обговорюються та рефлексуються учасниками. Це створює сприятливе комунікативне середовище для відкритого обміну ідей та осмислення власних емоційних викликів для розвитку емоційного інтелекту, а отже і емоційного самопізнання.

Також однією з найкращих форм арт-терапії для розвитку самопізнання, в тому числі і емоційного є малювання, оскільки зазвичай воно сприймається на чуттєвому рівні. Коли окрема особа малює, вона зосереджується на плинності фарби та рухах пензля чи пальців. Залежно від сильних сторін і потреб людини, цей рух і відчуття можуть спричинити заспокійливі або медитативні реакції. Зосередження на русі та дотику фарби може допомогти людям зняти негативну енергію та напругу, розслабити м'язи та допомогти спрямувати усвідомлення внутрішніх емоцій.

Малювання також може допомогти людині розвинути навички подолання та навчитися самозаспокоюватися. Чуттєвий досвід, як-от дотик, відчуття та плинність фарби, дозволяє людині виявити, перевірити та висловити свої внутрішні відчуття. Це також може допомогти підвищити толерантність до внутрішніх і зовнішніх відчуттів. Арт-терапія може бути структурована як індивідуально, так і в групі. Обидва типи занять підтримують людей у дослідженні власних емоцій, розвитку самосвідомості, управлінні поведінкою, розвитку соціальних навичок, зниженні тривоги, підвищенні самооцінки та покращенні орієнтації в реальності, а також у різноманітних інших реакціях. Процес арт-терапії дозволяє людям створити простір для самовираження, самодослідження та підвищити свою здатність до емоційного, психічного та фізичного благополуччя.

Також варто звернути увагу на драматерапію як засіб покращення рівня емоційного самопізнання. Експресивна або творча терапія, така як драматична терапія, є унікальним способом вирішення проблем, самовираження, встановлення цілей і набуття впевненості. Серед експресивних терапій драматерапія пропонує форум, щоб спробувати нові ролі, навчитися нових способів спілкування та висловити свої почуття.

Драматерапія має унікальний підхід, використовуючи прийоми драми та/або театру, включаючи імпровізацію, рольові ігри, використання ляльок та розігрування історій. Це активна емпірична форма творчої терапії, яка може

допомогти людині, набути впевненості в собі та вивчити нові навички вирішення проблем.

Для участі не потрібен попередній досвід чи драматична підготовка. Зареєстрований драматичний терапевт (RDT) проводить цей спеціалізований тип терапії.

Залежно від терапевтичних цілей драматична терапія може набувати багатьох форм і включати низку технік, зокрема:

- Драматичні вправи
- Введення в дію
- Імпровізації
- Ляльковий театр
- Рольова гра
- Розповідь
- Театральні ігри

Ось приклад: якщо у вас серйозний конфлікт із братом або сестрою, вас можуть попросити розіграти рольову сцену, у якій ви прикидаєтеся своїм братом і сестрою та говорите з їх точки зору. У груповій постановці кожна особа грає роль, яку вона виконує в групі, наприклад, хтось, хто демонструє лідерство, або хтось, кого інші вважають цапом-відбувайлом.

Драматерапія - це лише одна з форм експресивної або творчої терапії, яка може допомогти залучити ваші творчі здібності та особисте самовираження. Інші види експресивної терапії, які слід розглянути, включають:

- малювальна-терапія використовує засоби мистецтва та творчий процес, щоб зменшити стрес і зв'язатися зі своїми почуттями.
- танцювальна терапія використовує танець і рух для сприяння емоційній, соціальній, когнітивній і фізичній інтеграції.

– музична терапія використовує створення музики, написання пісень або прослуховування музики для покращення спілкування, зменшення тривоги та покращення якості життя.

– терапія письмом, також відома як терапія журналу, використовує різні письмові вправи для покращення психічного, емоційного та духовного благополуччя.

Отже, участь у спеціальних програмах, активно сприяє розвитку здатності до самопізнання, однак, коли заняття завершується, людина залишається наодинці з собою і отримує нагоду продовжувати самопізнання засобами, які їй до душі, як от малювання чи прослуховування музики, що навіть без супроводу спеціаліста можуть мати значний терапевтичний вплив.

Висновки до розділу 3.

За результатами проведеного дослідження на визначення рівня емоційного інтелекту було виявлено, що переважна більшість респондентів має низькі показники. Студенти мають особливі проблеми з вираженням власних емоцій, хоча частина опитуваних і має високий рівень їх розуміння. Найнижчі рівні також спостерігаються за показниками, що означають розпізнавання емоцій та почуттів інших людей.

Проведений аналіз визначив доцільність використання засобів арттерапії для розвитку здатності до самопізнання, тому з метою покращення рівня емоційного самопізнання, було запропоновано рекомендації щодо корекційної арт-терапевтичної програми. Вправи зосереджені на двох аспектах: робота з емоціями та почуттями та робота з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність). Крім того, було розглянуто переваги драматерапії та терапевтичного малювання для розуміння себе.

ВИСНОВКИ

Отже, самопізнання – це процес усвідомлення та розуміння власної особистості, внутрішніх почуттів, думок, переконань, цінностей, мотивів, можливостей і обмежень. Це психологічний процес, який передбачає не лише усвідомлення поверхневих аспектів своєї особистості, а й розкриття глибинних психологічних механізмів, які формують і впливають на поведінку та сприйняття світу.

У розділі 1 було досліджено та узагальнено підходи до визначення поняття самопізнання, його функції, основні етапи розвитку. Відомо, що здатність до самопізнання формується протягом усього життя, і вона може зазнавати значних змін протягом різних вікових періодів. Багато дослідників вважають, що рання юність або пізній підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку самопізнання. Це пов'язано із зовнішніми та внутрішніми чинниками. Серед зовнішніх чинників – ставлення суспільства до молоді, яке вимагає від них досягнення певного рівня моральності, цивілізованості, працездатності та політичної свідомості. Щодо внутрішніх факторів, цей період характеризується розвитком здатності до абстрактного мислення, узагальнення та теоретизації. Також, це час відкриття свого внутрішнього світу, що стимулює особистість до активного саморефлексії, самопізнання та розвитку властивостей, необхідних у дорослому житті.

Ключовим аспектом у розвитку особистості є емоційне самопізнання. Здатність розуміти, ідентифікувати та працювати зі своїми власними емоціями є важливою навичкою. Це дозволяє краще розбиратися у власних почуттях, контролювати їх та легше взаємодіяти з іншими. Розвиваючи емоційне самопізнання, людина стає більш впевненою у своїх вчинках та може приймати більш обдумані рішення, особливо в ситуаціях, пов'язаних зі

стосунками та міжособистісними взаємодіями. У роботі було обґрунтовано його значення а також зв'язок з емоційним інтелектом.

У *розділі 2* було описано методологічні підходи до проведення дослідження та надано характеристику застосованих методик. Вибірку становили 46 осіб, яким було запропоновано пройти анкетування за трьома методиками визначення емоційного інтелекту: опитувальник Ніколаса Холла, методика MEI за М.А. Манойловою та опитувальник «ЕмІн» Д.В. Люсіна.

Опитувальник Холла містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Методика MEI містить чотири шкали, що відображають розуміння як власних почуттів та емоцій, так і чужих.

Опитувальник рівня емоційного інтелекту «ЕмІн» містить п'ять шкал (розуміння та управління власними емоціями та емоціями оточуючих, контроль експресії), показники внутрішньоособистісного та зовнішньоособистісного емоційного інтелекту та загальний інтегральний показник. За результатами даної методики було враховано лише останній показник.

Розділ 3 містить результати емпіричного дослідження та рекомендації щодо покращення отриманих показників. Проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що більшість опитуваних мають низькі показники рівня емоційного інтелекту та емоційного самопізнання, інші ж мають середній рівень.

Згідно з методикою Холла 37% опитаних студентів мають середній рівень емоційного інтелекту, решта ж 63% – низький. Результати, отримані за опитувальником MEI вказують, що 11% мають дуже низький рівень емоційного інтелекту, 74% – низький та 7% – середній. Показники ж за результатами опитувальника «ЕмІн» мають більш оптимістичний вигляд:

дуже низький рівень мають 22% студентів, низький теж 22%, середній – 39%, високий – 11% та дуже високий – 6%.

Ці показники можуть вказувати на обмежену здатність до емоційного самопізнання. Такий висновок співпадає з гіпотезою дослідження і свідчить про необхідність вжиття заходів для покращення цих показників.

Застосування арт-терапії у професійному навчанні майбутніх психологів має кілька переваг. Це допомагає студентам ефективно реагувати на свої емоції, полегшує спілкування для тих, хто може відчувати сором або недостатньо впевнено в собі у взаємодії з іншими. Арт-терапія сприяє подоланню комунікативних перешкод та психологічних бар'єрів, стимулюючи вільну взаємодію та виявлення внутрішніх емоцій.

Саме тому було розроблено рекомендації щодо корекційної програми задля підвищення рівня емоційного самопізнання студентів психологічного напрямку арт-терапевтичними засобами. Для включення у програму було рекомендовано методики, що працюють з емоціями та почуттями та техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність). Також було обґрунтовано доцільність застосування малювання та драматерапії для підвищення рівня емоційного самопізнання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Carapeto M. J. The Organization of Self-Knowledge in Adolescence: Some Contributions Using the Repertory Grid Technique / M. J. Carapeto, G. Feixas. // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education.. – 2020. – №10. – P. 408–423. doi: 10.3390/ejihpe10010031
2. Carden J. Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review / J. Carden, R. J. Jones, J. Passmore // Journal of Management Education. – Vol. 46, Issue 1. – 2021. doi: 10.1177/1052562921990065
3. A. K. Schaffner. What's So Great About Self-Knowledge? 5 reasons why understanding ourselves is essential for psychological growth. / Schaffner A. K. // Psychology today [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-self-improvement/202005/whats-so-great-about-self-knowledge>
4. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту / М. Августюк // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2021. – Випуск 8. – С. 3–9. – Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/3.pdf
5. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – 172 с. – Режим доступу: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/15129/1/%d0%90%d1%80%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b0%d0%bf%d1%96%d1%8f_%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba_%d0%a1%d1%82%d0%b0%d0%bd%d1%96%d1%88%d0%b5%d0%b2%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0_09.02.2022.pdf

6. Арттерапія: види, методики та кому потрібна [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: <https://struchaieva.art/uk/blog/art-terapiya-vidy-metodiki-i-komu-nuzhna>.

7. Артюхіна Н.В. вплив навчального курсу з арт-терапії на підвищення креативності та самоусвідомлення власних психологічних особливостей у студентів-психологів / Н. В. Артюхіна, А.І, Сімовоник // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – Том 32 (71), № 3. – 2021. – С. 10-16. – Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/4.pdf

8. Богославець В. Фототерапія як один з напрямків арт-терапії / В. Богославець // Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. – Тернопіль, 2023. – С. 338-343. – Режим доступу: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/31042/1/Zbirnyk_materialiv_konferentsii.pdf#page=341

9. Борсук Т. О. Особливості використання арттерапії психологами як засобу корекційно-розвиткового впливу у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами / Т. О. Борсук // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2(106). – 2023. – Режим доступу: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/691/660

10. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту / Н. І. Буркало // Психологічний часопис. - 2019. - Т. 5, № 7. - С. 34-49. - Режим доступу: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/630/380>

11. Гончарова І.І. Арт-терапія та обставини сучасного життя: територія взаємовпливу / І.І. Гончарова, Т.М. Зіненко // Тези 75-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 02 трав.–25 трав. 2023 р.). – Т. 2. – С. 135–136. – Режим доступу:

<https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/12579/1/75%20%D0%A2.2-136-137.pdf>

12. Городиська В. В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2020. – № 69, Т.1. – С. 56-61. – Режим доступу:

http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/69/part_1/69-1.pdf#page=56

13. Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість / І. В. Данилюк, С. В. Зольникова // Психологічний часопис. - 2019. - Т. 5, № 6. - С. 161-173. –

Режим доступу:<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/603/373>

14. Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл). Полтавський державний аграрний університет – ПДАУ [Електронний ресурс]. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>

15. Іващенко А.І. Особливості впливу арт-терапії на розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів/ А.І. Іващенко //Інноваційні арттерапевтичні технології: збірник статей І Всеукр. Наук. Інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019.– С. 62-67. – Режим доступу: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4330/%D0%86%D0%B2%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE62-67.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни / автор-уклад. Л. А. Інжиєвська. – К. : ДВНЗ УМО, 2014. – 96 с.

17. Їорж Р. А. Особистість на шляху до самопізнання. Освіта та соціалізація особистості / Р. А. Їорж, З. М. Атаманюк // XI Інтернет-конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених. – 2023. – С. 43-46. – Режим доступу:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17608/1/Iordj%2c%20Atamaniuk.pdf>

18. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. / Н. Калька, З. Ковальчук – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с. – Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>

19. Кириленко Т. С. Самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості / Т. С. Кириленко, О. А. Льошенко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2013. - Вип. 18. - С. 146-152. - Режим доступу: <https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob.18.148.pdf>

20. Ключко Л. Ф. Самосвідомість як провідний чинник Я-концепції особистості. / Л. Ф. Ключко // Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології. – Луцьк: СЛУ імені Лесі Українки, 2019. – С. 102-104. – Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/20/56/412>

21. Крошка О. І. Самопізнання як форма емоційно-оцінного ставлення до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку / О. І. Крошка // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Т. 15. – Вип. 4. – 2010 – С. 117–124.

22. Лящ О. П. Психологія розвитку емоційного інтелекту юнаків / О. П. Лящ // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. – 2019. – С. 145-147.

23. Мартинюк Н. Самопізнання як чинник особистісної зрілості студентської молоді / Н. Мартинюк // Магістерський науковий вісник. – №19. – 2013. – С. 171-173. – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10520/1/Martynyuk.pdf>

24. Марценюк М. О. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності./ М. О. Марценюк, А. В. Моргун //

Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА». –Мукачево, 2021. – Вип. 1(30). – С. 72-77. Режим доступу: [http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8249/1/BIBLIOTHERAPY %20AS%20A %20MODERN%20 FORM %20OF%20 PSYCHOTHERAP EUTIC%20AC TIVITY.pdf](http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8249/1/BIBLIOTHERAPY%20AS%20A%20MODERN%20FORM%20OF%20PSYCHOTHERAPY%20EUTIC%20ACTIVITY.pdf)

25. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В. Люсін). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна [Електронний ресурс].

URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Mayevska/Lr13.pdf>

26. Подкоритова Л. О. Дослідження самопізнання як передумови професійного розвитку фахівців соціономічної сфери / Л. О. Подкоритова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(1). - С. 89-95. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6%281%29__18

27. Подкоритова Л. О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери / Л. О. Подкоритова // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. Праць. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.– Вип. 7. – Том IX. – 2015. – С. 201–208. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i7/40.pdf>

28. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / В. М. Поліщук. – 4-те вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2019. – 352 с. – Режим доступу:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29700/1/V_Polishchuk_WPP_IL.pdf

29. Радько О. В. Зцілення мистецтвом, або арт-терапія як напрямок психологічної корекції та розвитку особистості. / О. В. Радько // International scientific and practical conference, Lublin, the Republic of Poland. – 2020. – С. 149-151. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.39>

30. Сиротюк П. Ігротерапія – це психотерапія майбутнього: перспективи та можливості [Електронний ресурс] / П. Сиротюк. – 2023. – Режим доступу: <https://psihologonline.pro/ihroterapiya-shcho-tse-i-yak-vona-pratsyuue/>.

31. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко. – Режим доступу: https://westudents.com.ua/glavy/75879-stanovlennya-samosvdomost-pdlтка.html#google_vignette

32. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості / Л. Г. Терлецька // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2012. – Вип. 14. – С. 152-158. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_14_22.

33. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості / Т. М. Яблонська // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія „Психологія” – Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. – Вип. 37. – 284 с. – С. 28-39. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/10969/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%AF%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B02.pdf>

34. Яцюк Марія. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / Марія Яцюк, – Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. – 105 с. URL: http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psychologu.pdf

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

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 з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати 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, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ - МЕІ

Інструкція. Прочитайте уважно представлені нижче 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвойте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою:

5 - завжди; 4 - найчастіше; 3 - іноді; 2 - рідко; 1 - ніколи.

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів зі спілкування.
6. Приймати рішення в конфліктній ситуації необхідно відразу.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я надаю перевагу власному контролю.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий(-а) або засмучений(-а).
12. У спілкуванні з керівництвом я гублюся і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений(-а) на почуттях інших.
14. Розбіжності я намагаюся усувати відразу, як їх виявив(-ла).
15. Я дозволяю іншим взяти на себе роль керівника і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить мені за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. У спілкуванні з колегами я можу думати про щось своє.
19. У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.
20. Поламка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю уваги на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди зупиняють мене: «розслабся».
27. Я вільно висловлюю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають в ході спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися прямо про те, що мені заважає певна поведінка іншої людини.
33. Я довіряю своїм почуттям у прийнятті серйозних рішень.
34. Мені важко дивитися прямо в очі малознайомій людині.
35. Я щирий(-а), коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.
37. Мені важливо, які почуття і емоції призвели до конфлікту.
38. Мені все одно, що відчуває неприємна для мене людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.
40. Мені складно вести критичну розмову, щоб співрозмовник не образився, прийняв критику.

ДОДАТОК В

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» Д. В. Люсіна

Інструкція. Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки.

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
43. Я не вмію долати страх
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються