

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

ПІДОПРИГОРА ІРИНА АНДРІЙВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
Агарков Олег Анатолійович,
доктор політичних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 15 від 06.06.2024

Завідувач кафедри

Грищенко І. А.
(підпис)

Нормоконтроль

С. Сергієнко Наталія СЕРГІЄНКО

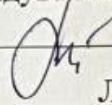
Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____



(назва кафедри)
Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис)

«16» червня 2024 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ПІДОПРИГОРА ІРИНА АНДРІЙВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Тема роботи «Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти спеціальності «психологія»

Науковий керівник: Агарков Олег Анатолійович, кандидат політичних наук, професор

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

3. Термін подання роботи на кафедру 07 червня 2024 рік

Мета кваліфікаційної роботи: Вивчення психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Завдання випускної кваліфікаційної роботи: _____

1. Розкрити сутність поняття «емоційний інтелект»;
2. Зробити аналіз іноземних та вітчизняних науковців, питання емоційного інтелекту, емоційної компетентності, емпатії;
3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту та порівняння між здобувачами вищої освіти.
4. Дослідити емпірично-психологічні прояви здобувачів вищої освіти в контексті емоційного інтелекту.
5. Провести аналіз отриманих результатів, зробити висновки та розробити корекційну програму (тренінг).

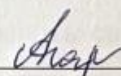
6. Математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

вврив


№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	січень 2024 р.	виконано
2.	I Розділ	лютий 2024 р.	виконано
3.	II Розділ	квітень 2024 р.	виконано
4.	Робота в цілому	травень 2024 р.	виконано

Науковий керівник


(підпис)

Олег АГАРКОВ

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Ірина ПДОПРИГОРА

Дата видавання завдання вересень 2023 рік

АНОТАЦІЯ

Підопригора І. А. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти спеціальності «психологія». Кваліфікаційна робота.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «психологія». Був здійснений теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних вчених і визначено підходи до вивчення проблеми емоційного інтелекту та емоційної компетенції в періоді навчання здобувачів освіти.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з академічними досягненнями. Здобувачі освіти, які краще розуміють свої емоції та емоції інших, легше справляються зі стресом, конфліктами та іншими викликами навчального процесу. Особлива увага приділяється аналізу впливу освітнього середовища, методів навчання та індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти на розвиток емоційного інтелекту.

Мета: вивчення психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт: здобувачі вищої освіти спеціальності «психологія»

Предмет дослідження: психологічні умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Наукова гіпотеза: існує позитивна кореляція між певними психологічними умовами, такими як емоційна інтелігентність викладачів, стиль викладання та клімат в аудиторії, і розвитком емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності "психологія".

Емпірична гіпотеза: припускаємо, що емоційний інтелект у здобувачів першого та другого курсу нижче ніж у третього та четвертого курсу спеціальності «психологія».

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «емоційний інтелект».

2. Зробити аналіз іноземних та вітчизняних науковців з питання емоційного інтелекту, емоційної компетентності, емпатії

3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту та порівняти результати між здобувачами здобувачами вищої освіти.

4. Дослідити емпірично-психологічні прояви здобувачів вищої освіти в контексті емоційного інтелекту.

5. Провести аналіз отриманих результатів, зробити висновки та розробити корекційну програму (тренінг).

6. Математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження: може бути розробка нового підходу до дослідження емоційного інтелекту з урахуванням специфіки здобувачів освіти психології. Порівняння емоційного інтелекту у молодших курсів зі старшими, разом з тим виявлення нових психологічних умов. Розробка математично-статистичного методу, а саме за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та критерій узгодженості Колмогорова.

Практичне значення: полягає в тому, що його результати можуть бути використані для покращення процесу навчання та підвищення ефективності психологічної освіти. Розуміння психологічних умов, що сприяють розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти, дозволить впроваджувати конкретні заходи та програми, спрямовані на підтримку цього процесу. Вищі навчальні заклади та психологічні практики зможуть використовувати ці знання для оптимізації середовища навчання та підтримки розвитку емоційного інтелекту у своїх здобувачів, що відіграє важливу роль у підготовці майбутніх психологів.

Особистий внесок здобувача: 1. Підпригора І. А., Агарков О. А. Психологічний контекст емоційного інтелекту. / Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали V Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Тернопіль, 19 квітня,

2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп»,
2024. 246 с.

Ключові слова: емоційний інтелект, юнацький вік, адаптація, тренінг,
здобувачі вищої освіти.

ABSTRACT

Pidopryhora I. A. Psychological conditions for the development of emotional intelligence in higher education students majoring in psychology - Bachelor's thesis.

The bachelor's thesis is devoted to the study of emotional intelligence in higher education students majoring in psychology. A theoretical analysis of the scientific literature of domestic and foreign scientists was carried out and approaches to the study of emotional intelligence and emotional competence in the period of education of students were identified.

The relevance of this issue is that a high level of emotional intelligence is positively correlated with academic achievement. Students who better understand their emotions and the emotions of others are better able to cope with stress, conflicts and other challenges of the educational process. Particular attention is paid to the analysis of the impact of the educational environment, teaching methods and individual psychological characteristics of students on the development of emotional intelligence.

Objective: to study the psychological factors that influence the development of emotional intelligence in higher education students.

Object: higher education students majoring in psychology

Subject of the study: psychological conditions that influence the development of emotional intelligence in higher education students.

Scientific hypothesis: there is a positive correlation between certain psychological conditions, such as emotional intelligence of teachers, teaching style and classroom climate, and the development of emotional intelligence in higher education students majoring in psychology.

Empirical hypothesis: we assume that the emotional intelligence of first- and second-year students is lower than that of third- and fourth-year students majoring in psychology.

Objectives of the study:

1. To reveal the essence of the concept of 'emotional intelligence'.

2. To analyse the issues of emotional intelligence, emotional competence, empathy of foreign and domestic scientists.
3. To select methodological and methodological support for conducting an empirical study of emotional intelligence and comparison between applicants for emotional intelligence.
4. To empirically study the psychological manifestations of higher education students in the context of emotional intelligence.
5. To analyse the results, draw conclusions and develop a correctional programme (training).
6. Mathematical and statistical analysis of the research results.

Scientific novelty of the study: it is possible to develop a new approach to the study of emotional intelligence, taking into account the specifics of psychology students. Comparison of emotional intelligence of juniors with seniors, while identifying new psychological conditions. Development of a mathematical and statistical method, namely, using Pearson's correlation coefficient and Kolmogorov's consistency criterion.

Practical significance: the results can be used to improve the learning process and increase the effectiveness of psychological education. Understanding the psychological conditions that contribute to the development of emotional intelligence in students will allow us to implement specific measures and programmes aimed at supporting this process. Higher education institutions and psychological practitioners will be able to use this knowledge to optimise the learning environment and support the development of emotional intelligence in their students, which plays an important role in the training of future psychologists.

Scientific novelty of the study: it is possible to develop a new approach to the study of emotional intelligence, taking into account the specifics of psychology students. Comparison of emotional intelligence of juniors with seniors, while identifying new psychological conditions. Development of a mathematical and statistical method, namely, using Pearson's correlation coefficient and Kolmogorov's consistency criterion.

Personal contribution of the applicant: 1. Pidopryhora I.A., Agarkov O.A. Psychological context of emotional intelligence. / Development of modern science: topical issues of theory and practice: materials of the V All-Ukrainian Student Scientific Conference, Ternopil, 19 April, 2024 / NGO 'Youth Scientific League' - Vinnytsia: LLC 'UKRLOGOS Group', 2024. - 246 p.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, adaptation, training, higher education students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1.....	16
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	16
1.1. Поняття емоційного інтелекту та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології	16
1.2. Психологічні та вікові особливості розвитку емоційно інтелекту в юнацькому віці	23
1.3. Вплив навчального процесу на розвиток емоційного інтелекту	32
1.4. Методи формування емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти .	46
Висновки до розділу 1.....	52
РОЗДІЛ 2.....	55
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	55
2.1. Організація та обґрунтування методик дослідження.....	55
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за методиками	61
2.2.1. «Методика Холла»	62
2.2.2. Методика Люсіна за методикою ЕмІн.....	66
2.2.3. Методика К. Роджерса-Р. Даймонд.....	69
2.2.4. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса	73
2.2.5. Тест емоційного інтелекту (Гоулман)	76
2.3. Порівняння кореляційного зв'язку між молодшими та старшими здобувачами вищої освіти.....	78

2.3.1. Порівняння коефіцієнтів кореляції між статтю, емпатією та адаптацією	79
2.3.2. Порівняння коефіцієнтів кореляції між статтю, розумінням чужих емоцій (МП) та управління чужими емоціями (МУ)	80
2.3.3. Порівняння коефіцієнтів кореляції між статтю, розумінням своїх емоцій (ВП) та управління своїми емоціями (ВУ)	81
2.3.4. Порівняння коефіцієнтів кореляції між емоційним інтелектом (ЕІ), позитивною переоцінкою, самоконтролем та емоційним комфортом	82
2.4. Розробка корекційної програми на покращення та підтримання емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти	84
Висновки до розділу 2.....	95
ВИСНОВКИ	99
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	103
Додаток А	
Додаток Б	
Додаток В.....	
Додаток Г	
Додаток І	

ВСТУП

Емоційні процеси, стани та риси особистості взаємозалежні. Емоційні риси формуються з емоційних станів і стають ключовим фактором у визначенні ходу всіх емоційних процесів. Протягом життя формуються стійкі комплекси емоційних властивостей, що визначають емоційність особистості взагалі. Емоційність охарактеризовується змістом, якістю і динамікою емоцій і почуттів, а також у готовності відкривати свої переживання і емоційному благополуччю.

Знання емоційних особливостей іншої людини допомагає розуміти її дії та встановлювати ефективні форми спілкування. Емоційна стабільність необхідна для успішної професійної діяльності, зокрема для викладачів, які стикаються з різноманітними викликами і конфліктними ситуаціями. Важливо, щоб педагог вмів керувати своїми емоціями, бути спокійним, розсудливим і стриманим у реакціях на події навколо [20].

Вивчення емоційного інтелекту залишається актуальною проблемою в психології, особливо в контексті сучасних реформ української освіти. Розвиток особистості та створення сприятливого навчального середовища відіграють важливу роль у цьому процесі. Недостатня увага приділяється впливу емоційного інтелекту на інші аспекти особистості, хоча його більше широке вивчення є важливим завданням для української науки у XXI столітті. Розвиток уявлень про природу когнітивних та афективних процесів призвів до відкриття феномену "емоційного інтелекту". Протягом останніх тридцяти років цей термін привертає значну увагу наукової психологічної спільноти, і відбувається активна розробка його концепції. Проте, поняття "емоційний інтелект" залишається неоднозначним і недостатньо чітко визначеним у сучасній психології [30].

Мета: вивчення психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт: здобувачі вищої освіти спеціальності «психологія».

Предмет дослідження: психологічні умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Наукова гіпотеза: існує позитивна кореляція між певними психологічними умовами, такими як емоційна інтелігентність викладачів, стиль викладання та клімат в аудиторії, і розвитком емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності "психологія".

Емпірична гіпотеза: припускаємо, що емоційний інтелект у здобувачів першого та другого курсу нижче ніж у третього та четвертого курсу спеціальності «психологія».

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «емоційний інтелект».
2. Зробити аналіз іноземних та вітчизняних науковців з питання емоційного інтелекту емоційної компетентності, емпатії.
3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту та порівняння між здобувачами емоційного інтелекту.
4. Дослідити емпірично психологічні прояви здобувачів вищої освіти в контексті емоційного інтелекту.
5. Провести аналіз отриманих результатів, зробити висновки та розробити корекційну програму (тренінг).
6. Математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

Методи та методики дослідження: в роботі використовувалися три групи методів:

1. Теоретичні методи (теоретичний аналіз та синтез наукової літератури, а також отриманої інформації з питань емоційного інтелекту та емоційної компетенції; узагальнення даних отриманих від теоретичного дослідження проблеми; класифікація та систематизація теоретичних та емпіричних досліджень в порівнянні емоційного інтелекту між здобувачами вищої освіти);

2. Емпіричні: спостереження, психодіагностика за допомогою методик для виявлення рівня емоційного інтелекту. Методи дослідження: тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла., опитувальник ЕмІн Д. Люсіна, копинг - тест Р. Лазаруса, методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, тест емоційного інтелекту (Гоулман).

3. Обробка та аналіз результатів дослідження (методи математико-статистичної обробки емпіричних даних; інтерпретація та узагальнення результатів; визначення середніх значень і відсоткових співвідношень та їх описова характеристика. Порівняння результатів та знаходження відмінностей було здійснено за допомогою критерії Пірсона та Колмогорова-Смирнова).

Наукова новизна дослідження: може бути розробка нового підходу до дослідження емоційного інтелекту з урахуванням специфіки здобувачів освіти психології. Порівняння емоційного інтелекту у молодших курсів зі старшими, разом з тим виявлення нових психологічних умов. Розробка математично-статистичного методу, а саме за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та критерій узгодженості Колмогорова.

Практичне значення: полягає в тому, що його результати можуть бути використані для покращення процесу навчання та підвищення ефективності психологічної освіти. Розуміння психологічних умов, що сприяють розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти, дозволить впроваджувати конкретні заходи та програми, спрямовані на підтримку цього процесу. Вищі навчальні заклади та психологічні практики зможуть використовувати ці знання для оптимізації середовища навчання та підтримки розвитку емоційного інтелекту у своїх здобувачів, що відіграє важливу роль у підготовці майбутніх психологів.

Особистий внесок здобувача: Підпригора І. А., Агарков О. А. Психологічний контекст емоційного інтелекту / Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали V Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Тернопіль, 19 квітня, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. 246 с.

Полігон дослідження: емпіричне дослідження, порівняння емоційного інтелекту проходило на базі ВПНЗ «Дніпровський Гуманітарний університет» кафедри «психології». Було охоплено 100 осіб, приймали участь здобувачі з першого по четвертий курс , серед них 68 дівчат та 32 хлопця.

Структура кваліфікаційної роботи: дипломна робота складається зі вступу, 2 розділів, списку використаних джерел, що вміщують в себе 61 джерело, 5 додатків. Кваліфікаційна робота містить: 20 таблиць та 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. **Поняття емоційного інтелекту та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології**

Щоб більше розуміти поняття “емоційного інтелекту”, треба звернути увагу на важливі базові поняття самих понять, як “емоції” та “інтелект”. Психічні стани та процеси людини, які відображають певне життєве явище, які обумовлюються проблемами особи і називають емоціями [47].

Для розуміння поняття сутності та структури емоційного інтелекту зробимо аналіз первинного значення слова “інтелект” та його різні значення. Тож “інтелект” – це когнітивна характеристика, яка пов’язана з переробкою інформації. З латинської мови “intellectus”, має переклад як “розум”. В науковій літературі інтелект визначається, як здатність мислити, абстрактного пізнання і виконує такі функції: порівняння, абстрагування, виникнення понять, судження. Не дивлячись на те, що термін є “застарілим” (його розглядали ще античні філософи), він залишається актуальним і в наш час. Аналізуючи цей феномен, дослідники так і не прийшли до єдиного визначення, тому через складнощі самого визначення, складно скласти і повну модель інтелекту [23].

Емоційний інтелект можемо розглянути у двох різних аспектах: вивчення онтогенетичних змін людини, які можуть керувати своїми емоціями, і аспект, який пов’язаний з позитивним відношенням до інших людей. За підсумками цього, емоційний інтелект може мати якісний і кількісний характер – на рівні онтогенезу виміри зростають, так як і зростає здатність індивіда розпізнавати емоції інших людей та розуміти складність своїх емоцій, переживань, тобто разом з тим зростає і рівень власного емоційного інтелекту [39].

Першим хто запропонував детальну психологічну класифікацію був німецький вчений у сфері філософії та психології – Герман Майер. Ще у 1908 році у своїй праці під назвою “Психологія емоційного мислення», він виділяє разом із “судячим” (власне логічне) мисленням, такий вид, як інтелектуальна діяльність (її пов’язують з емоційними та мотиваційними сферами індивіда).

Чарльз Дарвін є автором першої наукової роботи у сфері дослідження емоцій, яка була написана ще у 1872 році. Вчений звернув дуже велику увагу емоційним явищем, наприклад, зовнішнім проявам поведінки. За цим дослідженням по обличчю людини та особливостям рухів тіла вчений виділив, що індивід може переживати такі емоції, як: страх, радість та гнів.

В періоді розвитку психології як окремої науки активно порушувалося питання інтелектуальних емоцій та почуттів, про це написано у працях Альфреда Біне, Едуарда Бредфорна Тітченера, Вільяма Джеймса та Теодоля Рібо. Вчені тлумачили інтелектуальні емоції як “інтелектуальне сприяння” психологічний захист інтелектуальних переживань: приємні, неприємні або змішані стани, які супроводжують розумові процеси [32].

Взагалі поняття “емоційного інтелекту” в психології почали використовувати давно, але навіть зараз цей феномен привертає увагу багатьох дослідників. Вивчення цього психологічного терміну почалося ще у 1983 році, дослідником Говарда Гарднера, який був першим хто описав феномен емоційного інтелекту. На основі досліджень Гарднер виділив 6 типів інтелекту:

- Вербальний
- Логічно-математичний
- Просторовий
- Кінестетичний
- Музичний
- Емоційний (внутрішньоособистий та міжособистісний).

Вчені Джон Майно та Пітер Соловей продовжили справу, яку заснував Гарднер. Науковці були впевнені, що людина яка має емоційний інтелект має

п'ять базових здібностей:

1. Полягає в усвідомленні людини своїх емоцій (вважається найголовнішим). Ця властивість провідна в емоційному інтелекту. Оскільки можливість прийняти свої переживання, знайти причину їх виникнення дає особистості краще впоратися з ними та зрозуміти природу виникнення.

2. Цю властивість емоційного інтелекту можна охарактеризувати, як свідоме керування власними емоціями. Змога регулювати людині свої емоції проявляється у вигляді заспокоєння самого себе, зниження тривоги, роздратованості або злістю.

3. Цей компонент виникає при змозі мотивувати себе до певної діяльності, він виникає при прагненні особистості спрямовувати свої емоції на досягненні мети своєї сфери діяльності, на генерацію нових досягнень та творчих здібностей. Можна прийти до висновку, що Самоконтроль – це прагнення до мотивації досягнення мети.

4. Компонент тлумачиться, як розуміння та розпізнавання емоцій інших людей. Ця здібність пов'язана з виникненням емпатії. Оскільки люди, які помічають її, більш схильні до слабких соціальних ознак, це треба враховувати при спілкуванні.

5. Ця властивість будується на вмінні підтримувати доброзичливі відносини із соціумом. Саме ця властивість характеризувалася авторами, як мистецтво позитивного ставлення до інших. Це дуже важлива навичка, яка дає можливість людині впоратися з емоціями, які утворюються при взаємодії з соціумом.

В 1990-х роках практичне використання емоційного інтелекту в житті людини стало основою популярності книги Д. Гоулмана і викликало великий попит на тренінги з розвитку цього навичку. Важливо зауважити, що структурні компоненти емоційного інтелекту тісно пов'язані між собою, і незалежний розвиток окремих з них не гарантує бажаних результатів. Однак ця модель дозволяє підбирати комплексні вправи і послідовність їх виконання для поступового розвитку необхідних здібностей та якостей.

Таблиця 1.1.1

Структурна модель емоційного інтелекту

Структурні компоненти	Форма прояву	Функції
Когнітивний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • Ідентифікація емоцій • Усвідомлення і аналіз емоційних проявів • Встановлення причинно-наслідкових зв'язків в емоційній сфері 	<ul style="list-style-type: none"> • Інтерпретативна • Комунікативна
Афективний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • Управління емоціями • Ціннісні орієнтації • Емоційне становлення • Емпатія 	<ul style="list-style-type: none"> • Регулятивна • Стресозахисна • Комунікативна
Конативний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • Спрямованість на емоційне пізнання • Емоційна активність • Самомотивація 	<ul style="list-style-type: none"> • Активізуюча • Комунікативна

Аналізуючи цю модель, можна відзначити, що всі три підкреслені структурні елементи виконують комунікативну функцію. Це підкреслює важливий вплив емоційного інтелекту на комунікативні навички особистості, що, в свою чергу, сприяє успішності життєдіяльності людини у суспільстві.

Науковці П. Соловей та Дж. Майер вирішили піти далі та узагальнили визначення емоційного інтелекту, дослідивши його, як здібність особистості адекватно сприймати, виражати та оцінювати емоції; здатність породжувати почуття, розуміти знання та емоції, а також навички людини регулювати

емоції, будуючи свої знання на власному емоційному та інтелектуальному зростанню.

Також вчені припускають, що використання негативних емоцій можуть бути використані як у власних цілях, так і для керування інших з метою досягнення успіху.

Н. Холл стверджував що спрямованість емоційного інтелекту розуміти чим відрізняються негативні емоції від позитивних, а також між різними позитивними емоціями, що дають змогу налагоджувати змістовний діалог і взаємовідносини. До складу емоцій він відніс – емоційну обізнаність, самомотивацію, емпатію та управління своїми емоціями.

Дослідник Р. Бор-Он був впевнений в тому, що емоційний інтелект – це сукупність особисто-соціальних здібностей, які мають вплив на загальну здатність ефективно справлятися з тиском та вимогами соціума.

Психолог виділив такі складники емоційного інтелекту:

- Пізнання себе (розуміти власні емоції, з цим з'являється самоповага, впевненість та самоактуальність);
- Емпатія та соціальна відповідальність на основі навичок міжособистого спілкування;
- Адаптація, конструктивне розв'язання проблем та гнучкість реагування;
- Керування стресовими ситуаціями, стійкість до стресових ситуацій та контроль імпульсивних дій;
- Переважає щастя, оптимізм, гарний настрій.

Розглядаючи емоційний інтелект, як частку соціального Р. Бар-Он був першим хто ввів термін “EQ” (коефіцієнт емоційного інтелекту).

Вчений Борис Лемберг зауважив, що емоційний інтелект – це вміння розпізнавати, використовувати у житті, відчувати емоції і головне керувати ними. Це здатність, яка дає можливість позбутися стресу, навчитися спілкуватися та розв'язувати будь-які конфліктні ситуації.

Психологи акцентували увагу, що емоційний інтелект гармонує з основними ідеями повсякденної психології та розширює наукові обґрунтування про багатогранність людських умінь. Так вважав і вчений Джон Керролл, він стверджував, що поняття емоційного інтелекту в теорії показує ідеї єдності інтелектуальних процесів.

Українськими психологами, які займалися вивченням емоційного інтелекту є: Елеонора Носенко, Марія Шпак, Галина Березюк, Олена Філатова, Наталія Коврига та інші.

Будову емоційного інтелекту відображає рівні емоцій яку запропонував Дерев'янку С.П.:

- Комунікативний (інтерактивність емоцій)
- Гностичний (пізнання емоцій)
- Евристичність (новизна емоцій)

В співвідношенні з цим виділяють наступні характеристики:

- інтроспективність (прагнення до внутрішнього споглядання, систематичного та цілеспрямованого аналізу емоційних переживань, їхнього усвідомлення);
- інструментальність (орієнтованість на здобуття і застосування емоційних знань на практиці);
- імпліційованість (доступність для внутрішнього спостереження і диференціації емоційних переживань).

Крістіна Параскевова вивчаючи емоційний інтелект, звернула увагу на інтегральну властивість, до якої входить здібності до пізнання, розуміння, управління емоціями, емоційні знання, навички та знання. Тобто емоційний інтелект є невід'ємною частиною емоційної чутливості, спонтанності, лабільності. Також є передумовою до допомоги з агресією та тривожністю [46].

Юлія Бреус вивчаючи емоційний інтелект, звернула увагу на складний конструктор ментальних здібностей, це пов'язано з обробкою емоційної

інформації та формування емоційного досвіду людини. Психолог виділила три рівня функцій емоційного інтелекту:

- Когнітивний (прийом обробки і систематизації емоційної інформації)
- Емоційний (особливості емоційних реакцій)
- Поведінковий (застосування емоційних знань на практиці) [11].

«Розумність не тільки піднімає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю» - саме так коментує термін емоційний інтелект Е. Носенко та Н. Коврига [45].

Дослідники провели емпіричне дослідження і за результати можна побачити у представленій таблиці [43].

Таблиця 1.1.2

Рівнева структура емоційного інтелекту за критеріями співвідношення його емоційних і інтелектуальних компонентів

Рівні виявлення емоційного інтелекту в життєдіяльності	Високий	Середній	Низький
Рівні детермінації активності	Рівень настанов, цінностей, ідеалів	Мисленневий	Сенсорно-перцептивний
Ситуаційна зумовленість активності	Надситуативна	Ситуативно-опосередкована	Ситуативно-зумовлено
Характер дії	Вчинок	Усвідомлена дія	Реактивна дія
Ознаки емоційного процесу, що супроводжує активність у стресових	Можлива неконгруентність як зовнішніх, так і внутрішніх ознак емоційного процесу	Конгруентність внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню	Конгруентність внутрішніх і зовнішніх ознак емоційного процесу афективному

Продовження табл. 1.1.2.

умовах	афективного забарвленню чинників	чинників і довільно обрана конгруентність зовнішніх ознак	забарвленню чинників
Форми прояву афективного компонента активності	Орієнтація на зміст ситуації і систему сформованих особистісних настанов	Організація як на «знак» афективного забарвлення ситуації, так і на її суб'єктивну усвідомлену оцінку	Орієнтація на позитивні та негативні ознаки ситуації
Рівні психічного відображення суб'єктом активності	Особистісний	Індивідний	Організменний

1.2. Психологічні та вікові особливості розвитку емоційно інтелекту в юнацькому віці

Юнацький вік – це стадія життя між підлітковістю та дорослістю. Але ці грані можуть бути дуже тонкі. У вивченні вікової психології, а також з особливостями фізіології, біології та морфологією, юнацьким віком прийнято вважати період від 17 років до 21 року (для хлопців) та 16-20 (дівчата). Але вчені розходяться у визначенні вікових меж юності.

Під час переходу від підліткового до юнацького віку, самопізнання юнака зазнає змін: емоційна напруга відступає, і він існує на більш спокійному емоційному рівні. У цьому віці як у хлопчиків, так і у дівчат розвивається більш точна регуляція емоцій, зокрема кращий контроль над виявленням емоцій та настрою [9].

Процес становлення та розвитку афективно-когнітивного (тобто

здатність індивіда до розпізнавання емоцій), поведінково-діяльнісного (тобто, здатність індивіда до використання та розуміння емоцій), мотиваційного-рефлексивний (тобто, здатність індивіда до самосвідомої регуляції емоцій) прийнято вважати розвитком емоційного інтелекту у юнацькому віці [37, с. 49].

Так західні вище згадані психологи вважають, що є дотримання традиції об'єднання підліткового віку з юнацьким в один єдиний період – “період дорослішання”, зміст якого є перехід від дитинства до дорослого віку, кордони можуть коливатися від 12-14 до 25 років [3].

Компоненти, що властиві емоційному компоненту цього вікового діапазону:

1. Система гендеро-вікових особливостей, психофізіологічні, когнітивні та особистісні чинники;
2. Єдність складових аспектів емоційного інтелекту (афективно-когнітивні, поведінкові-діяльні, мотиваційно-рефлексивні чинники);
3. Актуалізація та здійснення емоційно-інтелектуальної діяльності функції розвитку емоційного інтелекту (відображувально-генералізаційний, спонукально мобілізаційний, оцінювально-трансформаційний механізми).

Вищі згадані вітчизняні ж психологи вважають, що юнацький вік слід досліджувати і розглядати як самостійний період у житті людини (враховуючи особливості та індивідуальність кожного індивіду). Зазвичай у юнацькому віці завершується фізичний розвиток організму, з цим і завершується період статевого дозрівання.

Юнацький вік – це ще внутрішня кризовість, причиною якої є процеси професійної значимості та особистісного самовизначення, а саме з рефлексією, способами самореалізації

Психологічні та соціальні зміни на протязі останніх десятиліть відбувається у суспільстві, в різних сферах діяльності, в тому числі в трудовій та навчальній, призвели до того, що все більше людей різного віку, статі та

соціального становища стикаються з емоційним вигоранням та соматичними розладами [33].

Емоційне вигорання розвивається приблизно через 5-10 років після початку трудової діяльності, хоча зараз психологи знаходять цей синдром і у здобувачів освіти, так як навчання забирає не менше сил та часу ніж робота. Зокрема, учбова діяльність характеризується інформаційним навантаженням та емоційними переживаннями, з приводу успіху у навчанні. В дослідженнях А. Пінесса стадії вигорання помічено у здобувачів віку 21-24 року, також можуть бути помічені і у віці 17-19 – це пов'язано з розчарування вибору професії.

Для профілактики та зниження емоційного вигорання необхідно дослідити зв'язок синдрому з емоційним інтелектом, що дозволяє знайти внутрішні ресурси для підвищення емоційної рівноваги і можливість до управління своїм емоційним становищем, це є запорукою успіху та конкурентоспроможності особистості в сучасному світі.

У індивідів з високим рівнем емоційного інтелекту з'являється внутрішня гармонія та високий рівень стресостійкості, а також здатність будувати та підтримувати відносини з іншими людьми.

У кваліфікаційній роботі набуває питання: “Які ж саме фактори впливають на розвиток емоційного інтелекту?”. Зробивши висновки з аналізу літератури виділяємо такі:

- Біологічний (рівень емоційного інтелекту та темпераменту, який передається у спадок від батьків)
- Соціальний (рівень на якому визначається самооцінка, самоповага та самореалізація; фінансові цінності, сімейне благополуччя та гендерні особливості виховання)

Що стосується соціально-психологічного чинника, тут основну роль відіграє емоційні реакції оточуючих (особливо батьків) на поведінку підлітка, які є ключовим фактором для становлення самооцінки, самоствердження та самоствалення.

Внаслідок цього у юнацькому віці може виникнути “синтонність”, коли він мимовільно переживає емоції що схожі на емоції інших людей, з якими має тісний контакт. Становленню синтонності можуть перешкоджати такі чинники, як: гіперопіка (переоцінка дитини батьками). В постійній турботі та опіки батьків у дитини немає бажання прагнути емоційного контакту з іншими дорослими, внаслідок цього механізми встановлення контакту не формуються [1].

Розвиток емоційного інтелекту набуває особливої значущості в юнацькому віці, пов'язуючи це з новим етапом життя юнака, усвідомленні власної індивідуальності та бажання прагнути до побудови якісних та конструктивних відносин з однолітками.

Актуальною проблемою в юнацькому віці є вибір стратегій опанування самого себе. Вміння конструктивно здолати труднощі життєвій ситуацій, опанувати стратегії в подоланні стресових ситуацій.

Емоційний інтелект підвищується по мірі набуття життєвого досвіду. Вивчаючи цей феномен набуває особливе значення в юнацькому віці, коли формується емоційна культура людини. У хлопців та дівчат емоційний інтелект якість соціальної адаптації, ефективного спілкування, має специфіку в залежності від статі та групового статусу досліджуваних [14].

Відомий психолог Р. Хейвігхерст виділив ключові напрямки розвитку в юнацькому віці:

- Засвоєння жіночої та чоловічої ролі;
- Установка нових більш зрілих зв'язків з однолітками.
- Прийняти своїх зовнішності;
- Підготовка до професії;
- Досягнення емоційної незалежності від батьків;
- Підготовка до діяльності на користь суспільства, засвоєння суспільної та політичної відповідальності;
- Підготовка до сімейного життя;

- Побудова системи цінностей і етнічного усвідомлення, як орієнтип в поведінці.

Цей період характеризується конфліктністю, з одного боку очікування від оточуючих оцінки своїх вчинків, з іншого сторони вимога поваги і відстоювання самостійності. У вищому навчальному закладі здобувачам вищої освіти потрібно адаптуватися до нових умов учбової діяльності. Це включає в себе не тільки пристосування до традицій та новій формі навчання але до взаємовідносин в новому колективі, прийняття нових професійних знань, самонавчання та самоорганізації.

В юнацькому віці формується нереалістичні уявлення, які в наукових дослідженнях позначаються поняттям “юнацького максималізму”. Е. Еріксон стверджував, що невизначений кризис призводить до патології ідентичності: потреба недовгу відсунути формування дорослого “Я” крім того у юнаків в цьому віці присутнє відчуття стресу, тривоги та агресії.

Цей концепт базується на Я-концепції, яка формується під час соціального навчання. Вищий рівень освіти батьків і вищий рівень доходу сім'ї сприяють вищим показникам емоційного інтелекту у підлітків. Згідно з оптимістичною позицією Д. Гоулмана, можна припустити, що успіх батьків у кар'єрі та матеріальний успіх є результатом високого рівня емоційного інтелекту; відповідно, їхні діти можуть успадкувати ці риси. Крім того, люди з вищим рівнем освіти можуть приділяти більше часу саморозвитку, що сприяє розвитку їхніх дітей в більш емоційно та інтелектуально насиченому середовищі, відмінно від дітей неосвічених та малозабезпечених батьків.

Створення оптимальних умов для емоційного розвитку дитини сильно залежить від характеру взаємин між батьками та їхнім задоволенням сімейним життям. Дослідження, проведене в США, показало, що люди, які задоволені своїм сімейним життям, мають значно вищий рівень емоційного інтелекту, ніж ті, хто не задоволений. Це свідчить про те, що батьки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати гармонійні умови в сімейних відносинах, що, в свою чергу, впливає на розвиток емоційного інтелекту їхніх

дітей. У таких сім'ях члени більше уваги приділяють переживанням один одного та частіше обговорюють емоційні проблеми [16].

Локус контролю формується під час соціалізації і стає стійкою характеристикою особистості з часом. Дослідження показують, що особи з внутрішнім локусом контролю частіше самокритичні та більш чутливі до ситуацій, коли критикують себе або інших, тоді як особи з зовнішнім локусом контролю більш схильні до прощення як себе, так і інших. Здатність прощати пов'язана з усвідомленням власних емоцій та їх контролем, а також з співчуттям до того, хто вчинив зло. Отже, зовнішній локус контролю та здатність прощати свідчать про високий рівень розвитку когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації [51].

Розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором для адаптації, вдосконалення міжособистісної взаємодії та прояву позитивної поведінки. Зростання емоційного інтелекту сприяє зменшенню деструктивних тенденцій у поведінці людей. Питання розвитку емоційного інтелекту викликає значний інтерес у наукових колах. Важливо вивчити цей феномен з метою його подальшого вдосконалення. У багатьох країнах вже існують інститути та дослідницькі центри, що працюють над вивченням взаємозв'язку почуттів і розуму, а також розробляють спеціальні програми для розвитку емоційного інтелекту у дітей та дорослих. Дослідники виявили деякі особливості розвитку емоційного інтелекту в різні вікові періоди. За життєвого досвіду ця якість підвищується, найбільше в період молодості та зрілості. Це свідчить про те, що у дорослого рівень емоційного інтелекту вище, ніж у дитини. Тим не менш, формування емоційних навичок у дитинстві має особливу вагу, оскільки це впливає на подальший розвиток особистості [11].

Високий рівень емоційного інтелекту підвищує рівень досягнення в юному віці, можливість стримувати негативні емоції і прогнозувати ті чи інші ситуації, пов'язані з поведінкою інших людей. Вміння впливати на деструктивне направлення взаємовідносин, відсутність внутрішнього гіперконтролю, поваги в спілкуванні, можливість успішної адаптації до нової

- Навичка взаємовідносин, тобто здатність до участі в особистісних взаємовідносинах;
- Самооцінювання, тобто успішність та самовпевненість;
- Самомотивація, тобто керованість та низька ймовірність впливу на несприятливі життєві обставин;
- Соціальна компетентність, тобто робота з іншими як соціальна навичка;
- Управління стресом, тобто здатність до подолання тиску та негативу;
- Емпатія, тобто здатність до прийняття на себе чужих відчуттів;
- Щастя, тобто позитивний настрій та задоволення власним життям;
- Оптимізм, тобто впевненість в собі та в власних силах, здатність бути завжди бодьорим [61].

У наукових дослідженнях також важливо вивчати роль статевих відмінностей у проявах емоційного інтелекту у юнаків та юнок. Проте варто зауважити, що дані про гендерні відмінності емоційного інтелекту загалом є досить суперечливими, що може бути пов'язане з використанням різноманітних методик дослідження. Дослідження підтверджують необхідність та доцільність вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту як чинника успішного особистісного і професійного зростання. Це вимагає глибокого наукового осмислення цього психологічного феномена, що є важливим напрямком в психологічних дослідженнях [35].

Розвиваючи емоційний інтелект лідерів, Д. Гоулман виділив як важливі такі компоненти та пов'язані з ними навички:

1) Особистісні навички: Вміння розпізнавати та розуміти власні емоції та їх вплив на нашу поведінку, узяття інтуїтивних рішень; реалістична оцінка власних сил та обмежень; відчуття власної гідності та адекватне оцінювання власного таланту; здатність контролювати деструктивні емоції та управляти своїми імпульсами; відкритість та чесність; гнучке пристосування до змін та

подолання перешкод; стійке прагнення до вдосконалення та досягнення внутрішніх стандартів якості; готовність до активних дій та уміння використовувати можливості; позитивний погляд на життя.

2) Соціальні навички: Здатність сприймати та розуміти емоції інших людей та виявляти співчуття до їхніх проблем; розуміння організаційних процесів та відповідальностей; вміння взаємодіяти з іншими ввічливо та ефективно; керування стосунками та надихання інших; підтримка розвитку навичок інших через зворотний зв'язок та керівництво; сприяння змінам і нововведенням в управлінні та роботі персоналу; розв'язання конфліктів та зміцнення особистих стосунків; співпраця та робота в команді з іншими колегами [49].

Важливо, щоб молоді люди розуміли та брали на себе відповідальність за своє життя, включаючи планування майбутньої кар'єри та сімейного життя. Юнаки та дівчата часто мають реалістичні очікування стосовно своєї майбутньої професійної діяльності та сімейного життя. Проте, щодо освіти, соціального прогресу та матеріального благополуччя їхні вимоги можуть бути перебільшеними. Це може призводити до виникнення різних емоцій у молодих людей, які потребують контролю, щоб не відволікати їх від навчання [52].

Психічний стан здобувачів значною мірою залежить від їх успішності в навчанні, взаємодії з викладачем, тепла і підтримки, яку вони отримують, а також від загальної соціально-психологічної атмосфери в навчальному закладі. Умови, що впливають на психічний стан здобувачів, можуть бути наслідком важливих подій в їхньому житті або довготривалих, але менш очевидних факторів. Характеристика цих станів залежить переважно від психічних якостей людини, її мотивації та типу нервової системи.

У юнацькому віці спілкування стає ключовим аспектом життя, який сприяє розвитку особистості та формуванню нових ідентичностей, необхідних для повного та гармонійного розвитку на наступних етапах життя. Саме через міжособистісне спілкування молода людина відкриває для себе різноманітні емоції та почуття [19].

1.3. Вплив навчального процесу на розвиток емоційного інтелекту

Розвиток емоційного інтелекту (як найвищої психічної функції) – складна поетапна система і достатньо довга, тому що залежить від процесу організації заняття та від особистості педагога.

Особливістю навчання у вищому навчальному закладі є багатогранність процесів обробки інформації здобувачами вищої освіти, в результаті якої утворюється когнітивна основа для прояву різних емоційних переживань.

Багатогранність ролі емоцій у процесі міжособистісної комунікації безмежна: створюється перше враження про людину; вплив на суб'єкт, який приймає емоції; відчуття емоцій та відчуття емоцій і переживань соціуму. Емоції беруть участь у встановленні підтримки та розвитку комунікативних навичок з іншими людьми у процесі та впливу на спілкування [42]. Формування емоційного інтелекту стає помітним вмінні викладача встановлювати емоційний контакт із здобувачами вищої освіти, з кожним окремо, створюючи в аудиторії атмосферу взаєморозуміння та довіри, керує почуттями та думками здобувачів, також не забуває про власний емоційний стан, тобто залишати всі свої проблеми поза межами кабінету і не “приносити” їх у професійну діяльність. Це дає змогу педагогам самим досліджувати та проектувати свою діяльність, працювати незважаючи на думку оточуючих, самостійно приймати рішення.

Емоції є завжди, ми завжди щось відчуваємо. Ми часто у навчальних закладах чуємо: “Будь спокійніше та серйозніше!”, “Будь більш раціональним!”. Зазвичай сфера емоцій здобувачів освіти часто залишається поза колом педагогічних інтересів, але завдяки емоційному інтелекту людина може відрізнятись від комп'ютерний інноваційних, зокрема штучного інтелекту.

Психологи стверджують, якщо перебувати під постійним тиском викладачів, батьків та вимог соціума – люди починають відчувати стрес, стають дратівливими. Стрес на постійній основі може викликати емоційну

інтоксикацію. Щоб уникнути емоційного навантаження потрібно контролювати свій рівень фізичних та емоційних навантажень, знизити рівень стресових факторів, що породжують негативні емоції та навчити всіх учасників освітнього процесу керувати своїми емоціями [50].

Розвитком емоційного інтелекту здобувачів молодших курсів прийнято пов'язувати із оптимізацією сфери мотивації, саморегуляції, посилення адаптивних можливостей індивіда. Що стосуються емоційної сфери молодшокурсників, на цьому етапі вони вже спроможні контролювати свої емоції та почуття.

В сучасному суспільстві освіта впливає на якість життя людини, тим саме визначає соціальне положення індивіда. Місце в соціальній культурі, рівень задоволеності, вміння використовувати і вдосконалювати свої життєві сили – це все виступає фактором від якого залежить благополуччя людини та його сім'ї, особисті успіхи і професійні досягнення. Багатогранність та складність взаємодії освіти на суспільство знаходить відображення в якості життя і формування емоційної сфери особистості. Таким чином слід говорити о якості життя здобувачів вищої освіти, яке проявляється в результаті сприйняття всіх аспектів освітнього середовища, в комплексі з поза навчанням, учбової сфери та досвіду спілкування [26].

У цій ситуації важливо оцінити не лише якість життя в цілому, але і кожен компонент життя здобувача освіти окремо:

- Фізіологічна (необхідність, яка включає в себе базові речі: одяг, їжа житло);
- Психологічна (емоційне та духовне благополуччя). Духовний розвиток і особистісні переконання, впевненість в собі.
- Соціальна (необхідність у соціальному статусі, заключення емоційних зв'язків з оточуючими). Важливим фактором на вплив якості життя є соціальні контакти, які здобувачів вищої освіти встановлюють з однокурсниками у процесі навчання.
- Навчальна (необхідність у самореалізації, яка включає в себе

необхідний рівень активності, працездатності, відчуття незалежності від суспільства).

У своїх працях “Емоційний : чому він може означати більше ніж IQ?” та “Емоційний інтелект на роботі” Д. Гоуман описав п'ять різних категорій емоційного інтелекту які можна зіставити з учбовою діяльністю, тож дамо опис кожному з компонентів [15]:

1. Підвищення самосвідомості сприяє формуванню кращих думок, поведінки та відчуттів до інших людей. Це призводить до підвищення рівня суспільного визнання, дружби та романтичних стосунків. Якщо здобувач освіти буде розуміти свої сильні сторони і зону для розвитку, як діяти відповідним чином, ця ознака проявить у нього впевненість, яка відрізняється від зайвої самовпевненості або прояву низької самооцінки. Здобувачів вищої освіти з високим рівнем емоційного інтелекту легше впоратися з критикою, а також можуть використовувати його, щоб зрозуміти і покращити якість свого життя.

2. Психічна саморегуляція дозволить здобувачам вищої освіти належним чином стримувати і контролювати свої почуття та емоції у відповідній ситуації, здорово виражати свої емоції, що дає змогу покращити особистісні та міжособистісні стосунки. Доведено, що це не тільки підвищує рівень щастя, але і підвищує ймовірність успіху. 3. Мотивація також впливає на учбовий процес, в на кар'єру, і на життя в цілому. Здорова самомотивація може сприяти кращій реакції на життєві невдачі та розчарування, допомагає відноситися до них з оптимізмом та стійкістю.

3. Емпатія допоможе покращити учбову діяльність, а саме через зв'язок з іншими людьми на емоційному рівні. Здобувачі освіти, які мають з природою цю здатність, з легкістю відчують чужий настрій, чуйні, вміють знаходити рішення з конфліктної ситуації. Наприклад, відомо, що емпатичні лідери студентських груп вміють швидко орієнтуватися в взаємовідносинах людей, без труднощів знаходять спільну мову з іншими в будь-яких ситуаціях, використовують симпатію, хочуть досягти демократичного стилю управління

[24].

4. Соціальні навички допомагають здобувачам вищої освіти знаходити іншу мову з іншими, будувати професійні та дружні відносини.

Що стосується викладача, то він не повинен бути байдужим до своїх слухачів та колег. Він має вміти щиро радіти, співчувати і підтримувати свої учнів. Педагог має вміти раціонально користуватися своєю психологічною енергією, постійно її поповнювати та відновлювати. Це може допомогти йому усвідомлювати та ефективно керувати власними силами протягом не тільки цілого учбового дня, а й року, зберегти працездатність, оптимізм, впевненість в собі [28].

Під час учбового процесу, важливо створювати сприятливу атмосферу, яка допомагає виражати свої емоції, дає можливість змогу всім присутнім в аудиторії висловлюватися, не боячись що його осудять, почнуть критикувати та насміхатися. у педагогічній діяльності необхідно дотримуватися таких правил:

- Шанувати в здобувачів освіти особистість;
- Ставитися по-дружньому незважаючи на що;
- Проявляти інтерес до проблем;
- Постаратися уникати прямої критики;
- Розмовляти про недоліки віч-на-віч.

Що стосується рекомендацій оформлення навчальної аудиторії, то треба створювати затишну атмосферу: пастельні тони в дизайні, поставити квіти. Столи та стільці розташувати у формі кола – це допоможе створити відчуття цілісності та безпеки [55].

Велике значення у професійній компетентності майбутніх професіоналів набуває розвиток емоційного компонента під час навчання у вищому навчальному закладі. Головним аспектом під час підготовки здобувачів освіти є процес формування емоційного інтелекту, що базується на знаннях уміннях та навичках, які дають змогу особистості керувати своїми емоціями, самоаналізувати та створювати сприятливу атмосферу у процесі

спілкування. Такі вчені, як С. Дерев'янка та М. Манойлова в своїх наукових роботах визначили ефективність розвитку будь-яких складових емоційного інтелекту у здобувачів освіти завдяки спеціально організованому навчанню [21].

Діяння емоційного інтелекту при підготовки професійної діяльності, проявляється у емоційній, когнітивній, поведінкових галузях студентського життя.

Валентина Зарицька у своїх наукових працях досліджує когнітивний процес, як рівень емоційного інтелекту, що на пряму стосується узгодженості уяви про самого себе та оточуючих. Здобувачі вищої освіти, що мають високий рівень емоційного інтелекту мають більш конгруентну систему уявлень в порівнянні з тими у кого інтелект середній або низький [25].

Емоційний інтелект відіграє регулятивну функцію у стресових ситуаціях. Здобувачі з високим рівнем емоційного інтелекту виразно демонструють комфортність у емоціях. В комунікативній сфері поведінки вплив емоційного інтелекту є скептичним. Наприклад, високий рівень емоцій пов'язаний з розумінням власних емоцій, пов'язаний з низьким авторитетом здобувача у своїй групі [56].

Ми вважаємо, що є такі рівні підготовки майбутніх фахівців:

- Професійний рівень;
- Емоційний рівень;
- Емоційна готовність, що забезпечує ефективне входження в професійну діяльність.

професійну діяльність.

Кожен спеціаліст має розвивати здатність, до розуміння своїх і чужих емоцій, тому що це дає змогу об'єктивно оцінювати себе та оточуючих в проф. діяльності [7].

Процес розвитку емоційного інтелекту у здобувачів-психологів можна поділити на п'ять етапів:

1. Пізнання самого себе. У процесі самопізнання людини починається стан "пробудження", робити цікаві відкриття в розумінні свого

внутрішнього стану, своїх емоцій та почуттів. Цей процес, який дозволяє повному подивитися на себе та на оточуючих. Якщо людини пригнічувала свої емоції, а потім зрозуміла, що адекватне вираження корисно для нього самого – це пусковий механізм для процесу освоєння емоційної компетентності. Пізнання психологом самого себе передбачає самооцінку своїх психолого-педагогічних знань, усвідомлення своїх можливостей.

2. Навчатися керувати своїми емоціями. Вміння контролювати емоційний стан дозволяє користуватися емоціями для досягнення поставленої цілі. Самоконтроль залежить від усвідомлення психологом, того що він відчуває у даний момент і які відчуває емоції, а також від розуміння, що відбувається навколо. Самоконтроль припускає наявність еталона “ідеального психолога” та отримання знань. Особлива увага на цьому етапі приділяється розвитку толерантності у здобувачів-психологів. Толерантність передбачає пізнання людиною необхідності позитивного відношення до себе. Розуміння толерантності дає змогу володіти навиками позитивного зв'язку взаємодії в психологічному спілкуванні з представниками інших культур, етносу, іншої точки зору.

3. Вміння керувати собою передбачає розвитку психологічного спостереження, яка проявляється в умінні помічати мало помітні особливості людей. Спостереження припускає розвиток розуму, допитливість та життєвий досвід. Відповідальність, як рису психолога з високопродуктивної діяльності досягає в результаті правил суспільства і реалізується у формах контролю над своєю діяльністю.

4. Розвиток студентів-психологів впізнавати емоції інших людей, розуміти почуття співрозмовника; психологу, який сконцентрований лише на себе складно стати на місця іншого, уявити світ очима іншої людини. Основу психологічної діяльності психолога складають механізми ідентифікації. Для ідентифікації потрібна сильний емоційний зв'язок і орієнтація на іншу особу, це в свою чергу буде підвищувати показники продуктивної діяльності людини. Проблема усвідомлення почуттів та емоцій інших людей відноситься до

процесу цілісного сприйняття людини, тобто створенню образу партнера при спілкуванні, який включає в себе всі рівні психічних процесів та залежить від світогляду сприйманого. Система поглядів викладача на об'єктивний світ та місце в ньому людини, на відносини з довкіллям і самому себе, ствердження, ідеали, ціннісні орієнтації – все це відображає характер взаємовідносин в психологічному середовищі.

5. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів-психологів – володіє навичками управління станами партнера у спілкуванні. Управління станами співрозмовника припускає виконання комплексу гуманістичних індивідуальних зв'язків, обраним психологом, напрямки на запобігання несприятливих станів клієнта. Для продуктивного управління станами іншої людини необхідна чітка ціль, задачі вирішення. Вміння приймати рішення, не обмежує особистих інтересів та не принижує іншого – мистецтво, яким необхідно володіти кожному здобувачу освіти, який бажає в майбутньому працювати психологом. Високий рівень продуктивності психологічної діяльності характеризується неупередженістю та нейтральним відношенням до оточуючих. Об'єктивність притаманна впевненому в собі психологу. Здобувач-психолог, який демонструє високий рівень психологічної гнучкості в будівництві відношень, для вибору будь-якого стилю взаємозв'язку в залежності від вимог ситуації спроможен на створення задовільного психологічного клімату у майбутній роботі. Має вміння розпізнавати свої емоції, управляти їми та визначати стан співрозмовників.

6. Формування емоційного інтелекту здобувачів-психологів – розвиток психологічного професіоналізму. Психологічний професіоналізм – процес, який починається з моменту вибору професії і закінчується, коли люди зупиняє активну трудову діяльність. Для втілення продуктивної психологічної діяльності психолога повинен володіти знаннями про сильні та слабкі сторони своєї особистості, діяльності та що потрібно зробити по відношенню самого себе, щоб підвищити якість своєї праці. Тут важлива роль, яка за думки А. Масло є творчим направленням, характеризується навиком нетрадиційно

мислити, швидко вирішувати проблеми, створювати нові ідеї. Креативний психолог – це психолог з високим рівнем розвитку загального інтелекту, емоційного інтелекту та соціального інтелекту.

У науковій психологічній літературі визначаються такі аспекти розвитку емоційного інтелекту на особистісному рівні:

1. Біологічні аспекти – включає правопівкульний тип мислення, де права півкуля відповідає за творчість, уяву, інтуїцію, сприйняття образів, а також сприяє кращому розпізнаванню емоцій оточуючих через мовну інтонацію та невербальні ознаки. Також важливими є властивості темпераменту та рівень ЕІ батьків, які можуть впливати на розвиток емоційного інтелекту у дітей [41].

2. Педагогічні аспекти розвитку емоційного інтелекту включають:

- Емоційність викладача, яка може впливати на емоційний стан учнів та створювати атмосферу емоційного комфорту.
- Створення атмосфери емоційного комфорту в освітньому середовищі.
- Підтримка емоційного спілкування в освітньому середовищі.
- Формування партнерських взаємин між учнями/студентами, педагогами та батьками.
- Використання парних та групових форм роботи для сприяння взаємодії та співпраці.
- Здійснення діяльності, яка приносить радість та негативні емоції, та спрямована на отримання важливого результату.
- Використання активних форм роботи, таких як ігри, вікторини, конкурси, тренінги і т.д., що викликають емоції.
- Підвищення емоційності змісту навчального матеріалу.
- Використання наочності для виклику почуттів та емоцій.
- Використання мультимедійних засобів.
- Застосування комплексу вправ та завдань для виявлення,

розуміння та контролювання власних емоцій та емоцій інших [54].

3. Педагогічні аспекти розвитку емоційного інтелекту включають:

- Емоційність викладача, яка може впливати на емоційний стан учнів та створювати атмосферу емоційного комфорту.

- Створення атмосфери емоційного комфорту в освітньому середовищі.

- Підтримка емоційного спілкування в освітньому середовищі.

- Формування партнерських взаємин між учнями/студентами, педагогами та батьками.

- Використання парних та групових форм роботи для сприяння взаємодії та співпраці.

- Здійснення діяльності, яка приносить радість та негативні емоції, та спрямована на отримання важливого результату.

- Використання активних форм роботи, таких як ігри, вікторини, конкурси, тренінги і т.д., що викликають емоції.

- Підвищення емоційності змісту навчального матеріалу.

- Використання наочності для виклику почуттів та емоцій.

- Використання мультимедійних засобів.

- Застосування комплексу вправ та завдань для виявлення, розуміння та контролювання власних емоцій та емоцій інших [44].

Доведено, що високі показники емоційного інтелекту можуть позитивно впливати на фізичне та психічне благополуччя людини, її успішність у життєдіяльності, освітньому процесі, а також на міжособистісну взаємодію та соціалізацію. Зокрема, встановлено, що вищі показники емоційного інтелекту пов'язані з такими характеристиками спілкування, як підпорядкованість, конформність, схильність до компромісів, конгруентність та відповідальність у взаєминах з оточуючими. Важливим є також емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності студентів, оскільки психологічні дослідження показують, що емоційний інтелект здатний розвиватися протягом всього

життя людини і може бути покращений саме під час навчання [17].

Хоча розвиток емоційного інтелекту найбільш доцільно проводити в рамках гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямків, у сучасній психологічній практиці стає можливим використання різноманітних наукових теорій і підходів. До найбільш продуктивних методів розвитку емоційного інтелекту належать практика уважності, гра, арт-терапія, казкотерапія, психогімнастика, поведінкова терапія, дискусійні методи, моделювання, програвання ролей, зворотний зв'язок, демонстрація, проектування, дихальні практики, ненасильницьке спілкування (спостереження, почуття, потреби, прохання) тощо [22].

Емоційна сфера суттєво впливає на процес регуляції навчально-пізнавальної діяльності, забезпечуючи потік операції діяльності загальним емоційним фоном та об'єднуючи окремі навчальні дії спільністю значущості та смислу. У педагогіці існує модель формування емоційного інтелекту, яка була розроблена Антоном Макаренком. Він вважав, що у колективі повинен бути радісний, піднесений настрій, тому винайшов концепцію особистості "мажор", яка характеризується внутрішнім спокоєм, упевненістю у власних силах та майбутньому, постійною бадьорістю та готовністю до дії. Закон мажорного (переважаючого) тону та стилю життя колективу визначає загальну духовно-психологічну домінанту педагогічної системи педагога, в центрі якої знаходиться життєвий, соціальний та педагогічний оптимізм [27].

Структурними компонентами емоційного інтелекту у цій моделі є: наявність особистісної позиції, життєвий соціальний оптимізм, очищення (звільнення) від руйнівних думок та настроїв, сильна віра в успіх, почуття взаємної відповідальності, самовідчуття перед успіхом. Сюди входять також диспозиційні характеристики особистості, такі як вчинки, думки, почуття. Крім того, у рамках цієї моделі можна вирішити такі соціально-педагогічні завдання: створення умов для задоволення освітніх потреб студента на основі адаптації процесу відповідно до запитів соціального середовища; надання студенту реальних можливостей для самоствердження у найбільш значимих

сферах життєдіяльності з максимальним рівнем розкриття його / її здібностей і можливостей; формування у навчальному закладі емоційного поля взаємовідносин, які забезпечують повагу до особистості (на рівні «педагог – студент», «студент – студент», «педагог – педагог», «студент – батьки», «педагог – батьки»); забезпечення високого рівня складності навчального матеріалу відповідно до індивідуальних здібностей кожного студента та інтегрального підходу у викладанні навчальних предметів. У цій концепції категорія ЕІ тісно пов'язана з проблемою соціально-психологічного мікроклімату в педагогічних колективах, а також із актуальними завданнями сучасного управління навчальною діяльністю [27].

Зниження рівня управління емоціями у студентському віці може призвести до зменшення показників сприймання відповідальності за якість власних переживань. Одночасно можна відзначити збільшення рівня емпатичних здібностей і виявлення емоцій, системне розуміння зовнішніх емоційних проявів інших людей, а також прогрес у розвитку їхніх адаптивних фрустраційних реакцій [12].

Вивчається взаємозв'язок між емоційним інтелектом та тривожністю. Загалом, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим ефективніше здобувачі вищої освіти керують власною емоційною сферою. Також вивчається зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та ефективністю спілкування. Вищий рівень емоційного інтелекту може впливати на глибину переживання самотності у молодих людей. Крім того, роль емоційного інтелекту досліджується у розв'язанні конфліктів: високий рівень емоційного інтелекту передбачає кращі соціальні взаємини, тоді як низький рівень емоційного інтелекту може призвести до міжособистісних конфліктів. Досліджуються також емоційні переживання студентів для кращого розуміння їхнього емоційного стану та психологічного благополуччя [13].

Ця узагальнена модель емоційного інтелекту здобувачів освіти, яку розробив S. Carter, базується на чотирьох компетенціях: міжособистісний розвиток, навички особистісного лідерства, самоуправління та

внутрішньоособистісний розвиток. Завдяки цим компетенціям і здатності до управління стресом, здобувачі освіти можуть розвивати внутрішньоособистісну компетентність. Це означає, що вони здатні ефективно керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Це включає в себе вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, керувати своїми внутрішніми процесами, а також розвивати лідерські якості та самосвідомість. Ця модель допомагає студентам розуміти та розвивати свої емоційні навички та компетенції, що сприяє їхньому особистісному розвитку та успіху в навчанні та житті загалом [59].

Вивчення взаємозв'язків між емоційним інтелектом та вивченням іноземних мов є актуальною темою досліджень. Зокрема, тривожність є однією з найпоширеніших емоцій як у контексті вивчення іноземних мов, так і як одна з центральних конструкцій у теоріях особистості. Здобувачі вищої освіти, які мають високий рівень тривожності, можуть відчувати більший стрес під час вивчення іноземних мов, що може негативно впливати на їхній навчальний успіх та мотивацію. Тому важливо досліджувати, як ЕІ може впливати на рівень тривожності студентів і які стратегії управління емоціями можуть допомогти їм успішно вивчати іноземні мови. Дослідження в цій області можуть допомогти визначити ефективні підходи до навчання мов, які враховують емоційний стан студентів, а також сприяти розвитку їхнього емоційного інтелекту для подолання тривожності та покращення навчальних результатів [61].

Дослідники встановили прямий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та успішністю студентів, розглядаючи емоційний інтелект як складову їхньої комунікативної компетентності. За результатами досліджень, емоційний і академічний інтелект вважаються незалежними характеристиками, проте емоційний інтелект краще передбачає успішність у навчанні. Основою для успішного навчання є розуміння себе та інших, а також вміння використовувати ці знання для вирішення проблем [31].

Значимі взаємозв'язки між емоційним інтелектом та академічною

успішністю найбільше виражені, коли емоційні здібності задіяні у вирішенні завдань. Проте цей зв'язок може бути неоднозначним: зі зменшенням рівня успішності навчання може підвищуватися рівень управління емоціями. Низький рівень когнітивної складової емоційного інтелекту у таких індивідів можна компенсувати розвитком емоційно-регуляційних компонентів [57].

Деякі дослідження інтерпретують емоційний інтелект як структурно-утворювальний компонент професійної культури педагога. Зокрема, у контексті вивчення особливостей емоційного інтелекту у навчальній діяльності студентів важливо звернути увагу на поради викладачам, які надає Д. Гоулман щодо розвитку різних аспектів цієї компетенції:

1. *Розуміння власних емоцій* – це включає у себе пізнання власних емоцій, розуміння їх джерел та відмінностей між різними почуттями та діяльністю.

2. *Контроль власних емоцій* – це охоплює управління різними аспектами емоцій, такими як фрустрація, гнів, стрес, самотність та тривога, а також виявлення позитивних почуттів.

3. *Самотивація* – це включає відчуття відповідальності, зосередженість на завданні та відмову від імпульсивної поведінки.

4. *Розуміння емоцій інших* – це означає розвиток спроможності відчувати емпатію, розуміти перспективи інших та вміння слухати їх.

5. *Соціальні уміння* – це включає розуміння та взаємодію з іншими, вміння вирішувати конфлікти, ефективну комунікацію та здатність створювати позитивне спілкування з оточуючими [38]. Точно так, емоційний інтелект відіграє ключову роль серед психологічних процесів у суб'єктів навчальної діяльності. Як онтогенетичний та інтегральний конструкт, емоційний інтелект є важливою умовою успішності навчання. Він дозволяє студентам не лише ефективно вивчати предмети, а й розвиватися як особистості з урахуванням соціальних та психологічних аспектів здоров'я.

Здатність розуміти та керувати власними емоціями, сприймати та реагувати на емоції інших, а також вирішувати конфлікти та ефективно

спілкуватися є важливими компонентами навчального процесу. Емоційний інтелект допомагає здобувачам побудувати позитивні стосунки з оточуючими, зосередитися на навчанні та розвитку, а також краще впоратися зі стресом та складнощами навчання [4].

Таким чином, розвиток емоційний інтелект стає важливим аспектом навчання, сприяючи повноцінному особистісному і професійному зростанню здобувачів вищої освіти.

Емоції грають важливу роль у нашому житті, особливо в професійній сфері. Кожна ситуація може викликати у нас різні емоційні відгуки, і це залежить від нашого сприйняття та ресурсів, якими ми володіємо для їх управління. Високий рівень емоційності може призвести до проблем та негативних наслідків, але якщо ми вміємо розуміти та керувати своїми емоціями, це може допомогти нам досягти успіху в професійній діяльності [52].

Навичка впізнавання емоцій, які виникають у нас та у інших, є ключовою для успішної міжособистісної взаємодії та досягнення мети. Коли ми здатні усвідомлювати наші реакції на певні ситуації, ми можемо краще їх контролювати та адаптувати до потреб оточуючої ситуації. Це сприяє ефективному спілкуванню з колегами, клієнтами чи партнерами й досягненню успіху в різних сферах життя [48].

Афективна сфера грає ключову роль у всіх аспектах міжособистісної комунікації. Перше враження, яке ми утворюємо про людину, часто ґрунтується на їхній афективній виразності та емоційних виявах. Наші власні емоції можуть впливати на спосіб, яким ми сприймаємо інших, а також на наші реакції на їхні емоційні стани та вияви. Експресивний компонент афективної сфери, такий як міміка обличчя, жести, тон голосу тощо, допомагає нам встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми, виражати свої почуття та реагувати на емоційні стани інших. Це важливо для побудови довіри, емпатії та розуміння в процесі спілкування [53].

1.4. Методи формування емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Активні методи навчання – це методи, які дозволяють активізувати навчальний процес, розвивати творчій підхід. Активні методи припускають здобувача освіти приймати рішення в надзвичайних ситуаціях. Такі методи навчання призводять до глибоких професійних знань, а також розвивають практичні навички та вміння [36].

Таблиця 1.4.1

Порівняння двох типів активних методів навчання

1-й тип активних методів	2-й тип активних методів	
Проблемні лекції	Імітація реальних обставин	
Проблемно-активні практичні заняття	Неігрові	Ігрові
Лабораторні роботи	Метод аналізу конкретних ситуацій	Ділові ігри
Семінари	Тренажери	Метод ролей
Написання дипломних робіт та курсових	Імітаційні вправи	Індивідуальні ігрові заняття на моделях

Звернемо увагу на дві форми активних методів, а саме з першого типу візьмемо семінар, а з другого тренінг. Семінар – це форма учбово-практичних занять при яких здобувачі вищої освіти обговорюють доповіді та реферати. Головна ціль семінарських занять – забезпечити здобувачі можливістю набути навички та вміння користуватися теоретичними знаннями. Є декілька видів учбового семінару які можуть покращити емоційний інтелект:

1. *Міждисциплінарний семінар*. Тема, яка виноситься за рамки заняття роздивляється в різних аспектах: економічний, політичний, науково-технологічний та психологічний. Ціллю такого семінару є розширення

кругозору здобувачів, а також розвиток вмінь комплексної оцінки проблеми.

2. *Пробний семінар*. Використовується попереду вивчення будь-якого розділу курсу. Напередодні викладач дає завдання які здобувачі ще не вивчали. Ціль – визначити рівень знань в даній сфері, а також формування зацікавленості до вивчення теми.

3. *Тематичний семінар*. Ціль – акцентування уваги на будь-якій актуальній темі, або на важливі її аспекти. Перед семінаром здобувачі виокремлюють сторони теми та придивляються зв'язок теми з практикою суспільної або трудової діяльності.

4. *Орієнтувальний семінар*. Ціль – нові аспекти вже відомих тем або способи вирішення вже поставлених та вивчених проблем. Підготовка до активного та продуктивного вивчення нового матеріалу, аспекти або проблеми.

5. *Системний семінар*. Ціль – більш глибокі знайомства з різними проблемами, до яких вивчення тема має пряме відношення. Цей тип семінару допомагає знайти причинно-наслідковзв'язки явищ, викликає інтерес до вивчення будь-яких сторін суспільно-економічного життя.

6. *Спецсемінари*. Ціль – опанування спеціальними ресурсами професійної діяльності у вибраної для області науки чи практики.

Для розвитку емоційного інтелекту слід використовувати в більшій мірі проблемні та тематичні семінари. Так як семінари передбачають опанування інформації, то можемо допустити, що за допомогою даного активного методу можна розвивати академічний емоційний інтелект.

Розглянемо до іншого методу навчання: соціально-психологічний тренінг. В психологічному словнику соціально-психологічний тренінг – це область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з ціллю розвитку компетенції в спілкуванні. Тренінг (з англ. training від train – виховувати, навчати) – метод активного навчання, який направлений на розвиток знань, умінь та навичок соціальних установок [18].

Психологічний тренінг, як метод психологічної роботи, має свої специфічні риси:

- Дотримання ряду принципово групової роботи;
- Особлива увага на психологічну підтримку учасникам групи в саморозвитку, при цьому допомагає надходить не лише від ведучого, а й від самих учасників.
- Наявність постійної групи (від 5 до 15 людей), які збираються на зустрічі на протязі двух-п'яти днів;
- Певна просторова організація (робота в зручному закритому приміщенні, учасники більшу частину сидять в колі) [40].
- Акцент на взаємовідносинах між учасниками групи, які розвивають та аналізують ситуацію “тут і зараз”;
- Використання активних методів групової роботи;
- Піднімання тем суб'єктивних відчуттів та емоцій учасників групи відносно один до одного, рефлексія [6].

Таблиця 1.4.2

Класифікація психологічного тренінгу

Метод проведення	Види тренінгу
За формою проведення	<ul style="list-style-type: none"> • Індивідуальні • Групові
За складом учасників	<ul style="list-style-type: none"> • Реальні групи • Квазиреальні • Групи незнайомих людей
За композицією	<ul style="list-style-type: none"> • Однорідні групи (по віку, статтю, культурним особливостям, професії, індивідуальні-психологічні характеристики, мотивації • Неоднорідні групи
За рівнем змін	<ul style="list-style-type: none"> • Суб'єктивних (зміни відбуваються на рівні вмінь та навичок) • Особистісні (зміни відбуваються на рівні

Продовження табл. 1.4.2.

	особистісних властивостях)
За організацією	<ul style="list-style-type: none"> • Фрагментарний тренінг • Програмований тренінг
За цілями та задачами	<ul style="list-style-type: none"> • Комунікативні тренінг • Інтелектуальні тренінги • Регулярні тренінги • Тренінг спеціальних вмінь

Розвивимось більш детально роль ведучого тренінгової групи. Ведучий виконує основну роль в досягненні цілі досягнення результату тренінгу. На хід проведення та сутність тренінгу впливає стиль роботи тренера, особистісні якості, зовнішність. Тренер виконує багато ролей по ходу тренінгу [2]:

1. “Дресирувальник”. Працюю за принципом “тренінг, як своєрідна форма дресури”. Дана парадигма виконую суб’єкт-об’єктивну позицію тренера та роботу з поведінкою в процесі якої виробляється необхідні моделі поведінки. За допомогою позитивних емоцій формуються моделі поведінки, за допомогою негативних – зникають шкідливі та непотрібні. Основний недолік – брак часу (недостатньо часу приділяється ступені усвідомлення учасниками тренінгу того, що відбувається. Тренер у ролі “Дресирувальник” працює в жорстких бихевіоральних традиціях, користується методами детективної терапії, достатньо жорсткі маніпулятивні прийоми. Його поведінка авторитарна, він безумовний лідер и повністю контролює процес.

2. “Директор групи”. Тренер в ролі “Директора групи” працює в рамках змішаної парадигмі: на грані “дресури” та тренування. Він бере в свою рольову позицію трішки від “Дресирувальника” та “Тренера”, що дає жорсткий контроль, с однієї сторони, і акцент на отримання цілком усвідомленого досвіду, з іншого.

3. “Тренер”. Працює в парадигмі “Тренінг як тренування”. Це бихевіоральна парадигма тренінгової роботи, яка виконую суб’єкт-об’єктивную позицію. Основа – “Тренер” хоче досягнути активне формування і

відпрацювання вмінь та навичок по темі тренінгу. “Тренер”, працюючи в суб’єкт-об’єктивній позиції допомагає учасникам усвідомити форми поведінки.

4. “Куратор”. Тренер в ролі “Куратора” працює в суб’єкт-суб’єктивній позиції в рамках змішаної парадигми: тренування та активного навчання. Він бере трішки від “Тренера” та “Вчителя”, що забезпечує достатньо гармонійне поєднання акцента на отримання усвідомленого досвіду і мінімально необхідного рівня знань, що відповідає тематиці тренінгу). “Куратор”, в ідеаль опановує та правильно користується техніками гуманістичної та гештальт психології, веде за собою групу, і група це розуміє і прагне “йти” впевнено.

5. “Вчитель”. Працює в парадигмі “Тренінг, як форма активного навчання”. Дана парадигма цікава тим, що її основна ціль – передача психологічних та тематичних знань, що допомагає підвищити рівень усвідомлення набутого досвіду, формує вміння і навички. “Вчитель” працює в суб’єкт-суб’єктивній позиції та намагається передати знання, які має сам, але створює різні тренінгові події. Він намагається, щоб учасники тренінгової програми усвідомили свою відповідальність за те що відбувається, намагались отримати максимум корисної інформації і знаходились в активному стані.

6. “Керівник групи”. Тренер у ролі “Керівника групи” працює також в суб’єкт-суб’єктивній позиції, в рамках змішаної парадигми: активне навчання та створення умов для самовідкриття. В цих умовах учасники отримують максимум необхідного досвіду, що дає змогу для особистого розвитку і пошуку рішень, які мають психологічні труднощі.

7. “Експерт”. Тренер у ролі “Експерт”, як суб’єкт-суб’єктивній, так як і суб’єкт-об’єктивній позиції залежно від ситуації. Він користується принципом змішаної парадигми тренінгової роботи, виконує будь-яку роль в залежності від ситуації. Представимо у вигляді таблиці методи та функції тренінгу [29]:

Таблиця 1.4.3

Функції тренінгу

Назва методу	Функції
Метод групової дискусії	Спільне обговорення якогось спірного питання з метою роз'яснення (і можливо, зміни) поглядів.
Ігрові методи	<ul style="list-style-type: none"> • Ситуативно-рольові ігри; • Дидактичні; • Творчі; • Організаційно-діяльнісні; • Імітаційні; • Ділові ігри.
Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції.	<ul style="list-style-type: none"> • Спрямовані на розвиток вмінь сприймати, розуміти та оцінювати інших людей, себе та групу; • Отримання учасниками вербальної та невербальної інформації про те, як їх сприймають оточуючі люди, визначення наскільки точно власне самосприйняття; • Отримання учасниками вміння глибоко рефлексувати, тлумачити смисл та оцінювати сприйнятий об'єкт; • Використання методів використання паранормальних явищ та розвитку підпорогової чутливості.
Методи тілесно-орієнтованої психотерапії	<p>Засновник В. Райх. Виділяють три групи прийомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • робота над структурою тіла (техніка Александера, • метод Фельденкрайза), чуттєве усвідомлення • нервово-м'язова релаксація, східні методи (хатха-йога, тайчи, айкідо).
Медитативні техніки	<ul style="list-style-type: none"> • Навчання фізичної та чуттєвої релаксації; • Вміння позбавлятися від надмірного психічного напруження, стресових станів; • Розвиток навичок автосугестії.

Ми розглянули класифікації активних методів навчання. Детальніше зупинились на поняттях тренінгу, цей метод є більш обширний і включає в себе багато різних факторів. Разом з поняттям “тренінг” були розглянуті

класифікація видів тренінгу і роль ведучого у тренінгу. Тренінг розглядається нами, як метод розвитку практичного емоційного інтелекту, так як дозволяє генерувати досвід. Тренінг є загальним методом, який включає в себе безліч технік і може виконувати будь-які задачі. Важливим моментом є парадигма, в якій працює тренер, а також його рольова позиція, яка змінюється в залежності від цілей та задач тренінгів. В нашій роботі дотриманно позиції “куратора” і “вчителя”. Тренінг розглядався, як метод розвитку практичного емоційного інтелекту, так як дозволяє генерувати досвід у кожного учасника групи [34].

Семінарські заняття також є активним методом навчання. Існують різні види семінарських занять, вони потребують особливої підготовки викладача. Семінарські заняття розглядаються нами, як метод розвитку академічного емоційного інтелекту, так як дозволяє формувати знання про емоційний інтелект.

Завдяки детальному аналізу видів інтелекту, основні складові емоційного інтелекту, а також умови формування можна зробити такі припущення:

1. Соціально-психологічний тренінг – ефективний метод формування емоційного інтелекту.
2. Семінарські заняття ефективно розвивають академічний емоційний інтелект, а соціально-психологічний тренінг ефективно розвиває практичний емоційний інтелект.

Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел, у цьому розділі було розглянуто проблему вивчення емоційного інтелекту, та як емоційний інтелект впливає на юнацький вік та учбову діяльність.

Емоційний інтелект – це сукупність особисто-соціальних здібностей, які мають вплив на загальну здатність ефективно справлятися з тиском та вимогами соціума (За Бар-Оном).

Г. Майер ще у 1908 році у своїх працях під назвою «Психологія емоційного мислення» виділив разом із «судячим» мисленням – інтелектуальну діяльність, ставши першим хто запропонував детальну психологічну класифікацію.

Ч. Дарвін звернув увагу на емоційні явища, наприклад, зовнішній прояв поведінки. Періоді розвитку психології як окремої науки активно порушувалося питання інтелектуальних емоцій та почуттів, про це написано у працях Альфреда Біне, Едуарда Бредфорна Тітченера, Вільяма Джеймса та Теодоля Рібо.

Вчені Дж. Майно та П. Соловей, що емоційний інтелект має п'ять базових здібностей (усвідомлення людини своїх емоцій, керування власними емоціями, мотивація, розпізнавання емоцій, вміння підтримувати доброзличливі відносини із соціумом.

У 90-х роках минулого століття Д. Гоулман видав книгу, в якій було описано практичне використання емоційного інтелекту в житті людини, що викликало великий попит на тренінги з розвитку цього навичку.

Вітчизняними психологами, які вивчали тему емоційного інтелекту, прийнято вважати: Е. Носенко, М. Шпак, Г. Березюк, О. Філатову, Н. Ковригіну. Будову емоційного інтелекту (Комуникативний, гностичний, евристичний), запровадив С. Дерев'янку. Ю. Бреус у свою чергу, звернула увагу на складний конструктор ментальних здібностей, які пов'язані з обробкою емоційної інформації та формуванню емоційного досвіду людини. Юнацький вік – це стадія життя між підлітковим віком та дорослістю. У контексті вивчення вікової психології, а також з біологічними особливостями, юнацький вік прийнято вважати з 17 до 21 року хлопцям і з 16 до 20 років хлопцям. Р. Хейвігхерст виділяє ключові напрямки розвитку емоційного інтелекту, а саме: засвоєння жіночої та чоловічої ролі, установка нових зв'язків, прийняття себе, підготовка до професії, досягнення емоційної незалежності від батьків, підготовка до свого сімейного життя.

В. Зарицька у своїх наукових працях досліджує когнітивні процеси, як рівень емоційного інтелекту, що на пряму стосується узгодженості уяви про самого себе та оточуючих. Здобувачі вищої освіти, що мають високий рівень емоційного інтелекту мають більш конгруентну систему уявлень в порівнянні з тими у кого інтелект середній або низький.

Емоційний інтелект відіграє регулятивну функцію у стресових ситуаціях. Здобувачі з високим рівнем емоційного інтелекту виразно демонструють комфортність у емоціях. В комунікативній сфері поведінки вплив емоційного інтелекту є скептичним. Наприклад, високий рівень емоцій пов'язаний з розумінням власних емоцій, пов'язаний з низьким авторитетом здобувача у своїй групі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та обґрунтування методик дослідження

Відповідно до теми нашої дипломної роботи, вибіркою дослідження стали 100 здобувачів вищої освіти (50 здобувачів 1-2 курсу та 50 3-4 курсу) ВПНЗ «Дніпровський гуманітарний університет». Щоб дослідити та порівняти емоційний інтелект у здобувачів вищої освіти були використані такі методики:

- 1) Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.
- 2) Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.
- 3) Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна.
- 4) Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
- 5) Тест емоційного інтелекту (Гоулман).

Тест емоційного інтелекту EI Н.Холла

Таблиця 2.1.1

Паспорт методики «Тест емоційного інтелекту EQ Н.Холла

Параметри	Опис параметрів
Автор	Ніколас Холл
Повна назва методики	Діагностика "емоційного інтелекту"
Рік створення методики	1986
Призначення методики	Для виявлення здатності розуміти відношення особистості, репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень.
Віковий діапазон методики	14+

Продовження табл. 2.1.1

Опис методики	Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про EQ, як особистісних, що дають змогу розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації.
---------------	--

Ця методика складається з 30 тверджень, які оцінюють різні аспекти емоційного інтелекту. Ви оцінюєте кожне твердження, вказуючи вашу ступінь згоди або не згоди з ним за шкалою від -3 до +3 балів, де -3 означає повну не згоду, а +3 – повну згоду. Потім результати аналізуються для визначення вашого рівня емоційного інтелекту за різними аспектами, такими як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.

Роджерса та Р. Даймонда.

Таблиця 2.1.2

Паспорт методики «Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда»

Параметри	Опис параметрів
Автор	К. Роджерс та Р. Даймонд
Повна назва методики	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації
Рік створення методики	1954 рік (у 2010 році методику було вдосконалено)
Призначення методики	Методика призначена для виявлення особливостей соціальної адаптації особистості та пов'язаних з цим рис особистості.

Продовження табл. 2.1.2.

Віковий діапазон методики	Має версії для різних вікових категорій
Опис методики	Підхід базується на концепції глибинної самосвідомості, яку обидва автори вважають ключовою для розуміння особистості та її спроможності адаптуватися до соціального середовища.

Ця методика використовується для дослідження наступних аспектів:

1. Адаптація, тобто здатність особистості пристосовуватися до нових умов життя.
2. Самосприйняття, тобто образ себе, який сформувався у людини.
3. Ставлення до інших, тобто сприйняття та відношення до інших людей.
4. Емоційний комфорт, тобто здатність відчувати себе комфортно в різних емоційних станах.
5. Внутрішня локус контролю, тобто схильність приписувати причини своїх успіхів і невдач внутрішнім або зовнішнім факторам.
6. Прагнення до домінування, тобто потреба у владі та контролі над іншими.

Опитування проводиться без обмеження часу.

Учаснику емпіричного дослідження пропонується 101 твердження, з якими він має погодитися або не погодитися, оцінивши ступінь відповідності кожного твердження своєму баченню себе від 0 до 6 балів.

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна.

Таблиця 2.1.3

Паспорт методики «ЕмІн»

Параметри	Опис параметрів
Автор	Д.В. Люсин

Продовження табл. 2.1.3.

Повна назва методики	Опитувальник діагностики емоційного інтелекту
Рік створення методики	2004 рік
Призначення методики	Для вимірювання EQ відповідно до теоретичних уявлень автора
Віковий діапазон методики	18+
Опис методики	В основу опитувальника покладено трактування EQ як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними

Ця методика базується на авторській моделі емоційного інтелекту (EI), яка має два головні компоненти:

A. Внутрішньоособистісний EI: здатність керувати власними емоціями.

B. Міжособистісний EI: здатність розуміти та керувати емоціями інших людей.

Опитувальник складається з 49 тверджень, на які учасник дослідження відповідає, обираючи один з варіантів: "повністю згоден", "скоріше згоден", "не можу сказати", "скоріше не згоден", "повністю не згоден".

Після цього результати обробляються та інтерпретуються на основі 10 субшкал:

- a) Внутрішньоособистісний EI:
 - Самоусвідомлення емоцій.
 - Розуміння емоцій.
 - Саморегуляція емоцій.
 - Самомотивація.
 - Стресостійкість.
- b) Міжособистісний EI:
 - Емпатія.

- Вплив на емоції інших.
- Вирішення конфліктів.
- Співпраця.
- Відповідальність за емоції інших.

Опитувальник «Копінг-стратегії»

Таблиця 1.2.4

Паспорт методики «Опитувальник «Копінг-стратегії»»

Параметри	Опис параметрів
Автор	Р. Лазарус та С. Фолкман
Повна назва методики	«Копінг-стратегії» Р. Лазаруса
Рік створення методики	1984 рік
Призначення методики	Призначений для виявлення та оцінки способів подолання складних життєвих ситуацій (копінг-механізмів), які використовує людина.
Віковий діапазон методики	Має різні версії для різних вікових груп
Опис методики	Ця методика дозволяє оцінити, які конкретні стратегії використовуються особистістю для подолання стресу та важкостей. Основні категорії стратегій можуть включати активне вирішення проблем, шукання підтримки у близьких, відволікання від проблем, позитивне переоцінювання ситуації, прийняття ситуації тощо

Цей опитувальник спрямований на виявлення різних стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Він включає дві основні категорії стратегій:

1. **Проблемно-орієнтовані** – ці стратегії спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, що викликала стрес.

- Конфронтація: активне вирішення проблеми.
- Дистанціювання: відстань від проблеми для перегляду ситуації з іншого ракурсу.

- Пошук підтримки: звернення до інших за допомогою або порадою.

- Планування вирішення проблеми: розробка стратегій для вирішення труднощів.

2. **Емоційно-орієнтовані** – ці стратегії спрямовані на регулювання емоційного стану, пов'язаного зі стресом.

- Позитивне переоцінювання: погляд на ситуацію з позитивного боку.

- Гумор: знаходження гумору у ситуації.

- Прийняття: прийняття ситуації такою, яка вона є.

- Релігійне звернення: звернення до віри або духовності.

Учасники емпіричного дослідження відповідає на 28 тверджень, оцінюючи ступінь відповідності кожному з них своєму досвіду від 1 до 4 балів, де 1 – ніколи не використовую цей спосіб, а 4 – використовую цей спосіб часто. Після цього аналізуються відповіді учасник дослідження за 8 субшкалами, які вказані вище.

Тест емоційного інтелекту (Гоулман).

Таблиця 2.1.5

Паспорт методики «Емоційний інтелект за Гоуманом»

Параметри	Опис Параметрів
Автор	Д. Гоуман
Повна назва методики	Тест емоційного інтелекту (EI)
Рік створення методики	1995 рік
Призначення методики	Призначена для вимірювання та оцінювання рівня емоційного інтелекту у людини. Вона допомагає виявити і зрозуміти різні аспекти емоційної компетентності, такі як управління власними емоціями, розуміння емоцій інших, емпатія, міжособистісні взаємини тощо.
Віковий діапазон методики	14+
Опис методики	Основна ідея методики полягає в тому, щоб виміряти рівень здатності особистості

Продовження табл. 2.1.5

	розуміти, управляти та виражати власні та інших емоції.
--	---

Тест емоційного інтелекту (ЕІ), розроблений Деніелом Гоулманом, не є стандартизованим у традиційному розумінні, оскільки він не має жорстко визначеної процедури проведення та системи оцінювання.

Проте Гоулман визначає кілька ключових компонентів ЕІ, які можна оцінити за допомогою різних методів:

1. **Самосвідомість**, тобто усвідомлення власних емоцій та їх впливу на думки та поведінку.
2. **Самоконтроль**, тобто здатність керувати емоціями та імпульсами.
3. **Самотивація**, тобто використання емоцій для досягнення цілей.
4. **Емпатія**, тобто здатність розуміти та співпереживати емоціям інших.
5. **Соціальні навички**, тобто здатність створювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми.

Гоулман пропонує різноманітні вправи та завдання, які можна використовувати для розвитку та оцінки рівня ЕІ.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за методиками

База дослідження. Нами було 100 осіб. Всі учасники здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» ВПНЗ «Дніпровський Гуманітарний

університет». За емпіричною гіпотезою і валідністю результатів, було взято 50 ЗВО перших курсів (1-2 курс) та 50 ЗВО останніх курсів (3-4 курс)

Також, учасники були поділені за гендером . Це представлено в наступній діаграмі:



Рисунок 2.2 – Гендерні особливості

Тут фіксуємо, що осіб жіночої статті (68%), більше ніж чоловічої (32%)

2.1.1. «Методика Холла»

Одним з тестів на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту виступив «Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла». Отримані результати наведені в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Групові показники за тестом EQ Н. Холла (у %)

Рівень Шкала	Низький		Середній		Високий	
	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс

Продовження таблиці 2.2.1

Емоційна обізнаність	14	8	26	22	10	20
Управління своїми емоціями	17	9	27	23	6	18
Самотивація	13	16	25	17	12	17
Емпатія	15	10	22	19	13	21
Управління емоціями інших людей	18	11	23	22	9	17

За результатами методики EQ Н. Холла були отриманні наступні данні: за порівнянням здобувачів вищої освіти по всім шкалам домінує середній рівень. Давайте розберемо кожен шкалу: тут можна сказати, що у учасників дослідження старших курсів по всім шкалам (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самотивація, емпатія, управління своїми емоціями) вище рівень ніж у молодших. Рівень емоційної обізнаності здобувачів освіти зазвичай зростає з прогресом навчання. На початкових курсах брак досвіду та соціальні ситуації можуть обмежувати їхню здатність розуміти та керувати своїми емоціями. Однак з часом, здобуваючи досвід, вони стають більш самосвідомими, розвивають навички спілкування та управління стресом, що сприяє підвищенню рівня їхньої емоційної обізнаності.

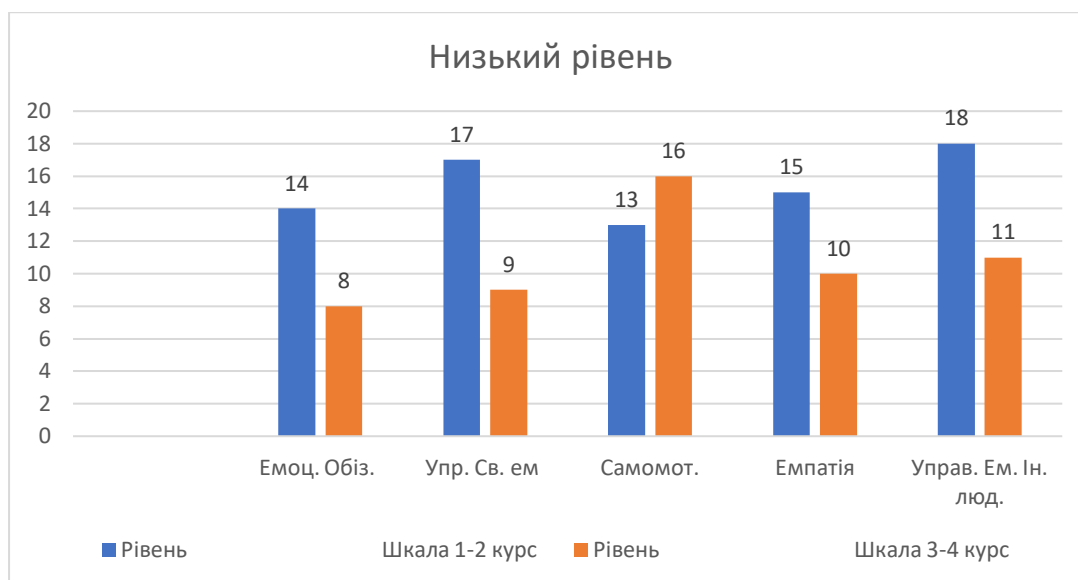


Рисунок 2.2.1 – Низький рівень показників за методикою Н.Холла

Здобувачі старших курсів мають вищий рівень емоційної обізнаності (14 проти 8), що може свідчити про те, що з досвідом вони краще розуміють та усвідомлюють свої емоції. ЗВО старших курсів мають значно кращі показники в управлінні своїми емоціями (17 проти 9), що може бути результатом набутого досвіду та розвитку самоконтролю. Здобувачі старших курсів також мають вищий рівень самомотивації (16 проти 13), що може свідчити про розвиток внутрішніх стимулів та цілей з віком та досвідом. Рівень емпатії у здобувачів старших курсів вищий (15 проти 10), що може означати краще розуміння та співпереживання емоціям інших людей. Старші мають значно кращі показники в управлінні емоціями інших людей (18 проти 11), що може свідчити про розвиток соціальних навичок та здатності впливати на емоційний стан оточуючих.

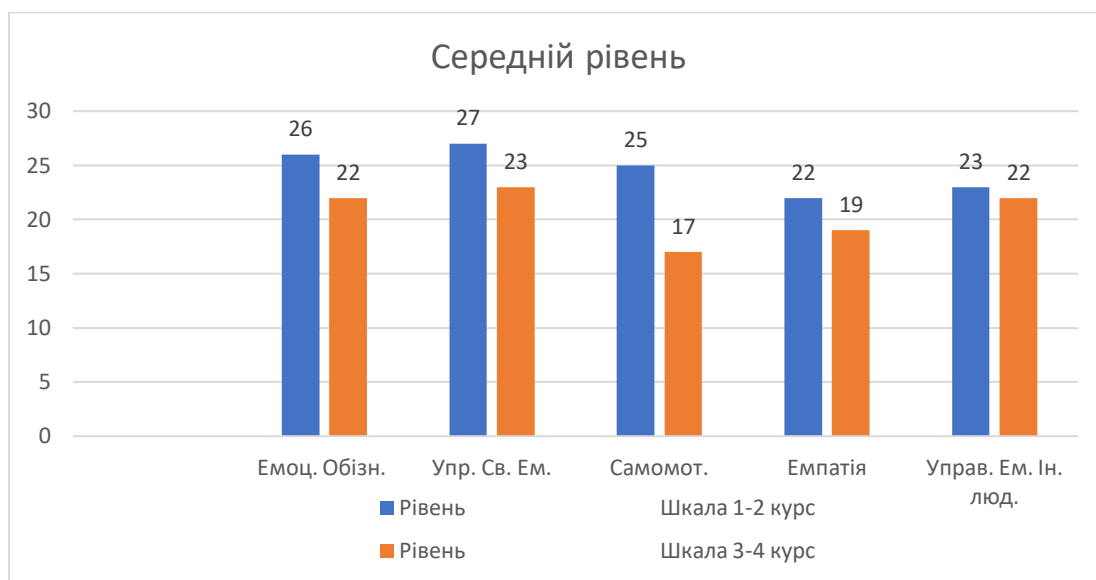


Рисунок 2.2.2 – Середній рівень за методикою Н. Холла

Показники діаграми свідчать про те, що здобувачі перших двох курсів мають загалом вищі середні рівні в усіх вимірюваних категоріях емоційної компетентності порівняно зі здобувачі старших курсів, за винятком категорії «Управління емоціями інших людей», де рівні майже однакові. Це може свідчити про те, що молодші здобувачі більш успішно розвивають свої емоційні навички, тоді як старші ЗВО, можливо, зосереджуються на інших аспектах свого навчання та особистісного розвитку.

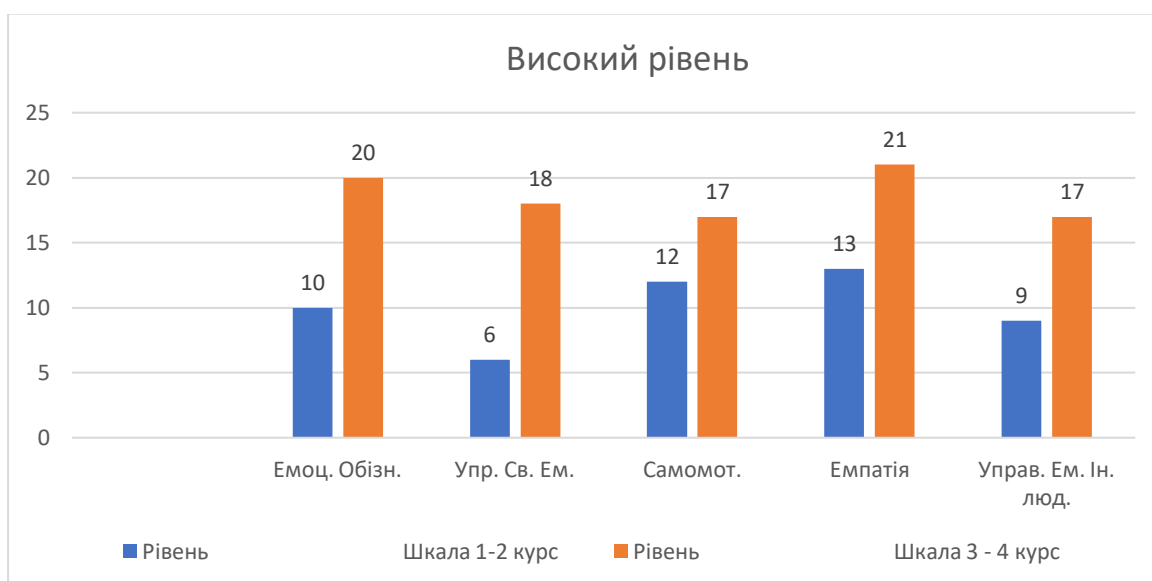


Рисунок 2.2.3 – Високий рівень за методикою Н.Холла

Діаграма показує, що ЗВО старших курсів мають значно вищий рівень емоційної компетентності в усіх категоріях порівняно зі ЗВО молодших курсів. Це свідчить про те, що з віком та досвідом ЗВО розвивають кращі навички управління своїми емоціями, розуміння емоцій інших людей та здатність керувати емоційним станом оточуючих.

2.2.2. Методика Люсіна за методикою ЕМІн

Таблиця 2.2.2

Розподіл групових показників за методикою ЕМІн Д. Люсіна (у %)

Рівень Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс
МЕІ	2	0	9	5	15	18	16	17	8	10
ВЕІ	1	0	8	4	19	17	15	19	7	10
ПЕ	0	0	10	6	20	16	14	20	6	8
УЕ	3	1	11	5	19	17	11	19	6	8
МП	2	1	9	5	21	18	12	18	6	8
МУ	3	2	12	6	20	17	10	17	5	8
ВП	1	0	10	5	19	18	13	17	7	10
ВУ	2	0	11	4	21	19	10	20	6	7
ВЕ	3	1	12	6	17	17	11	19	7	7

За результатами методики ЕМІн можна зробити висновок, що у молодших курсів і у старших курсів переважає середній рівень. Відсоток учасників дослідження, що опинилися у межі шкалі «дуже низький» майже дорівнює 0%. Спочатку, молодші здобувачі можуть мати менше досвіду та розвинутіший усвідомлення емоцій та самоаналізу. До того ж, на початкових курсах здобувачі можуть стикатися з більшим академічним та соціальним стресом, що може впливати на їхню емоційну стійкість та

результати тестування. Наприкінці навчання, коли здобувачі мають більше досвіду та навичок управління стресом, їхня емоційна обізнаність може бути вищою. Також старші здобувачі освіти можуть бути більш мотивованими для саморозвитку та зосередженішими на власній психологічній готовності.

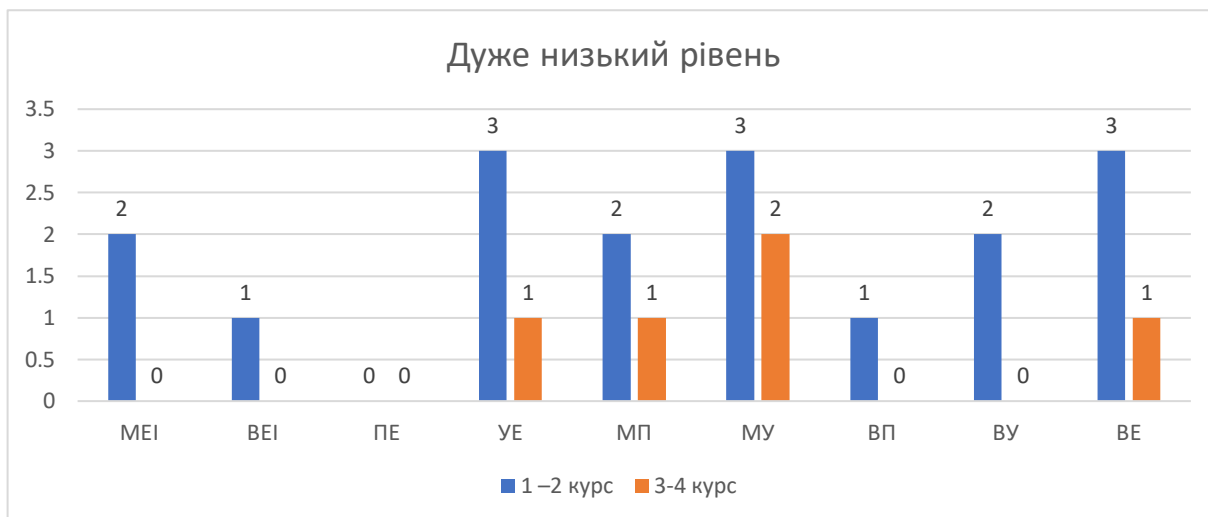


Рисунок 2.2.4 – Дуже низький рівень за методикою ЕмІн

Ці дані можуть вказувати на потребу зосередити увагу на розвитку навичок емоційного інтелекту серед студентів, особливо на ранніх етапах навчання.

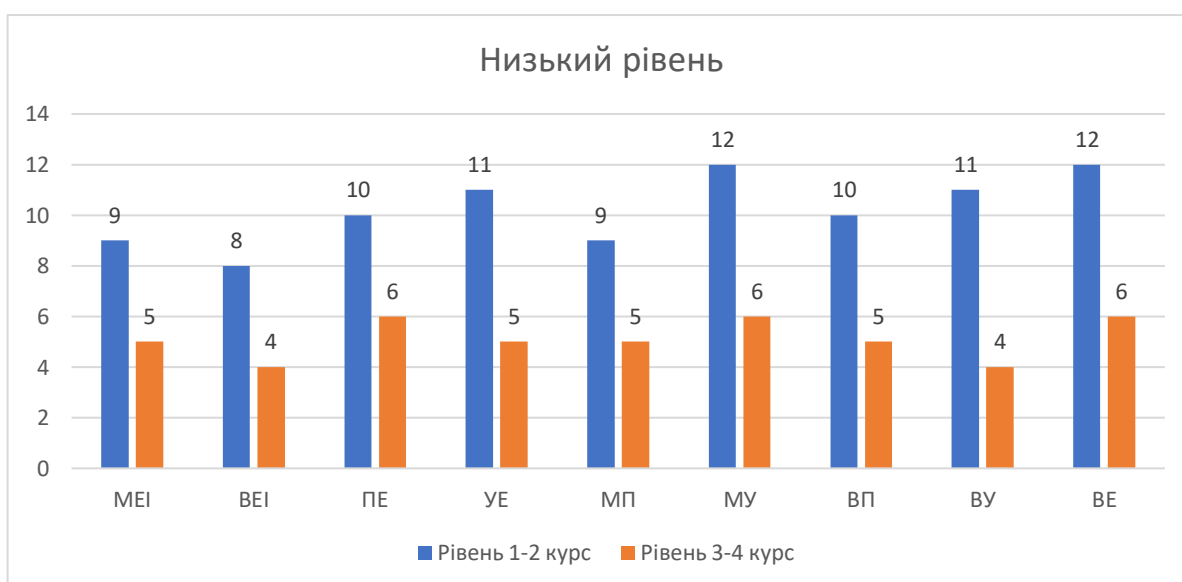


Рисунок 2.2.5 – Низький рівень за методикою ЕмІн

Графік показує, що низькі показники емоційного інтелекту знижуються зі зростанням курсу, що може свідчити про потребу в більш цілеспрямованому навчанні та розвитку емоційних навичок у здобувачів. Це може вказувати на важливість впровадження програм емоційного розвитку в університетських курсах, особливо для здобувачів освіти на ранніх етапах їхнього навчання.

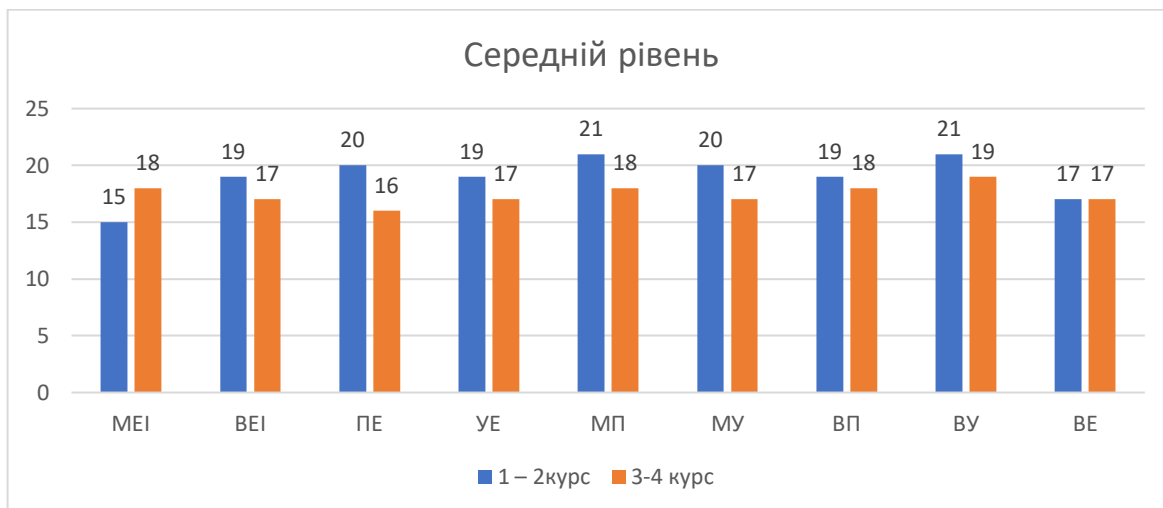


Рисунок 2.2.6 – Рисунок Середній рівень за методикою ЕМІн

Загальний аналіз показує, що старші здобувачі освіти мають трохи кращі показники по більшості аспектів, що може свідчити про їхнє зростання та розвиток управління емоціями з досвідом. Однак, зміни не є дуже значними, що може вказувати на потребу більш цілеспрямованого втручання у розвиток емоційного інтелекту в рамках університетських програм.

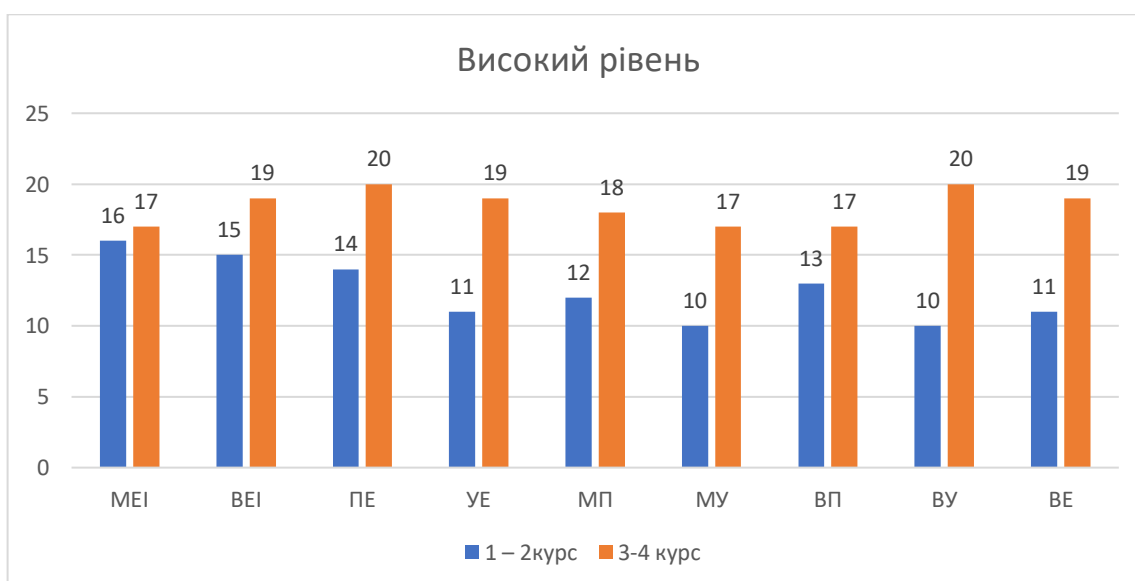


Рисунок 2.2.7 – Рисунок Високий рівень за методикою ЕмІн

Висновок цього графіка підтверджує, що здобувачі старших курсів, загалом, мають кращі показники високого рівня емоційного інтелекту, що вказує на їхнє зростання та розвиток у цій сфері. Це може бути результатом більшого життєвого та академічного досвіду.

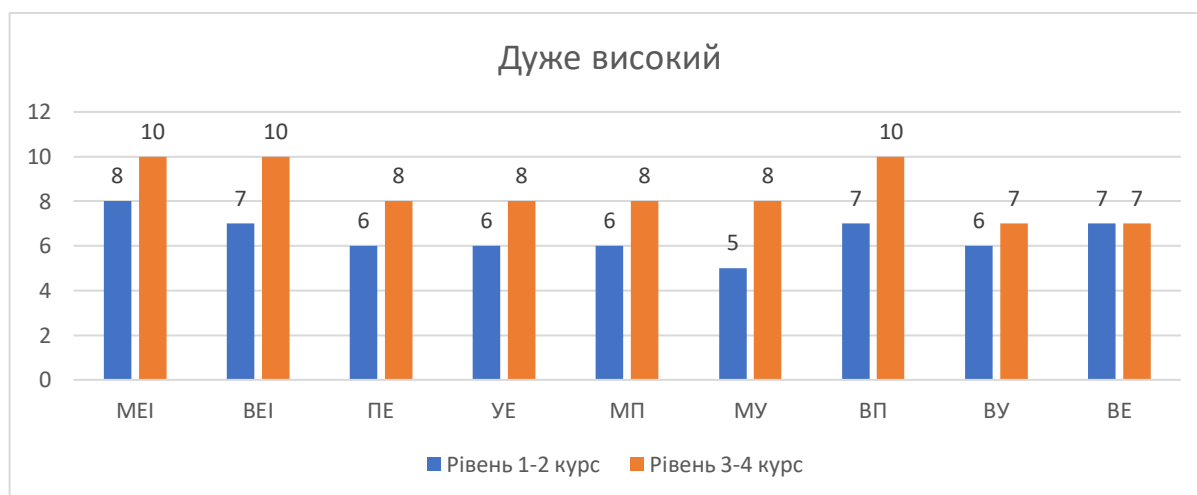


Рисунок 2.2.8 – Рисунок Дуже високий рівень за методикою ЕмІн

Цей графік може свідчити про досить високий рівень розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів, як старших так і молодших курсів. Такі дані можуть вказувати на вплив зовнішніх факторів, таких як освітні програми, які фокусуються на розвитку емоційного інтелекту вже з перших курсів.

2.2.3. Методика К. Роджерса-Р. Даймонд

Таблиця 2.2.3

Характеристики соціально-психологічної адаптації

здобувачів вищої освіти (у %)

Рівень	Високий		Середній		Низький	
	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс
Шкала						

Продовження табл. 2.2.3

Адаптивність (загальна шкала)	6	18	27	21	17	11
Прийняття себе	16	19	24	26	10	5
Прийняття інших	13	17	26	23	11	10
Емоційний комфорт	10	18	24	22	16	10
Внутрішній контроль	11	16	25	23	14	11
Домінування	12	17	26	25	12	8
Екстапизм	9	8	21	19	20	23

За результатами проведення методики бачимо, що у всіх здобувачів домінує середній рівень, але якщо зрівнювати окремо високий рівень з низьким, то можна побачити, що у здобувачів старших курсів всі шкали мають більший рівень в порівнянні з «меншими». І ось чому : по-перше, здобувачі освіти на початкових курсах зазвичай знаходяться у процесі адаптації до нового навчального середовища та вимог, що може призвести до почуття неуспішності чи невпевненості в своїх здібностях. До того ж, на перших роках навчання може виникати стрес через велику кількість навчальних завдань, нові соціальні зв'язки та вимоги. По-друге, на початкових курсах здобувачі можуть бути менш зосередженими на розвитку своєї особистості та самосвідомості через акцент на академічних вимогах. У порівнянні з цим, здобувачі старших курсів зазвичай мають більше досвіду та самоствердження, оскільки вони вже пройшли процес адаптації та розвивалися протягом багатьох років університетської освіти. Також на старших курсах здобувачі можуть бути більш зосередженими на особистісному розвитку та самореалізації, що сприяє вищому рівню прийняття себе.

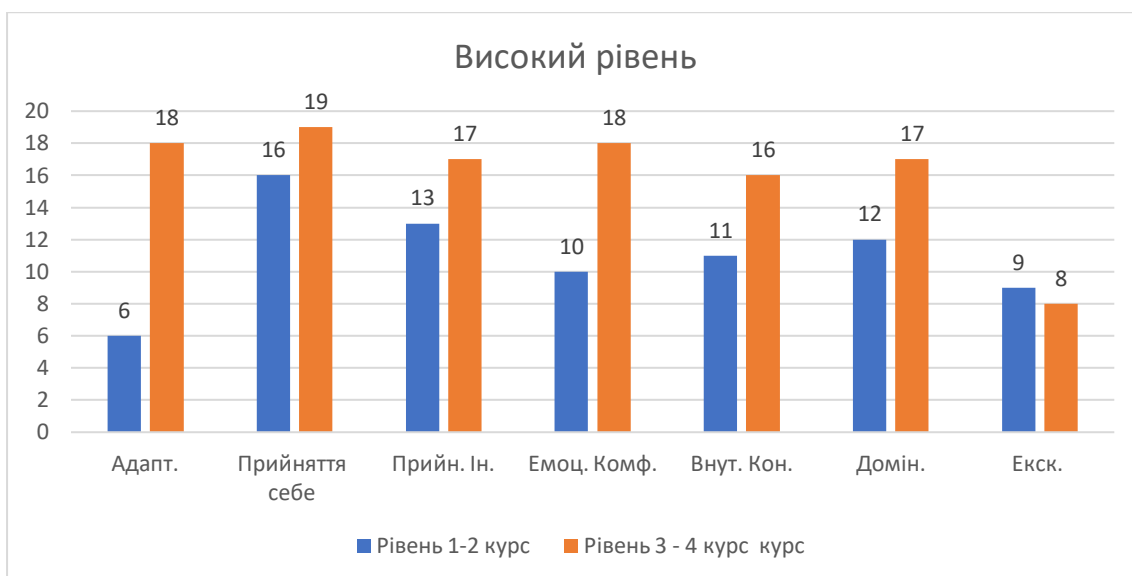


Рисунок 2.2.9 – Високий рівень за методикою К. Роджерса

Діаграма показує, що здобувачі 3-4 курсу мають вищі показники за більшістю критеріїв порівняно зі здобувачами 1-2 курсу, за винятком критерію "Екскапізм", де різниця незначна. Це може свідчити про те, що старші курси мають кращу адаптацію, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль і домінування в порівнянні з молодшими курсами.

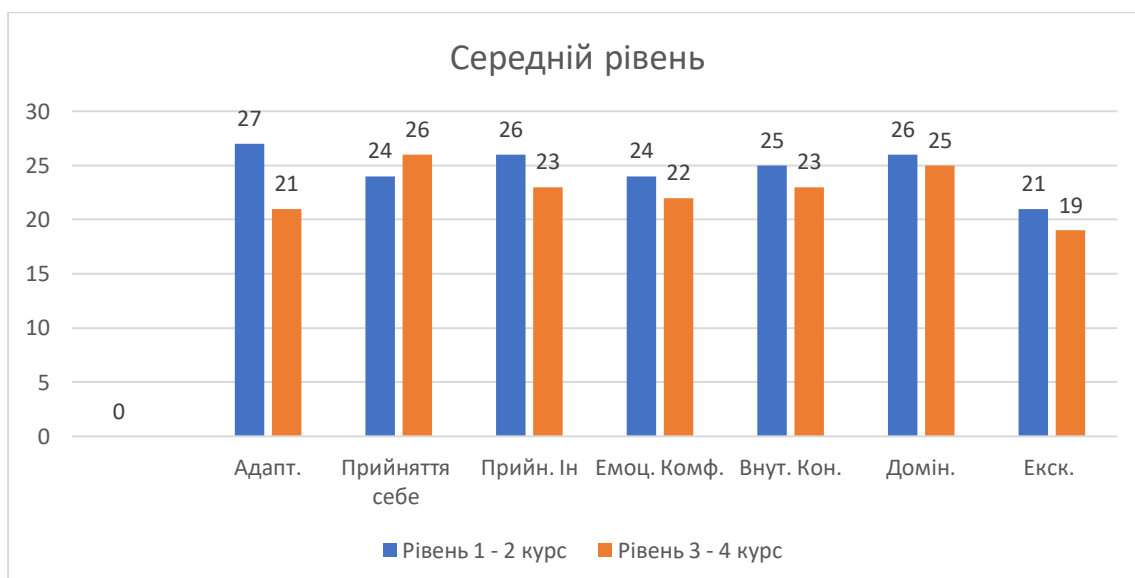


Рисунок 2.2.10 – Середній рівень за методикою К. Роджерса

Діаграма показує, що здобувачім 1-2 курсу мають вищі показники у таких категоріях як "Адаптація", "Емоційний комфорт", "Внутрішній

контроль", "Домінування", і "Експресивність" порівняно зі студентами 3-4 курсу. Старші курси мають вищі показники у категоріях "Прийняття себе" і "Прийняття інших".

Це може свідчити про те, що «молодші» краще адаптуються до нових умов, мають вищий емоційний комфорт, кращий внутрішній контроль, вищий рівень домінування у соціальних ситуаціях і більшу експресивність. У той час старші здобувачі більш задоволені собою і мають кращі взаємини з іншими людьми.

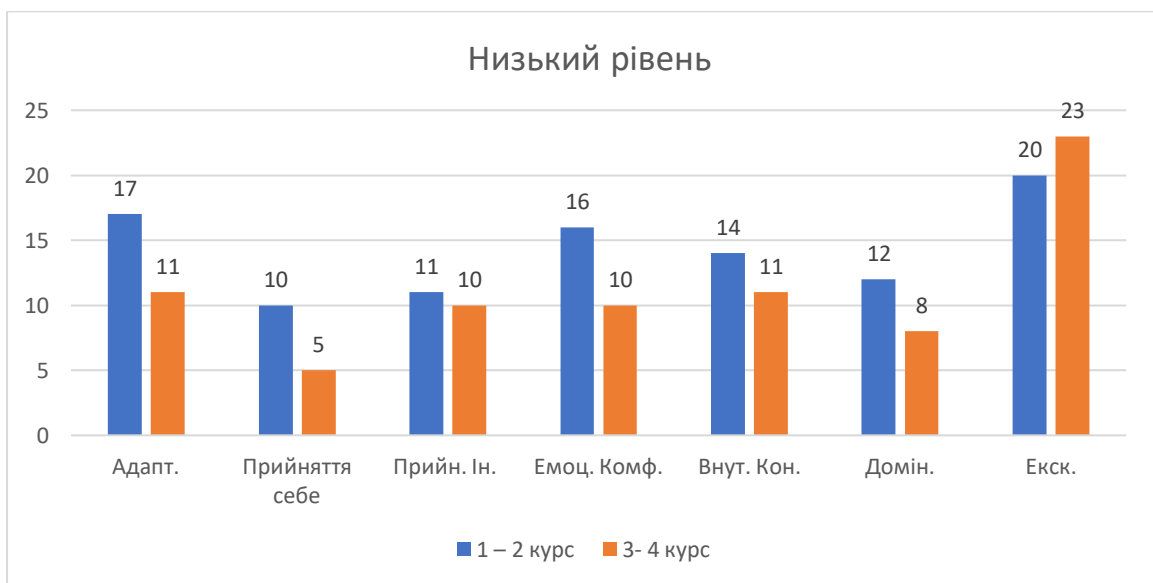


Рисунок 2.2.11 – Низький рівень за методикою К.Роджерса

З цієї діаграми видно, що здобувачі 1-2 курсу мають низькі показники у всіх категоріях, окрім "Прийняття себе", "Прийняття інших" та "Домінування", де показники майже рівні між двома групами. Це може свідчити про те, що молодші здобувачі освіти частіше стикаються з проблемами адаптації, емоційного комфорту та внутрішнього контролю, тоді як старші ЗВО мають більше труднощів з експресивністю. Водночас, старші здобувачі краще приймають себе і дещо краще приймають інших.

2.2.4. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Таблиця 2.2.4

Розподіл учасників емпіричного дослідження за рівнем вираженості копінг-стратегій (тест Р. Лазаруса) (у %)

Шкала \ Рівень	Високий		Середній		Низький	
	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс
Конфронтація	18	15	19	21	13	14
Дистанціювання	6	3	27	28	17	19
Самоконтроль	11	16	25	23	14	11
Пошук соціальної підтримки	15	14	23	26	12	10
Прийняття відповідальності	13	17	23	19	14	14
Уникнення\втеча	9	8	21	19	20	23
Пошук вирішення проблеми	10	16	22	26	18	8
Позитивна переоцінка	12	14	24	27	14	9

За результатами опитування «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, робимо таких висновок: у більшості опитуваних здобувачів освіти, що у молодших, що у старших домінує середній рівень. Але все ж таки по всіх шкалах крім дистанціювання (це може бути пов'язано з тим, що здобувачі на перших курсів можуть почувати себе менш упевнено в своїх знаннях та навичках, що може викликати бажання триматися на відстані від інших, особливо в аспекті академічних обговорень), також шкала уникнення\втеча виявилася вище у молодших курсів (це може свідчити про те, що здобувачі вищої освіти початкових курсів можуть стикатися з більшим навчальним та адаптаційним стресом, оскільки вони тільки починають свій університетський шлях і не мають достатньо досвіду у вирішенні проблем та навіть

усвідомлення власних навичок управління стресом. В періоді адаптації на початкових курсах, коли здобувачі тільки знайомляться з новим оточенням, викладачами та однокурсниками. Це може створювати відчуття нестабільності та несприйняття, що в свою чергу може підвищити бажання втечі від нових ситуацій або відповідальності.) переважає високий рівень у старших курсів . По-перше, здобувачі старших курсів мають більше досвіду навчання та виконання завдань, що може призводити до більшого впевненості у власних здібностях та здатності до конфронтації з проблемами.

По-друге, зростання соціальної зрілості та розвиток міжособистісних навичок може сприяти збільшенню рівня самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності серед старших здобувачів освіти.

Крім того, здобувачі вищої освіти на 3-4 курсах зазвичай стикаються з більш складними та варіативними проблемами, що вимагають більш активного пошуку вирішення та позитивної переоцінки для їх успішного подолання. Такий досвід може сприяти зростанню цих шкал.

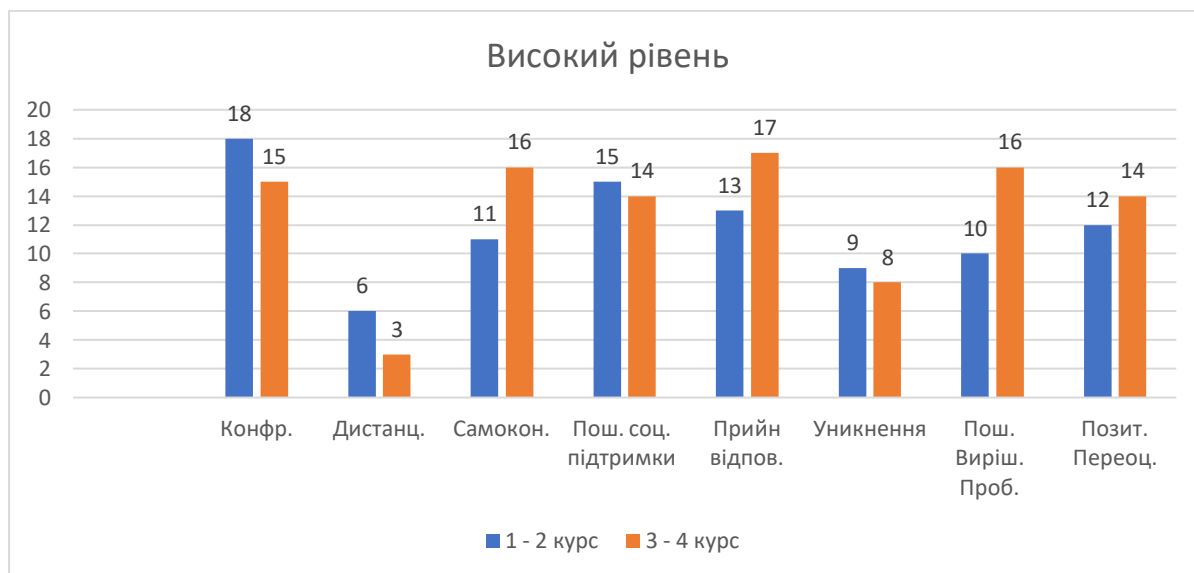


Рисунок 2.2.12 – Високий рівень за методикою Копінг-стратегія

Загалом здобувачі 3-4 курсів показують вищі значення за більшістю показників порівняно зі студентами 1-2 курсів. Це свідчить про те, що досвід і знання, набуті протягом навчання, позитивно впливають на розвиток соціальних, емоційних і когнітивних навичок. Дані графіки ілюструють

важливість університетського навчання у формуванні критичних навичок і компетенцій, що сприяють особистісному та професійному зростанню студентів.

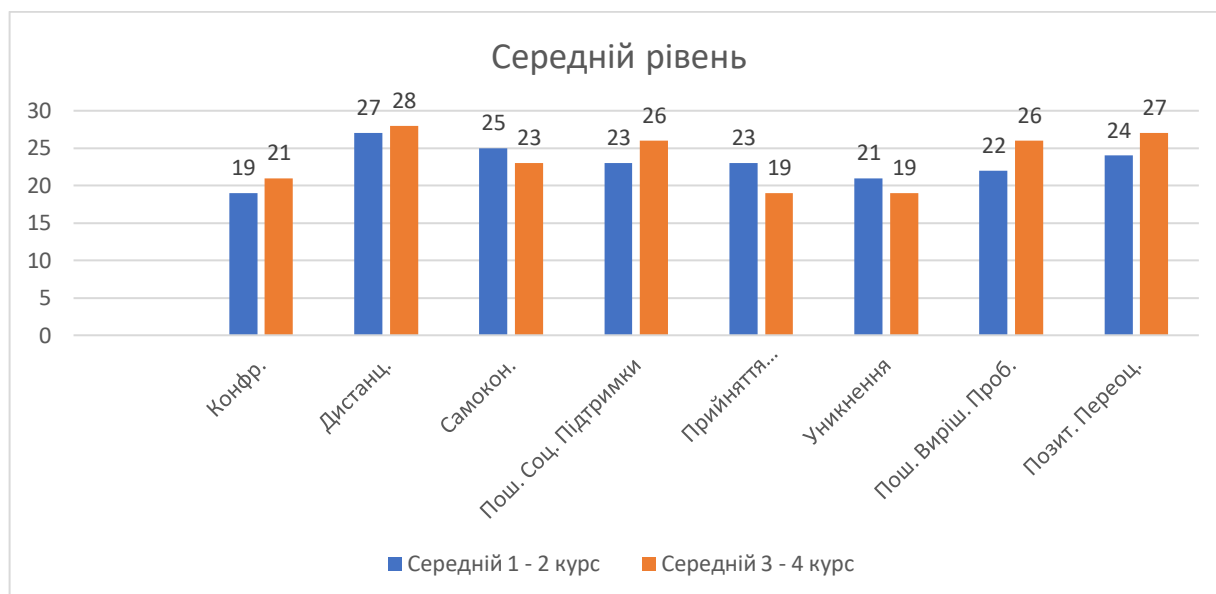


Рисунок 2.2.13 – Середній рівень за методикою Копінг-стратегія

Графік вказує на позитивний розвиток різних аспектів особистісних та соціальних навичок здобувачів освіти із зростанням їхнього досвіду та віку у навчальному середовищі.

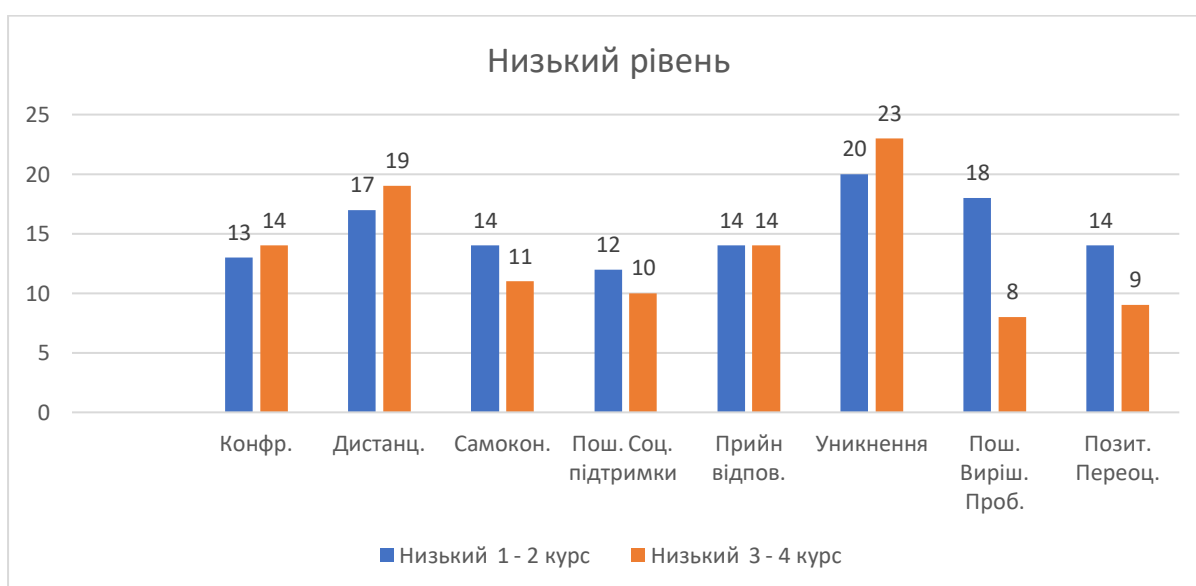


Рисунок 2.2.14 – Низький рівень за методикою Копінг-стратегія

Графік свідчить про те, що досвід та навчання в університеті сприяють розвитку ефективних стратегій вирішення проблем, кращому емоційному управлінні, і загальному зниженню негативних аспектів поведінки.

2.2.5. Тест емоційного інтелекту (Гоулман)

Таблиця 2.2.5

Порівняння здобувачів освіти емоційного інтелекту за Д. Гоумана

Рівень Шкала	Високий		Середній		Низький	
	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс	1-2 курс	3-4 курс
Рівень емоційного інтелекту	14	18	25	26	11	6
Саморегуляція	11	16	25	23	14	11
Самосвідомість	10	15	26	27	14	8
Мотивація	12	17	25	17	13	16
Емпатія	9	17	23	22	18	11

За результатами методики Д. Гоулмана також можемо спостерігати тенденцію, що переважає середній рівень. Але в порівнянні високого та низького рівня можна визначити, що у здобувачів старших курсів шкали трішки вище ніж у молодших. Рівень емоційного інтелекту, саморегуляції, самосвідомості, мотивації та емпатії на 3-4 курсах вищої освіти може бути вищим порівняно з 1-2 курсами з кількох причин. Зростання зрілості та життєвого досвіду, складніші академічні виклики, більша відповідальність, посилений особистий розвиток та вплив однолітків та середовища можуть призвести до кращого розуміння та регулювання емоцій, чіткішого розуміння себе та інших, а також до більш стійкої мотивації.

Важливо зазначити, що це лише загальні тенденції, і рівень емоційного інтелекту може варіюватися у різних студентів.

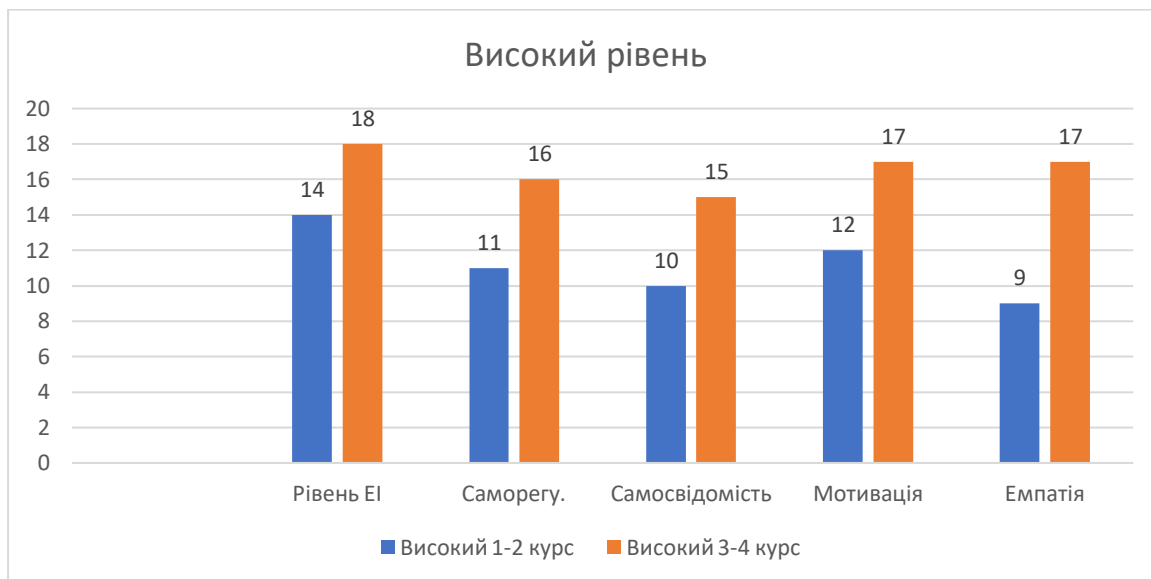


Рисунок 2.2.15 – Високий рівень за методикою Гоулмана

Здобувачі старших курсів (3-4 курс) мають вищі показники у всіх вимірах емоційного інтелекту, що може свідчити про зростання емоційного інтелекту з набуттям досвіду та знань під час навчання в університеті.

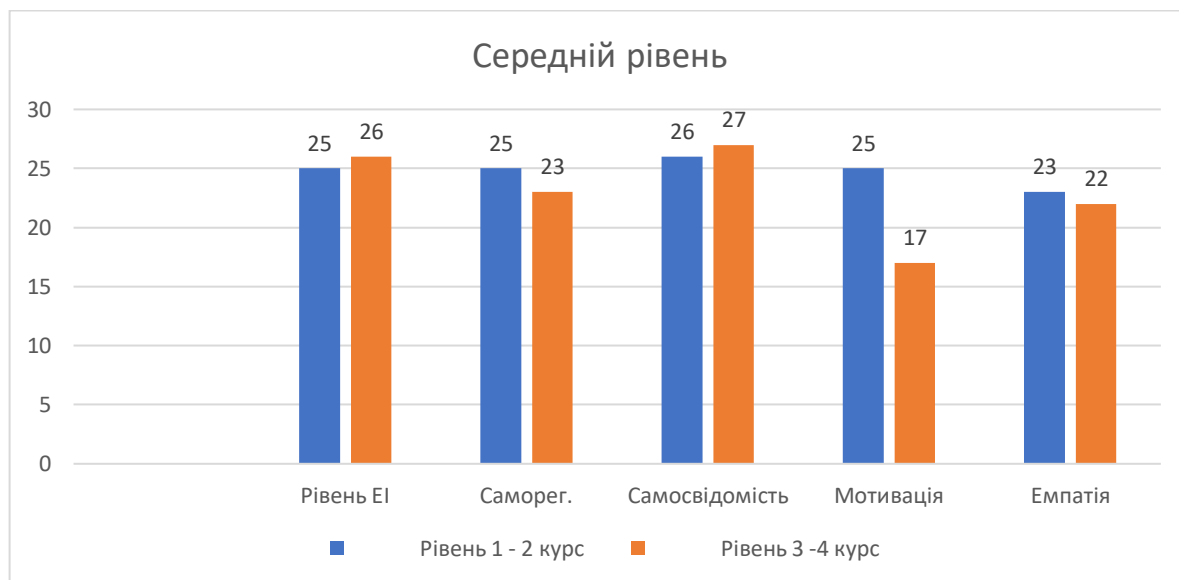


Рисунок 2.2.16 – Середній рівень за методикою Гоулмана

На відміну від високого рівня, на середньому рівні здобувачі молодших курсів мають перевагу в саморегуляції, мотивації та емпатії, в той час як здобувачі старших курсів мають трохи вищий загальний рівень EI та самосвідомості. Це може свідчити про те, що молодші ЗВО активно

розвивають ці навички, тоді як старші ЗВО вже досягли певного рівня стабільності в своїх показниках емоційного інтелекту.

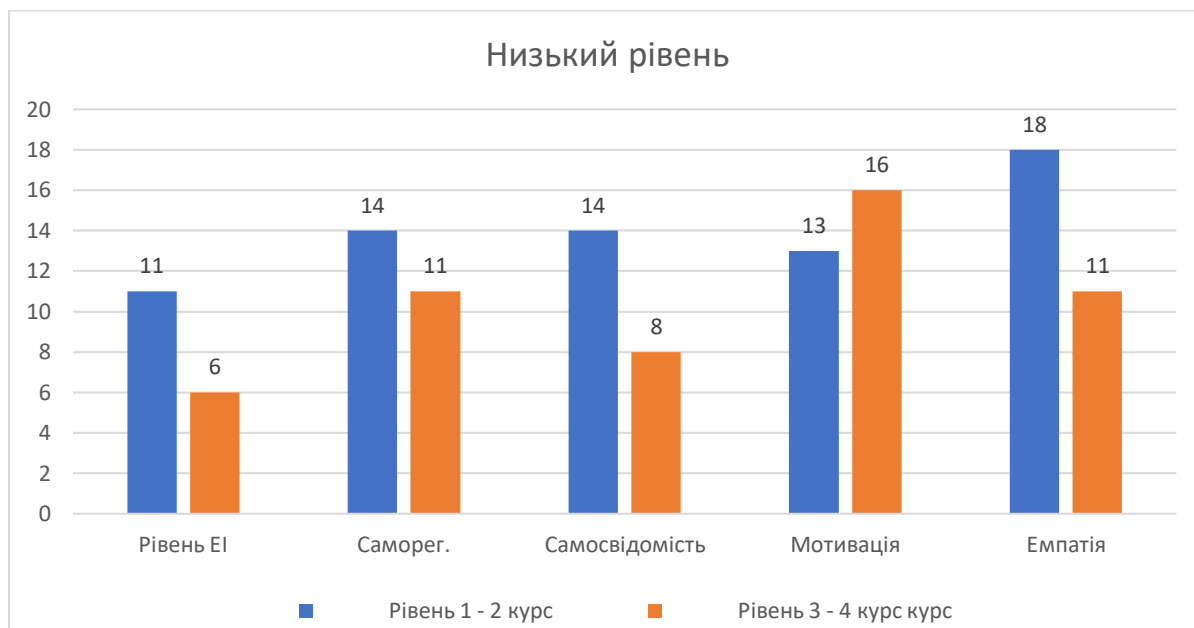


Рисунок 2.2.17 – Низький рівень за методикою Гоулмана

На низькому рівні здобувачі молодших курсів мають низькі показники емоційного інтелекту та його компонентів (саморегуляція, самосвідомість, емпатія), за винятком мотивації, де здобувачі старших курсів демонструють нижче результати. Це може свідчити про те, що «молодші» здобувачі, можливо, мають більшу внутрішню мотивацію, але їх інші аспекти емоційного інтелекту можуть бути нижчими в умовах стресу або інших факторів.

2.3. Порівняння кореляційного зв'язку між молодшими та старшими здобувачами вищої освіти

Для аналізу результатів емпіричного дослідження порівняння зв'язку 1-2 курсу з 3-4 здобувачів вищої освіти було застосовано математичні методи для виявлення кореляції. Спочатку було визначено розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (Додаток) Розподіл виявився

нормальним для всіх параметрів в обох випадках, отож для кореляційного аналізу було застосовано критерій Пірсона

2.3.1. Порівняння коефіцієнтів кореляції між статтю, емпатією та адаптацією

Таблиця 2.3.1

Порівняння кореляції між статтю, емпатією та адаптацією

Кореляція	1 — 2 курс			3 — 4 курс		
	Стать	Емпат.	Адап.	Стать	Емпат.	Адап.
Стать Кор.Пірсона Знач. (двух)	1	-,338* ,016	,082 ,573	1	-,231 ,107	,148 ,306
Емпат. Кор.Пірсона Знач. (двух)	-,338 ,016	1	,273 ,055	-,231 ,107	1	,223 ,120
Адап. Кор.Пірсона Знач. (двух)	,082 ,573	,273 ,055	1	,148 ,306	,223 ,120	1

*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

Для здобувачів 1-2 курсів існує помірний і значущий негативний зв'язок між статтю та емпатією. Це означає, що стать значно впливає на рівень емпатії. Для студентів 3-4 курсів цей зв'язок слабший і незначущий, що вказує на зменшення впливу статі на емпатію з часом. У обох груп здобувачів освіти зв'язок між статтю та адаптацією є дуже слабким і незначущим. Це означає, що стать практично не впливає на рівень адаптації незалежно від курсу навчання. Для обох груп існує слабкий позитивний зв'язок між емпатією та адаптацією. Однак, для здобувачів 1-2 курсів цей зв'язок трохи сильніший і майже досягає рівня значущості, вказуючи на те, що емпатія може дещо

більше впливати на адаптацію в молодших курсах. Для здобувачів 3-4 курсів цей зв'язок також слабкий і незначущий.

Це дозволяє припустити, що з віком або з навчальним досвідом змінюється природа взаємозв'язків між цими змінними у студентів.

2.3.2. Порівняння коефіцієнтів кореляції між статтю, розумінням чужих емоцій (МП) та управління чужими емоціями (МУ)

Таблиця 2.3.2

Порівняння кореляції між статтю, розумінням чужих емоцій та управління чужими емоціями

Кореляція	1 — 2 курс			3 — 4 курс		
	Стать	МП	МУ	Стать	МП	МУ
Стать Кор.Пірсона Знач. (двух)	1	-,042 ,773	,025 ,865	1	,081 ,574	-,026 ,856
МП Кор. Пірсона Знач. (двух)	-,042 ,773	1	,203 ,158	,081 ,574	1	,155 ,282
МУ Кор. Пірсона Знач. (двух)	,025 ,865	,203 ,158	1	-,026 ,856	,155 ,282	1

Значення кореляційного коефіцієнта для здобувачів 1-2 курсів близьке до нуля, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між статтю та їхнім рівнем розуміння чужих емоцій на цьому етапі навчання. Для здобувачів 3-4 курсів спостерігається слабкий позитивний зв'язок, але він також є досить незначущим. Для 3-4-х курсів кореляція між статтю та розумінням чужих емоцій стала позитивною, хоча все ще невеликою, але для управління чужими

емоціями збільшилася від'ємна кореляція, що вказує на незначний негативний зв'язок.

Загалом, можна зробити висновок, що на перших курсах ЗВО можуть виявляти певний рівень розуміння емоцій, але слабше володіти навичками управління ними, і цей зв'язок може трохи змінюватися на більш пізніх етапах навчання. Однак, вплив статі на ці аспекти емоційної інтелігенції залишається досить незначним на обох рівнях курсів.

2.3.3. Порівняння коефіцієнтів кореляції між статтю, розумінням своїх емоцій (ВП) та управлінням своїми емоціями (ВУ)

Таблиця 2.3.3

Порівняння кореляції між статтю, розумінням своїх емоцій та управлінням своїми емоціями

Кореляція	1 — 2 курс			3 — 4 курс		
	Стать	ВП	ВУ	Стать	ВП	ВУ
Стать Кор.Пірсона Знач. (двух)	1	,253	,022 ,881	1	,061 ,672	-,028 ,849
ВП Кор.Пірсона Знач. (двух)	,253 ,076	1	,244 ,088	,061 ,672	1	,091 ,528
ВУ Кор.Пірсона Знач. (двух)	0,22 ,881	,244 ,088	1	-,028 ,849	,091 ,528	1

Кореляція між статтю та розумінням своїх емоцій показує, що значення кореляційного коефіцієнта для обох груп є додатнім, що вказує на певний рівень зв'язку між статтю та розумінням власних емоцій. Проте цей зв'язок є помірним для здобувачів перших курсів та слабким для здобувачів третьо-четвертого курсів. А ось кореляція між статтю та управлінням своїми

емоціями (ВУ) свідчить про відсутність значущого зв'язку між статтю здобувачів та їхнім рівнем управління своїми емоціями на обох рівнях курсів. Отримані значення кореляційного коефіцієнта між ВП та ВУ дуже близькі до нуля, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між рівнем розуміння власних емоцій та рівнем управління власними емоціями для обох груп студентів. Це означає, що, на основі наданих даних, не можна встановити чіткого зв'язку між здатністю розуміти власні емоції та здатністю управляти ними серед здобувачів на всіх курсах. Існує певна тенденція до зміни взаємозв'язків між різними аспектами емоційної інтелігенції з ростом навчального досвіду. Наприклад, на більш пізніх курсах може спостерігатися збільшення впливу статі на розуміння власних емоцій.

Отже, хоча стать може впливати на деякі аспекти емоційної інтелігенції, цей вплив зазвичай є незначним, а здатність розуміти та управляти власними емоціями може змінюватися з часом та навчальним досвідом.

2.3.4. Порівняння коефіцієнтів кореляції між емоційним інтелектом (ЕІ), позитивною переоцінкою, самоконтролем та емоційним комфортом

Таблиця 2.3.4

Порівняння кореляції між емоційним інтелектом, позитивною переоцінкою, самоконтролем та емоційним комфортом

Кореляція	1-2 курс				3-4 курс			
	ЕІ	Поз. пер	Ем.к онф	Само к	ЕІ	Поз. пер	Ем.к онф	Само к
ЕІ Кор.Пірсона Знач.(двух)	1	,413 ,003	,148 ,304	,231 ,106	1	,174 ,226	,509* * <,00 1	,414* * -,003
Поз. Пер. Кор.Пірсона Знач. (двух)	,413* * ,003	1	,305* ,031	,112 ,440	,174 ,226	1	,212 ,139	,184 ,200

Продовження табл. 2.3.4.

Ем. Конф Кор. Пірсона Знач (двух)	,148 ,304	,148 ,304	1	,453* * <,00 1	,509* * <,00 1	212 ,139	1	,722* * <,001
Самокон Кор.Пірсона Знач. (двух)	,231 ,106	,112 ,440	,453* * <,00 1	1	,413 ,003	,184 ,200	,722* * <,00 1	1

*Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

**Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

У здобувачів 1-2 курсів ЕІ позитивно корелює з позитивним переоцінкою та самоконтролем, але ці зв'язки є менш значущими порівняно зі здобувачами 3-4 курсів. У здобувачів 3-4 курсів ЕІ має сильніший і статистично значущий зв'язок з емоційним комфортом і самоконтролем, що вказує на підвищену важливість цих зв'язків у старших курсів. В обох групах існує сильний позитивний зв'язок між емоційним комфортом та самоконтролем, але у здобувачів 3-4 курсів цей зв'язок ще сильніший. У здобувачів 1-2 курсів позитивна переоцінка має значущий зв'язок з емоційним комфортом. У студентів 3-4 курсів цей зв'язок є слабким і незначущим.

Це може свідчити про те, що з віком або підвищенням академічного рівня, емоційний інтелект і його компоненти стають важливішими для емоційного благополуччя та адаптації здобувачів освіти.

Висновок. На перший погляд, немає сильних кореляцій між статтю та рівнем емпатії або адаптації ні в групі 1-2 курсів, ні в групі 3-4 курсів. Взагалі, немає значущих кореляцій між статтю та розумінням або управлінням чужими емоціями ні в одній з груп. Є деякі слабкі кореляції між статтю та рівнем розуміння власних емоцій, але вони не є значущими або досить сильними, щоб робити загальний висновок. Загалом, існують певні позитивні кореляції між емоційним інтелектом, позитивним мисленням, емоційним комфортом та

самоконтролем як в групі 1-2 курсів, так і в групі 3-4 курсів. Особливо помітно, що в групі 3-4 курсів кореляції між цими показниками є значущими.

Отже, можна зробити висновок, що на більш високих курсах здобувачі освіти схильні мати більший емоційний інтелект, позитивніше мислити, відчувати більший емоційний комфорт та краще контролювати свої емоції. Однак, більше досліджень може бути потрібно для підтвердження цих висновків.

2.4. Розробка корекційної програми на покращення та підтримання емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Ми аналізуємо формування емоційної компетентності з огляду на вплив зовнішніх умов (навколишнє середовище, активності, процес навчання) та внутрішніх факторів (особисті емоційні характеристики, життєва позиція, здатність управляти своїм часом, тип мислення, переживання контролю, комунікативний потенціал, соціальна чутливість, мотивація досягнень, рішучість у поведінці та інше).

Основу нашої концепції тренінгу складають теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Мейера, П. Селовея, концепція емоційної компетентності Д. Гоулмена, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она, двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна та інші.

В результаті теоретичного аналізу та експериментальних досліджень було розроблено тридцять емоційних компетенцій для фахівців, що працюють в сфері "людина-людина". Розвиток цих компетенцій під час психологічного супроводу професійного становлення майбутніх фахівців є важливою складовою підвищення загального рівня емоційної компетентності.

Цінність нашої концепції полягає у спрямованості на розвиток емоційно компетентної та творчої особистості. Взаємозв'язок і вплив емоційної,

тілесної, інтелектуальної та поведінкової сфер особистості забезпечує комплексний розвиток емоційної компетентності шляхом впливу на тілесні реакції, мислення, переконання, цінності, комунікативну поведінку та інше. Спеціально підібрані вправи дозволяють учасникам тренінгів розвинути ті компетенції, якими вони володіють недостатньо.

Провідні ідеї, покладені в основу тренінгу:

- Емоційна компетентність виникає через навчання, тренування та отримання досвіду (як зазначив С. Стайн). Наукові дослідження показують, що наш розвиток на 50% залежить від генетики і виховання, на 10% - від зовнішніх обставин, а на 40% – від нашої власної впливової сили. (Борисенко В., Зарицька В. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 241–245).
- Усвідомлення впливу емоцій на наше життя, а також розуміння самого процесу емоційних переживань, може стати важливим стимулом для розвитку емоційної компетентності. У кожної людини є необхідні ресурси для такого розвитку, і їх можна активувати за допомогою певних методів.
- Життєва позиція також грає значну роль у формуванні емоційної компетентності. Якщо людина має конструктивну життєву позицію, вона легше зберігає рівновагу, розвиває внутрішню свободу, самоповагу та впевненість.
- Емоції відображаються у наших тілесних реакціях, рухових схемах та виразі обличчя. Отже, розвиток емоційної компетентності передбачає також роботу з тілесно-руховою сферою.
- Для вияву емоцій існують різні канали, такі як мислення, образи, тілесні відчуття, вербальне та невербальне самовираження та поведінка. Розвиток емоційної компетентності включає роботу з усіма цими каналами.
- Настання емоційних реакцій на зовнішні події часто залежить від нашого рівня інтелекту. Чим вищий цей рівень, тим краще можемо розуміти причину наших емоційних реакцій та керувати ними.

- Активізація правої півкулі, відповідальної за емоції, також сприяє нашому емоційному розвитку.

Погодження учасниками тренінгу норм взаємодії на заняттях:

Для цього тренінгу пропонуються певні правила взаємодії, які сприяють створенню атмосфери довіри, доброзичливості та сприятливої творчої співпраці, а також сприяють розвитку емоційних компетенцій. Ось деякі з рекомендованих норм взаємодії:

- Цінувати час (у кожного тренінгу є своє обмеження у часі, тому дотримання регламенту допоможуть нам досягти бажаного результату).
- Бути уважними і присутніми в даному моменті. (перебувати «тут и зараз», зосередитися не тільки на тому, що відбувається навколо, але ще і на своїх почуттях та емоціях).
- Використовувати позитивне мислення та висловлюватися у виразах бажань, уникати вживання слів "НЕ" (побудова своїх речень без частки «НЕ» є мотивуюча. А позитивне мислення= позитивне налаштування).
- Висловлювати свої думки персонально, наприклад: "Я вважаю..." (висловлювати свої думки від першої особи, використовувати висловлення «А я думаю так...», «На мій погляд...», «Я вважаю, що...» та інші).
- Акцентувати мову почуттів. (не «ти мене засмутив...», а «я відчуваюсь засмученим, коли...»).
- Надавати конструктивний зворотний зв'язок. (краще всього при зворотньому зв'язку говорити про актуальні події, а не про ті що вже минули)
- Застосовувати правило "Стоп", яке дозволяє припинити розмову або дію, якщо вона перетворюється на негативну («Пропустити хід»).
- Утримуватися від звинувачень та використання конструктивного підходу (Плітки, обговорення когось за спиною НЕ ДОПУСТИМИ).
- Дотримуватися конфіденційності щодо обговорених тем (Не розголошувати особистісну інформацію поза тренінгової групи).

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту та компетентності спрямований на досягнення свідомої гнучкості у керуванні власними

емоційними реакціями та здатністю свідомо вибирати свій емоційний шлях у світі. Тренінг націлений на розвиток як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних емоційних компетенцій. Особливу увагу в тренінгу приділяється підвищенню толерантності до невдач та невизначеності. Це означає формування конструктивного ставлення до помилок та розвиток здатності до прийняття ризику. Ці навички є важливими передумовами для успішної адаптації у навчальному процесі здобувачів освіти.

Завдання програми:

1. Познайти з поняттями емоційного інтелекту та емоційної компетентності.
2. Оновимо розуміння про емоції та почуття, проаналізуємо їх різницю та подивимося на основні способи класифікації цих явищ.
3. Сприяти підтримки формування вмінь самоаналізу, свідомого сприйняття, впізнавання та вираження власних емоцій і почуттів.
4. Розвинути здатність свідомо контролювати власний емоційний стан, освоївши конкретні методи саморегуляції.
5. Освоїти навички розпізнавання емоцій у інших та виявлення співчуття у взаємодії.
6. Актуалізувати здатність позитивно впливати на виявлення емоцій у інших людей.

Структура програми: тренінг розрахований на 5 занять по 4 години, вік учасників 17+ (тренінг більш розрахований на здобувачів, але може бути рекомендований і для викладачів)

Кількість учасників: 20-30 учасників

Прогнозований результат: тренінг з розвитку емоційного інтелекту може призвести до покращення самосвідомості, самоконтролю, емпатії, навичок спілкування, стійкості до стресу та мотивації. Це може призвести до кращих оцінок, більшої залученості до навчання, кращих шансів на працевлаштування, кращих міжособистісних стосунків, зменшення рівня конфліктів та кращих лідерських якостей. Крім того, вони можуть навчитися

ефективно регулювати свої емоції та стрес, що може сприяти зниженню рівня анксіозності та підвищенню психологічного благополуччя. Ці навички також можуть мати позитивний вплив на їхню академічну продуктивність, здатність до саморефлексії та вирішення проблем. У результаті цього тренінгу здобувачі можуть зростати не лише як академічні, а й як соціальні та емоційно зрілі особистості.

Система оцінювання проміжних і кінцевих результатів:

1. Проміжні оцінки: Учасники періодично оцінюватимуть свій прогрес у розвитку ключових навичок, які розглядалися на тренінгу. Це може включати в себе самооцінку рівня комунікації, управління конфліктами та інших аспектів. Також відбуваються зміни в якості взаємодії в групових проектах та вправах можуть служити оцінкою командної роботи та рівня взаємодопомоги.

2. Кінцеві результати: можуть виявитися в покращенні загального рівня емоційної компетентності. Учасники можуть бути здатні краще розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Вони можуть розвинути навички емпатії та взаєморозуміння у стосунках, а також вміння конструктивно реагувати на стрес та негативні емоційні ситуації. Крім того, учасники можуть проявляти більшу впевненість у себе та своїх здібностях у різних ситуаціях, а також виявляти більшу гнучкість у реагуванні на зміни та виклики, з якими вони стикаються.

Індикатори ефективності програми:

1. Оцінка самозвіту:

- Збільшення самосвідомості та розуміння власних емоцій.
- Покращення самоконтролю та здатності керувати емоціями.
- Збільшення емпатії та здатності розуміти емоції інших людей.
- Покращення навичок спілкування та здатності ефективно взаємодіяти з іншими.
- Підвищення стійкості до стресу та здатності справлятися з складними ситуаціями.

- Збільшення мотивації та прагнення до досягнення цілей.

2. Оцінка поведінки:

- Покращення міжособистісних стосунків та співпраці.
- Зниження рівня конфліктів та напруження.
- Покращення навичок вирішення проблем та прийняття рішень.
- Підвищення лідерських якостей та здатності впливати на інших.
- Покращення академічної успішності та результатів роботи.

3. Зовнішні оцінки:

- Опитування та оцінки від учасників тренінгу.
- Відгуки від викладачів, роботодавців та інших зацікавлених сторін.
- Дані про відвідуваність та рівень залученості учасників.
- Порівняння результатів учасників тренінгу з результатами контрольної групи.
- Вимірювання довгострокових результатів, таких як кар'єрний успіх та загальне благополуччя.

Обладнання: стікери, кольорові олівці, бумага формату А-4, картки на кожного учасника, коробка, манка, магнітофон, релаксаційна музика, роздруковані пам'ятки.

Таблиця 2.4

Структура тренінгу

№ п/п	Зміст	Мета	Тривалість хв.
<i>Заняття 1 : «Знайомство з аудиторією»</i>			
1.	Вправа «Привітання»	Окреслити основну мету та завдання занять.	25 хв.
2.	Вправа «Цікаве про мене»	Познайомити учасників, створити у групі доброзичливу атмосферу, сформувані навички представлення себе	30 хвилин

Продовження табл. 2.4.

3.	Вправа руханка «Потяг»	Розвивати слухове сприйняття, координацію рухів; сприяти нейтралізації негативної емоційної енергії та агресивної поведінки.	25 хвилин
Перерва			30 хвилин
4.	Вправа «Я сподіваюся – я побоююся»	Сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.	20 хвилин
5.	Вправа «Самооцінка емоційної компетентності»	Самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення	30 хвилин
6.	Вправа «Інформаційне повідомлення „Поняття емоційного інтелекту та емоційної компетентності”»	Сформувати наукове уявлення про емоційний інтелект та емоційну компетентність, познайомити з концепціями емоційного інтелекту, здійснити аналіз його складників.	15 хвилин
Перерва			15 хвилин
7.	Вправа «Діагностування емоційного інтелекту»	Познайомити з відомими на сьогодні методиками діагностики емоційного інтелекту, провести експрес-діагностування рівня розвитку емоційного інтелекту учасників.	25 хвилин
8.	Вправа «Рефлексія «Тут і тепер»»	Ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.	25 хвилин
<i>Заняття 2 «Світ емоцій та почуттів»</i>			
1.	«Вступ. Істина – в серці»		5 хвилин

Продовження табл. 2.4.

2.	Вправа «Сподівання»	З'ясувати очікування учасників від заняття	20 хвилин
3.	Вправа «Якщо я погода, то яка...»	Саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.	20 хвилин
4.	Вправа «Словник емоцій та почуттів»	Збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.	35 хвилин
Перерва			30 хвилин
5.	Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення»	Розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).	40 хвилин
6.	Вправа «Цінність емоцій та почуттів»	Формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.	45 хвилин
Перерва			15 хвилин
7.	Вправа «Рефлексія «Ідея»»	Підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.	30 хвилин
<i>Заняття 3 «Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція»</i>			
1.	Вступ. Історія про двох друзів		5 хвилин
2.	Вправа «Невербальне привітання»	Формування навичок невербальної взаємодії.	20 хвилин
3.	Вправа «Заборона на емоції»	Усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.	25 хвилин
4.	Вправа «Міняємося місцями»	Усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій	25 хвилин

Продовження табл. 2.4.

Перерва		30 хвилин	
5.	Вправа «Емоційна підзарядка»	Відчути вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.	25 хвилин
6.	Вправа «Що робити з негативними емоціями?»	Звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.	25 хвилин
7.	Вправа «Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів»	Збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.	30 хвилин
Перерва		15 хвилин	
8.	Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»	Ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.»	25 хвилин
9.	Вправа «Яким був тренінг?»	Згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувати цілісне враження про нього й отриману інформацію.	15 хвилин
<i>Заняття 4 «Позитивне мислення, інтелектуальна саморегуляція»</i>			
1.	<i>Вступ. Притча «Іспит»</i>		5 хвилин
2.	Вправа «Оптимістичний спосіб життя»	Ознайомити учасників з оптимістичним способом життя, прийомами створення та підтримки позитивного налаштування.	20 хвилин
3.	Вправа «Скептики й оптимісти»	Формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці	25 хвилин

Продовження табл. 2.4.

		оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.	
4.	Вправа «Позитивна мова»	Усвідомлення впливу слів на внутрішню самоорганізацію людини, самомотивацію, емоційну компетентність, формування відповідальності за власні думки, почуття, дії.	30 хвилин
Перерва			30 хвилин
5.	Вправа «Слухайте оптимістично»	Акцентувати увагу на можливостях, які відкриває уважне й оптимістичне слухання.	20 хвилин
6.	Вправа «Успіх або програвш»	Усвідомлення власних стратегій досягнення успіху та ставлення до ризику, оптимістичне ставлення до нових подій та змін.	30 хвилин
Перерва			15 хвилин
7.	Вправа «Улюбленець долі»	Складання портрета оптимістичної людини або «улюбленця долі», актуалізація мотиву досягнення успіхів.	50 хвилин
8.	Вправа «Ти-молодець»	Саморефлексія після тренінгу	15 хвилин
<i>Заняття 5 «Золота середина у стосунках. Асертивна поведінка»</i>			
1.	Вступ. Принцип бамбука		5 хвилин
2.	Вправа «Попросити сіль»	Сприяти формуванню і вдосконаленню навичок асертивної поведінки.	40 хвилин
3.	Вправа «Типи поведінки: агресивна, пасивна, асертивна»	Ознайомлення з типами поведінки, дослідження взаємозв'язку між особливостями прояву емоцій і поведінкою, формування внутрішньої готовності до адекватного, соціально прийнятного емоційного реагування.	20 хвилин

Продовження табл. 2.4.

4.	Вправа «Невиконана обіцянка»	Закріплення досвіду на конкретному прикладі, розвиток гнучкості поведінки.	25 хвилин
Перерва			30 хвилин
5.	Вправа «Вправа на рівновагу»	Усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальності за її процес та результат	30 хвилин
6.	Вправа «Коридор просвітління»	Формування навичок автономної поведінки, розвиток вміння зберігати емоційну незалежність від думок інших.	25 хвилин
Перерва			15 хвилин
7.	Вправа «Рухаємося до»	Інтеграція тренінгового досвіду, визначення орієнтирів самовдосконалення після завершення тренінгу	50 хвилин

Ця корекційна програма спрямована на те, щоб покращити емоційний інтелект та розвинути комунікативні навички. Програма складається з чотирьох етапів: діагностика, орієнтування, розвивально-корекційний і закріплення.

На етапі діагностики тренер оцінює особистісні, емоційні та вольові аспекти учасників за допомогою вправ та зворотного зв'язку. Орієнтаційний етап включає в себе пояснення суті тренінгу, розгляд понять, зближення колективу, розвиток команди та соціальна взаємодія. Тут також формується довірливе середовище і створюються мотиваційні умови.

На розвивально-корекційному етапі відбувається реалізація завдань, визначених на попередніх етапах, таких як оцінка настрою та тривожності. На заключному етапі учасники через саморефлексію осмислюють свої зміни, усвідомлюють свої здібності та можливості керувати емоціями.

Програма базується на комплексному підході, використовуючи різні техніки, такі як поведінковий напрямок, гуманістична терапія, арт-терапія та тілесно-орієнтована терапія, щоб більш ефективно впливати на різні аспекти учасників, сприяючи їхньому розвитку та корекції.

Висновки до розділу 2

В цьому розділі було проведено емпіричне дослідження емоційного інтелекту, копінг стратегій та соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти спеціальності «психології». Для проведення емпіричного дослідження було використано п'ять методик, серед яких:

- Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.
- Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.
- Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна.
- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
- Тест емоційного інтелекту (Гоулман).

За їх допомогою було проведено порівняння між 1-2 та 3-4 курсом, зробимо аналіз кожної методики.

За результатами першої методики EQ Н. Холла можна зробити висновок, що по всім шкалам (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей) домінує середній рівень. Але, якщо зрівнювати ці шкали між молодшими здобувачами та старшими, все ж таки у 3-4 курсу всі шкали мають вищий результат. Це може свідчити про те, що на менших курсах бракує досвіду та соціальні ситуації можуть обмежувати здатність розуміти та керувати своїми емоціями. За результатами другої методики ЕмІн Д. Люсіна робимо такий ж висновок, що і за першою методикою: у всіх учасників емпіричного дослідження переважає середній рівень, в порівнянні між курсами, старші мають більші

показники по шкалам. Наприкінці навчання, коли здобувачі мають більше досвіду та навичок управління стресом, їхня емоційна обізнаність може бути вищою.

За результатами третьої методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда робимо ті самі висновки, що і по першим двом. У порівнянні з цим, здобувачі старших курсів зазвичай мають більше досвіду та самоствердження, оскільки вони вже пройшли процес адаптації та розвивалися протягом багатьох років університетської освіти.

За результатами четвертої методики «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса що у молодших, що у старших домінує середній рівень. Але все ж таки по всіх шкалах крім дистанціюванням (це може бути пов'язано з тим, що здобувачі на перших курсів можуть почувати себе менш упевнено в своїх знаннях та навичках, що може викликати бажання триматися на відстані від інших, особливо в аспекті академічних обговорень), також шкала уникнення\втеча виявилася вище у молодших курсів (це може свідчити про те, що здобувачі вищої освіти початкових курсах можуть стикатися з більшим навчальним та адаптаційним стресом, оскільки вони тільки починають свій університетський шлях і не мають достатньо досвіду у вирішенні проблем та навіть усвідомлення власних навичок управління стресом.

За результатами п'ятої методики «Емоційний інтелект» за Д. Гоумана можемо спостерігати тенденцію, що переважає середній рівень. Але в порівнянні високого та низького рівня можна визначити, що у здобувачів старших курсів шкали трішки вище ніж у молодших. Зростання зрілості та життєвого досвіду, складніші академічні виклики, більша відповідальність, посилений особистий розвиток та вплив однолітків та середовища можуть призвести до кращого розуміння та регулювання емоцій, чіткішого розуміння себе та інших, а також до більш стійкої мотивації.

Також була проведена кореляція між молодшими та старшими здобувачами вищої освіти, за допомогою критерія Пірсона, але перед цим був

визначений розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Результат показав, що розподіл виявився нормальним для всіх параметрів.

Кореляція в першому випадку була проведена між статтю, емпатією та адаптацією. Для обох груп існує слабкий позитивний зв'язок між емпатією та адаптацією. Однак, для здобувачів 1-2 курсів цей зв'язок трохи сильніший і майже досягає рівня значущості, вказуючи на те, що емпатія може дещо більше впливати на адаптацію в молодших курсах. Для здобувачів 3-4 курсів цей зв'язок також слабкий і незначущий. Це дозволяє припустити, що з віком або з навчальним досвідом змінюється природа взаємозв'язків між цими змінними у студентів.

У другому випадку була проведена кореляція між статтю, розумінням своїх емоцій (МП) та управління чужими емоціями (МУ). На 1-2 коефіцієнт близький до нуля, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між статтю та їхнім рівнем розуміння чужих емоцій на цьому етапі навчання. Для здобувачів 3-4 курсів спостерігається слабкий позитивний зв'язок, але він також є досить незначущим. Однак, вплив статі на ці аспекти емоційної інтелігенції залишається досить незначним на обох рівнях курсів.

У третьому випадку проведена кореляція між статтю, розумінням своїх емоцій (ВП) та управління своїми емоціями (ВУ) показує, що значення кореляційного коефіцієнта для обох груп є додатнім, що вказує на певний рівень зв'язку між статтю та розумінням власних емоцій. Отримані значення кореляційного коефіцієнта між ВП та ВУ дуже близькі до нуля, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між рівнем розуміння власних емоцій та рівнем управління власними емоціями для обох груп студентів. Наприклад, на більш пізніх курсах може спостерігатися збільшення впливу статі на розуміння власних емоцій.

У четвертому випадку була проведена кореляція між емоційним інтелектом, позитивною переоцінкою, самоконтролем та емоційним комфортом. У здобувачів 1-2 курсів ЕІ позитивно корелює з позитивним переоцінкою та самоконтролем, але ці зв'язки є менш значущими порівняно зі

здобувачами 3-4 курсів. У здобувачів 3-4 курсів EI має сильніший і статистично значущий зв'язок з емоційним комфортом і самоконтролем, що вказує на підвищену важливість цих зв'язків у старших курсів. В обох групах існує сильний позитивний зв'язок між емоційним комфортом та самоконтролем, але у здобувачів 3-4 курсів цей зв'язок ще сильніший.

І на завершення була розроблена корекційна програма на покращення та підтримання емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти у вигляді тренінгу на 20 годин. Метою програмою є розвиток емоційного інтелекту та компетентності спрямований на досягненні свідомості та керуванні власними емоційними реакціями. Тренінг націлений на розвиток внутрішньоособистісних, так і міжособистісних емоційних компетенцій. По закінченню тренінгу має покращитися самосвідомість, самоконтроль, емпатія, навички спілкування, стійкість до стресу та мотивації. У результаті цього тренінгу здобувачі можуть зростати не лише як академічні, а й як соціальні та емоційно зрілі особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було виконано здійснено теоретичне та експериментальне вивчення питання емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти за спеціальності «Психологія».

Емоційний інтелект – це спроможність усвідомлювати, керувати та впливати як на свої емоції, так і на емоції інших людей.

Перший, ким було запропоновано психологічну класифікація емоцій, виявився німецький психолог та вчений Г. Майер. У своїй роботі «Психологія емоційного мислення» (1908 р.), був проведений аналіз між мисленням «судячим» та інтелектуальну діяльність, пов'язану з емоційною сферою людини.

Ч. Дарвін є автором першої наукової роботи, в якій йдеться про дослідження емоцій (1872 р.). Вчений приділяв знану увагу емоційним явищам, які на пряму пов'язані із зовнішніми проявами поведінки. Дарвін дослідив, що за виразом обличчя та рухами тіла можна визначити емоції, які в даний час переживає індивід (страх, радість та гнів).

У період становлення психології, як окремої науки було проведено дуже багато досліджень інтелектуальних емоцій та почуттів. Цими дослідженнями займалися, такі вчені як А. Біне, Е. Бредфорд, Т. Вільям, Т. Рібо.

Ряд українських психологів: Е. Носенко, М. Шпак, Г. Березюк, О. Філатова, Н. Ковригіна досліджували питання емоційного інтелекту. Структуру емоційного інтелекту відображають три рівні емоцій: комунікативний, гностичний та еврестичний.

На основі аналізу теоретичних матеріалів та аналізу, для емпіричного дослідження емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» та порівняння між курсами (1-2 з 3-4) були підібрані такі методики: «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла; «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту EmIn» Д. Люсін; «Методика діагностики соціально – психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Деймонда;

опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазураса; «Тест емоційного інтелекту» Д. Гоулман.

Емпіричне дослідження проводилось на базі кафедри «Психологія» ВПНЗ «Дніпровський Гуманітарний університет». В дослідженні взяли участь 100 осіб (50 здобувачів з 1-2 курсу та 50 здобувачів з 3-4 курсу), де 32 хлопця та 68 дівчини.

Першою методикою стала методика Н.Холла «Тест емоційного інтелекту EQ» і тут можна зробити такі висновки : здобувачі старших курсів демонструють рівень емоційного інтелекту вище ніж молодші здобувачі. Перші частіше попадають у категорію з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту. Молодші курси частіше проявляють середній рівень емоційного інтелекту та більше присутні в категорії низького рівня. Ці результати можуть свідчити, що емоційний інтелект набуває розвитку з часом та досвідом навчання у вищому навчальному закладі.

Друга методика – «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту ЕмІн» Д. Люсіна і було виявлено , що загалом старшокурсники мають вищий емоційний інтелект ніж у 1-2 курсу. У здобувачів 3-4 курсу значно менше випадків дуже низького рівня, в той же час у молодших такі випадки зустрічаються частіше. З віком здобувачі покращують свої навички в сфері емоційного інтелекту.

Третя методика – «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Деймонда і отримано такі висновки: здобувачі старших курсів мають вищий рівень адаптації та пов'язаних з нею аспектів, також у старшокурсників більший відсоток прийняття себе, прийняття інших. Тобто загальний висновок свідчить про те, що зі збільшенням курсу навчання покращуються навички адаптації, прийняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю.

Четверта методика – «Методика діагностики соціально – психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Деймонда, висновок: здобувачі вищих курсів, як правило демонструють вищий рівень самоконтролю, прийняття

відповідальності, пошук вирішення проблеми і позитивною переоцінкою. А ось здобуваці молодших курсів мають вищий відсоток низького рівня втечі та мають високий рівень конфронтації, це може свідчити про те що молодші курсу частіше стикаються з проблемою адаптації до університетського життя.

І заключна п'ята методика «Тест емоційного інтелекту» Д. Гоулман, свідчить, про: здобувачі старших курсів, мають вищий рівень емоційного інтелекту та спостерігається краща саморегуляція, самосвідомість, мотивація та емпатія. У молодших курсів спостерігається тенденція розподілу середнього рівня, що вказує на початковий етап розвитку вищезгаданих навичок. Дані можуть свідчити про необхідність підтримки та розвитку емоційного інтелекту на ранніх етапах навчання.

Після проведення емпіричного дослідження був розроблений кореляційний зв'язок між молодшими і старшими здобувачами освіти за допомогою критерія Пірсона. Перед кореляцією був визначений розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Розподіл виявився нормальним для всіх параметрів.

За кореляцією Пірсона можна зробити такий висновок : на перший погляд немає сильної кореляції між статтю та рівнем емпатії або адаптації. Не спостерігається значущих кореляцій між статтю та здатністю розуміти або керувати емоціями інших людей. Хоча є деякі слабкі кореляції між статтю та рівнем розуміння власних емоцій, вони не є достатньо значущими або сильними, щоб робити загальні висновки. Загалом, існують певні позитивні кореляції між емоційним інтелектом, позитивним мисленням, емоційним комфортом і самоконтролем як у групі 1-2 курсів, так і в групі 3-4 курсів. Особливо помітно, що в групі 3-4 курсів ці кореляції є значущими.

Отже, можна зробити висновок, що ЗВО старших курсів (3-4 курсів) схильні мати вищий рівень емоційного інтелекту, більш позитивне мислення, більший емоційний комфорт та кращий самоконтроль.

І на завершення емпіричного дослідження було розроблено корекційну програму у вигляді тренінгу, який розрахований на 20 годин, метою цього

тренінгу став розвиток емоційного інтелекту та компетентності спрямований на досягнення свідомої гнучкості у керуванні власними емоційними реакціями та здатністю свідомо вибирати свій емоційний шлях у світі. Тренінг націлений на розвиток як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних емоційних компетенцій. Особливу увагу в тренінгу приділяється підвищенню толерантності до невдач та невизначеності. По закінченню тренінгу очікується, що : тренінг може призвести до покращення самосвідомості, самоконтролю, емпатії, навичок спілкування, стійкості до стресу та мотивації. Це може призвести до кращих оцінок, більшої залученості до навчання, кращих шансів на працевлаштування, кращих міжособистісних стосунків, зменшення рівня конфліктів та кращих лідерських якостей. Крім того, вони можуть навчитися ефективно регулювати свої емоції та стрес, що може сприяти зниженню рівня анксіозності та підвищенню психологічного благополуччя.

Тож в результаті проведення теоретичного та емпіричного дослідження емоційного інтелекту , було становлено що, наукова гіпотеза (існує позитивна кореляція між певними психологічними умовами, такими як емоційна інтелігентність викладачів, стиль викладання та клімат в аудиторії, і розвитком емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти , які навчаються на спеціальності "психологія") та емпірична гіпотеза (припускаємо, що емоційний інтелект у здобувачів першого та другого курсу нижче ніж у третього та четвертого курсу спеціальності «психологія») підтверджуються.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
2. Афанасьєв М. В., Полякова Г. А., Романова Н. Ф. та ін. (2018). Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця.
3. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: Київ, 2017.
4. Белецька М., Петухова І. Емоційний інтелект у формуванні професійних компетенцій здобувачів вищої освіти сфери «людина-людина». Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2020 року); за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 257 – 260.
5. Белікова Ю. В. Можливості соціометрії у вивченні групових емоцій. Наукові праці. Соціологія. 2011. Вип. 144. Т. 156. С. 6–9.
6. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу / О. А. Блінов // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. К.: КиМУ, 2008. С. 9–23.
7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: [учбов.посіб. для студ. старших курсів психолог. факульт. та відділень універ.] / О. Ф. Бондаренко. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
8. Борисенко В., Зарицька В. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 241–245.

9. Бочарова О. А. Обдарованість та проблема виявлення здібностей / О. А. Бочарова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах [Текст] : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т ; [голов. ред. : Сущенко Т. І.]. Запоріжжя : КПУ, 199. С. 85-94.
10. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : Автореф. дис. ...к.психол.н. К. : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
11. Вірна Ж., Брагіна К. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка / ред.: С. Максименка, Н. Шевченко, М. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38–43.
12. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монограф. Київ: Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.
13. Гацько А. Ф., Смігунова О. В. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. 2016. Вип. 177. С. 61–67.
14. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ [Текст] / Т. Головань // Світ виховання. 2015. №3. С. 29-30.
15. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Вид-во «Віват», 2018. 512 с
16. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.
17. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.

18. Гушинець Н. О. Інноваційні форми і методи проведення семінарських занять. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/2>.
19. Д. Карузо, П. Саловей. Емоційний інтелект керівника / Д. Карузо, П. Саловей. К.: «Самміт-книга», 2017. 296 с.
20. Дерев'яненко С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціональних умовах. Соціальна психологія. 2008. № 1. С. 96–104.
21. Дерев'янюк С. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук / С. П. Дерев'янюк. К., 2009. 20 с.
22. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : Автореф.дис. ... канд.психол.н. Київ, 2009. 20 с.
23. Діомідова Н. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд». 2015. Т. 4. Вип.14. С. 17–22.
24. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. / Л. П. Журавльова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 328 с.
25. Зарицька В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.
26. Захарчин Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60.
27. Зелюк В. В. Формування емоційного інтелекту в контексті педагогіки А. С. Макаренка : Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки, 2012. Вип. 9. С. 84–87.

28. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б. & Вахрушева Т. Ю. (2009). Педагогічна майстерність викладача. Харків: Видавництво Національного фармацевтичного університету.
29. Карамушка Л. М. (2011). Зміст та структура тренінгу «Психологія організаційного розвитку освітніх організацій». Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 31. С. 3-13.
30. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. Психологія особистості. 2014. № 1(5). С. 90–97.
31. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 38 с.
32. Колісник Л. О. (2013). Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, (42). С. 82-90.
33. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 307 с.
34. Коробейнікова Л. Г. Програма навчальної дисципліни «Тренінг спілкування». К.: КиМУ, 2003. 8 с.
35. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки : Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, 2018. Том X. Вип. 31. С. 83–92.
36. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання та навчання: навчальний посібник [для студентів вищих педагогічних вузів] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х.: "ОБС", 2002. 400 с. – ISBN 966–7858– 11–1.

37. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості / О. П. Лящ // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 208-218.
38. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура: Питання психології. Вісник Національного університету оборони України, 2011. Вип. 1. № 20. С. 172–175.
39. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників: Дис. ...канд. психол. наук:19.00.07. Київ, 2021. 244 с.
40. Мороз Л. І. Психологічний тренінг: до питання валідності та надійності психотехнічних вправ / Л. І. Мороз // Практична психологія та соціальна робота. 2013. №8. С. 68-71.
41. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології, 2018. Вип. 3. С. 211–215.
42. Новак О.О. (2010). Шляхами розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. Постметодика. (6). С. 41-47.
43. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К. : Вища шк., 2003. 126 с.
44. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак Л. Г. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.
45. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159. С. 10.
46. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : Автореф. дис. ... к.психол.н. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 17 с.
47. Психологічна енциклопедія. К.: Академвидав, 2006. 423 с.

48. Ракітянська Л. М. Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект». 2019.
49. Ренке С. О. Теоретичні підходи до дослідження психологічної компетентності / С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. 2011. № 13. С. 300- 315.
50. Савченко Ю. Ю. (2014). Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. (12). С. 12-16.
51. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ: Нора-Друк, 2001. 296 с.
52. Собченко О. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84–87.
53. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. Постметодика, 2010. №6 (97). С.15-22.
54. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи : Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 2019. Вип. 2, № 65. С. 296–30.
55. Чернявська А. (2012). Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок. (12). С. 136-139.
56. Яблонко В. Я. Емоційно-вольова сфера особистості: Основи теорії, регуляції та діагностики [Текст]: навчальний посібник / В. Я. Яблонко. Миколаїв: Ганна Гінкул, 2002. 416 с.
57. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
58. Bar On, R. Bar On Emotional Quotient Inventory (Eqi) / Technical manual / R. Bar On. Toronto: Multi Health Systems, 1997.

59. Carter S. D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, 2015. 131 p.
60. Di Fabio A. Emotional intelligence – new perspectives and applications : InTech: Open Access Publisher, 2011. 288 p.
61. Genç G., Kuluşaklı E., Aydın S. The relationship between emotional intelligence and productive language skills : The Reading Matrix: An International Online Journal, 2016. Vol. 16. No. 1. P. 91–105.

Глосарій

Адаптація - це процес пристосування до змін у внутрішньому або зовнішньому середовищі з метою збереження ефективності, життєвого комфорту та функціонування. Це може включати фізичні, психологічні, соціальні та культурні аспекти адаптації. Наприклад, людина може адаптуватися до нових умов праці, змінити свої поведінкові стратегії для адаптації до соціального середовища або розвивати нові навички для вирішення нових викликів. Адаптація є невід'ємною частиною життя і дозволяє нам пристосовуватися до різноманітних умов і ситуацій, що забезпечує наше виживання та розвиток.

Внутрішній контроль - це концепція, що вказує на віру в те, що людина має здатність впливати на своє життя, свої дії та результати через свої власні зусилля та рішення. Це означає відчуття власної відповідальності за те, що відбувається в їхньому житті, і впевненість у власних здібностях управляти цим. Люди з внутрішнім контролем зазвичай реагують на виклики та труднощі, переконані, що вони можуть знайти шляхи до їх вирішення, і відчують себе більш ефективними та впевненими в себе. Внутрішній контроль є важливою психологічною концепцією, яка впливає на самооцінку, мотивацію та загальне самопочуття людини.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ) — це здатність людини розуміти і управляти своїми емоціями. Він є складовою загального поняття емоційного інтелекту (ЕІ), що включає в себе також міжособистісний емоційний інтелект, пов'язаний зі здатністю розуміти та управляти емоціями інших людей.

Дистанціювання - це стратегія реагування на стрес або негативні події, яка полягає в тому, щоб зменшити емоційну залученість до ситуації або події, щоб знизити рівень дискомфорту або страху. Це може включати в себе фізичне або емоційне віддалення від проблеми, відмову від участі у

ситуації або відведення уваги від причин стресу. Дистанціювання дозволяє людині зберегти емоційну рівновагу і зосередитися на пошуку способів вирішення проблеми або подолання стресу. Однак важливо використовувати цю стратегію розумно, оскільки надто велике дистанціювання може призвести до відчуття відчуження від себе та інших.

Домінування - це процес або стан, коли одна людина або група виявляє перевагу, владу або контроль над іншими людьми чи ситуаціями. Це може виявлятися у владі, авторитеті, впливі, перевазі в рішеннях або контролі над ресурсами. Домінування може бути фізичним, емоційним, соціальним або культурним. Воно може виявлятися як природній результат лідерських якостей, конкуренції чи стратегічного планування.

Екскапізм - це психологічна стратегія, що полягає в уникненні реальності або втеки в імагінаційний світ, щоб уникнути неприємних або нудних обставин. Це може включати занурення у фантастичні історії, мрійний світ або інші форми уявних або віртуальних реалій. Екскапізм часто стає засобом втеки від стресу, тривоги, депресії або інших негативних емоцій. Він може бути корисним як тимчасова стратегія самовираження, однак важливо не допускати, щоб він переріс у уникнення реальності або відволікання від реальних проблем.

Емоції – це комплексні психічні стани, які включають суб'єктивні переживання, фізіологічні зміни та поведінкові реакції у відповідь на внутрішні або зовнішні стимули. Вони відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на її поведінку, взаємодію з іншими та прийняття рішень.

Емоційна обізнаність - це здатність розуміти, визнавати та ефективно керувати своїми власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це включає усвідомлення власних почуттів, розуміння їх джерела та впливу на

поведінку та думки. Також це означає розвиток навичок вираження емоцій, адекватності реакцій на них і вміння емпатії - співчуття та розуміння емоцій інших людей. Емоційна обізнаність дозволяє нам краще управляти стресом, покращує якість наших міжособистісних відносин і допомагає досягти більшого емоційного благополуччя. Це важлива навичка для розвитку особистості та підтримки психологічного здоров'я.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку.

Емоційний комфорт - це стан внутрішньої гармонії та спокою, коли людина відчуває себе в безпеці і затишку у своїх емоціях. Це означає відсутність значних дискомфортних або негативних емоцій, таких як стрес, тривога, смуток чи роздратування. Емоційний комфорт може бути досягнутий завдяки різноманітним факторам, таким як підтримка близьких відносин, вміння ефективно управляти емоціями, забезпечення себе позитивними досвідами і взаємодіями, а також створення сприятливого емоційного середовища для себе.

Емоційні процеси – це складний комплекс психічних реакцій, які включають суб'єктивні переживання, фізіологічні зміни та поведінкові прояви, що виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули. Вони є важливою складовою людської психіки і впливають на прийняття рішень, спілкування та загальне функціонування індивіда.

Емпатія - це здатність співчувати та розуміти емоції, переживання і стан інших людей. Це вміння відчувати себе в чужій шкурі, бачити світ очима іншої людини і сприймати її почуття. Емпатія дозволяє нам підтримувати і співчувати іншим в їхніх радостях і бідах, а також краще розуміти їхні дії та реакції. Це ключова якість для зближення між людьми та побудови здорових міжособистісних відносин.

Інтелект – це здатність людини до розумової діяльності, яка включає різні когнітивні процеси, такі як мислення, розуміння, навчання, планування, вирішення проблем, абстрактне мислення та адаптація до нових ситуацій. Інтелект дозволяє людям сприймати, обробляти та використовувати інформацію для досягнення цілей і вирішення завдань.

Контроль експресії (ВЕ) – це вміння контролювати вираз своїх емоцій у відповідь на різні ситуації. Це включає у себе здатність виражати свої почуття відповідно до соціальних норм і звичаїв, керувати інтонацією голосу, мімікою та жестами так, щоб вони відповідали потребам конкретної ситуації чи оточенню. Контроль експресії є важливим елементом комунікації, оскільки допомагає виражати свої емоції ефективно та адаптивно.

Конфронтація - це активна стратегія вирішення конфлікту або відстоювання своїх прав або поглядів, яка включає в себе відверте висловлення своїх почуттів, думок або незгоди стосовно ситуації чи поведінки іншої людини. Конфронтація може виявлятися у відкритих обговореннях, взаємодіях або навіть в конфліктних ситуаціях, де особа виступає за себе або за свої переконання. Вона може бути корисною, коли необхідно вирішити проблеми, виправити непорозуміння або захистити свої права. Однак важливо використовувати конфронтацію розумно і з урахуванням контексту та відносин з іншою стороною.

Копінг-стратегії - це методи або способи, якими люди впорядковуються зі стресом, труднощами або негативними емоціями. Це можуть бути певні дії, думки або поведінка, які допомагають людині подолати виклики та залишатися психологічно стійкими. Копінг-стратегії можуть бути різними для кожної особи і включати такі прийоми, як відволікання, позитивне переосмислення, соціальну підтримку, фізичну активність, використання релаксаційних технік тощо.

Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) - це здатність розуміти, сприймати та ефективно управляти емоціями як у себе, так і в інших людях у контексті міжособистісних відносин. Це означає розуміння емоційних сигналів, які інші люди висилають у взаємодії, вміння адекватно реагувати на їхні емоції, співпереживання і співчуття, а також уміння підтримувати та позитивно впливати на емоційний стан інших. МЕІ включає в себе такі навички, як емпатія, соціальна чутливість, уміння слухати та сприймати емоційний тон мови тіла. Це важлива складова для успішних міжособистісних взаємодій, сприяє покращенню якості взаємин і сприяє психологічному здоров'ю.

Мотивація – це внутрішній процес, який спонукає людину до дії, націленої на досягнення певних цілей або задоволення потреб. Вона визначає рівень наполегливості та інтенсивності зусиль, які людина готова докладати для досягнення бажаного результату. Мотивація є важливою складовою людської поведінки і впливає на продуктивність, навчання та особистісний розвиток.

Негативні емоції – це емоційні стани, які людина переживає як неприємні та небажані. Вони виникають у відповідь на несприятливі або загрозливі події, ситуації чи думки і можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я. Негативні емоції відіграють важливу роль в адаптації та

Позитивна переоцінка - це психологічна стратегія, що полягає у перегляді негативної ситуації з позитивного кута зору або у зміні способу мислення про неї, щоб зменшити вплив стресу або негативних емоцій. Це може включати пошук позитивних аспектів в складній ситуації, зосередження на можливостях для розвитку або навчання, або розгляд проблеми як тимчасової або можливості для особистого зростання. Позитивна переоцінка може допомогти зменшити вплив стресу, покращити настрій та збільшити відчуття контролю над ситуацією. Вона є важливою стратегією саморозвитку та психологічного благополуччя.

Позитивні емоції – це емоційні стани, які людина переживає як приємні та бажані. Вони виникають у відповідь на сприятливі події, ситуації або думки і сприяють загальному благополуччю та підвищенню якості життя. Позитивні емоції відіграють важливу роль у психологічному та фізичному здоров'ї, соціальних взаємодіях та мотивації.

Пошук вирішення проблеми - це процес активного виявлення, аналізу та впровадження стратегій для подолання складнощів, з якими стикається людина. Це може включати ідентифікацію проблеми, збір інформації, аналіз альтернативних варіантів дій, вибір найкращого способу дії та впровадження цих рішень. Пошук вирішення проблеми може вимагати творчого мислення, уміння працювати в команді, стратегічного планування та рішучості. Він є важливою частиною розвитку особистості та досягнення цілей, оскільки допомагає перетворити виклики на можливості для зростання та самореалізації.

Пошук соціальної підтримки - це процес звернення до інших людей для отримання допомоги, поради, розуміння або підтримки в складних ситуаціях. Це може включати розмову з друзями, сім'єю, колегами або фахівцями, які можуть надати емоційну, практичну або інформаційну підтримку. Пошук соціальної підтримки може допомогти зменшити відчуття

самотності, стресу та невпевненості, а також сприяти вирішенню проблем і подоланню труднощів. Це важливий аспект здоров'я та благополуччя людини, оскільки взаємодія з іншими може сприяти покращенню настрою, зниженню рівня стресу та підвищенню самопочуття.

Прийняття відповідальності - це визнання своєї ролі, дій або рішень у власному житті та їхнє прийняття без звинувачень або виправдань. Це означає брати на себе наслідки своїх дій або бездіяльності і діяти відповідно до цього, шукати способи вирішення проблеми та уникати перекладання вини на інших. Прийняття відповідальності є важливою якістю для саморозвитку, особистої зрілості та взаємодії з іншими людьми. Воно допомагає розвивати самоповагу, відчуття контролю над власним життям та стимулює особистий розвиток.

Прийняття інших - це процес визнання та поваги до індивідуальності, думок, переконань та поведінки інших людей, незалежно від того, чи збігаються вони зі своїми власними. Це означає готовність розуміти та приймати людей такими, які вони є, з усіма їхніми різноманітними особливостями, включаючи культурний та особистісний контекст. Прийняття інших також включає в себе сприяння їхньому самовираженню, правам і свободам. Це дозволяє створювати теплі та підтримуючі взаємини, сприяє розумінню та співпраці між людьми.

Прийняття себе - це процес самоприйняття, визнання та прийняття себе таким, який ти є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами.

Розуміння емоцій (ПЕ) — це здатність людини розпізнавати, інтерпретувати та адекватно реагувати на власні емоції та емоції інших людей. Цей компонент емоційного інтелекту включає кілька важливих аспектів: розпізнавання емоцій за виразом обличчя, тоном голосу, жестами та іншими невербальними сигналами; розуміння причин виникнення певних

емоцій і їхнього впливу на поведінку та взаємодію з іншими; емпатію, яка передбачає здатність відчувати і розуміти емоційні стани інших людей, ставити себе на їхнє місце та співпереживати; і аналіз емоцій, що включає оцінку емоцій у контексті ситуації та прогнозування їхніх можливих наслідків.

Розуміння своїх емоцій (ВП) — це здатність людини усвідомлювати і розпізнавати власні емоційні стани, включаючи самоусвідомлення, яке дозволяє ідентифікувати емоції в конкретний момент; рефлексію, що передбачає аналіз причин виникнення емоцій і їхнього впливу на поведінку та рішення; і емоційну грамотність, яка полягає у здатності вербалізувати свої емоції та чітко їх висловлювати.

Розуміння чужих емоцій (МП) — це здатність людини розпізнавати, інтерпретувати та адекватно реагувати на емоції інших людей. Цей компонент емоційного інтелекту включає емпатію, яка дозволяє відчувати та розуміти емоційні стани інших; розпізнавання емоцій за невербальними сигналами, такими як вираз обличчя, тон голосу і жести; інтерпретацію причин виникнення емоцій та їх впливу на поведінку; і аналіз емоцій у контексті ситуації для прогнозування їхніх можливих наслідків.

Саморегуляція – це здатність людини керувати своїми думками, емоціями, поведінкою та фізіологічними реакціями для досягнення особистих цілей і підтримання адаптивного функціонування в різних ситуаціях. Це процес, який допомагає індивідууму контролювати свої дії та реакції, щоб відповідати вимогам середовища, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати ефективну діяльність.

Самосвідомість – це здатність людини усвідомлювати себе як індивідуальність, розуміти свої думки, почуття, мотиви, дії та їхні наслідки. Вона включає знання про власні особливості, цінності, цілі та місце в

соціальному середовищі. Самосвідомість є важливою складовою саморозвитку і психологічного благополуччя.

Тренінг – це організований процес навчання та розвитку, спрямований на покращення навичок, знань і компетенцій у певній галузі або діяльності. Тренінги можуть проводитися для індивідумів або груп і використовуються в різних сферах, таких як бізнес, спорт, освіта, особистісний розвиток тощо.

Уникнення або втеча - це стратегія вирішення проблем, коли людина намагається уникнути або усунути зіткнення з неприємною ситуацією або невідомістю. Це може включати уникнення виклику, відволікання від проблеми, відмову від участі в ситуації або уникнення відповідальності за власні дії чи рішення. Уникнення може бути корисним на короткостроковий період, коли потрібен час для збору інформації або для заспокоєння емоцій. Однак постійне уникнення може призвести до втрати можливостей для особистого росту, вирішення проблем та розвитку навичок впорядкування з життєвими труднощами.

Управління емоціями (УЕ) — це здатність людини контролювати свої емоції та ефективно використовувати їх для досягнення цілей і підтримання здорових стосунків. Цей компонент емоційного інтелекту включає саморегуляцію, яка передбачає контроль над емоціями та уникання імпульсивних реакцій; самомотивацію, що використовує позитивні емоції для підтримки мотивації та наполегливості; адаптивність, яка дозволяє швидко адаптуватися до змін і справлятися з викликами; та контроль над вираженням емоцій, що включає адекватне вираження емоцій, враховуючи контекст і вплив на оточуючих.

Управління своїми емоціями (ВУ) - це навичка контролювати свої почуття, реакції та вираз емоцій в різних ситуаціях. Вміння ефективно керувати своїми емоціями може допомогти зменшити стрес, покращити

стосунки з іншими людьми, підвищити продуктивність та покращити загальний рівень щастя та задоволення.

Управління чужими емоціями (МУ) — це здатність впливати на емоційні стани інших людей, допомагаючи їм досягати емоційного балансу. Цей компонент емоційного інтелекту включає емпатію, що дозволяє розуміти емоції інших; підтримку і допомогу, спрямовану на надання емоційної підтримки та подолання стресу; мотивацію, що надихає та мотивує інших за допомогою позитивних емоцій; і комунікацію, яка використовує активне слухання та конструктивний зворотний зв'язок для впливу на емоції інших.

Юнацький вік – це період розвитку людини, що охоплює молодіжний етап життя, зазвичай визначений віковими рамками від 14 до 24 років. У цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які впливають на формування особистості та її інтеграцію у доросле життя.

Тест емоційного інтелекту EI Н.Холла

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 заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.
3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.
4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).
6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.
9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли

потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.

14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.

16. Я завжди кажу тільки правду.

17. Я ніколи не запізнююсь.

18. Усі свої звички я вважаю хорошими.

19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

23. Мені найважче боротися із самим собою.

24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

Продовження додатку В

25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.
27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.
28. У мене гарна фігура.
29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.
30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.
32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.
33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.
34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.
37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.
38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.
39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжуся розумно.
40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
41. Я сором'язливий, легко знічуюся.

Продовження додатку В

42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
47. Буває, що я поширюю плітки.
48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
49. Іноколи я люблю вихвалитися.
50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
53. Коли у мене псується стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
56. Я незадоволений собою.
57. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.

Продовження додатку В

61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
64. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.
65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.
67. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
68. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
69. Я відчуваю непевненість у собі майже завжди і в усьому.
70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.
71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чийсь допомогу завжди і в усьому.
72. Я відрізняюся від інших людей.
73. Я не поважаю себе.
74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.
75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.
76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.
77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.
78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

Продовження додатку В

79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

Методика «ЕмІн»

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати обраної мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.
6. У конфліктній ситуації необхідно відразу приймати рішення.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я вважаю за краще контролювати людей.
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 або засмучений.
12. При спілкуванні з начальством я ніяковію і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності у стосунках намагаюся усувати відразу, щойно тільки-но їх виявив.
15. Я дозволяю підлеглим узяти на себе керівну роль і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.

18. При спілкуванні з колегами я можу думати про своє.
19. В усіх ситуаціях я відкрито виражаю свої почуття.
20. Поломка побутової техніки може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони могли пишатися своїми успіхами.
22. Я не звертаю увагу 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 виражаю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди часто говорять мені: розслабся.
27. Я вільно виражаю 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 під час спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися щодо поведінки іншої людини, яка заважає мені.
33. Я довіряю своїм почуттям, коли приймаю серйозні рішення.
34. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.

36. Коли я виражаю партнерові емоційну підтримку, він, зазвичай, цього не сприймає і не відчуває.
37. Мені важливо знати, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я виявляю своє ставлення до іншої людини.
40. Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

Обробка результатів. Відповідно до ключів розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» запитаннями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: $A - B$, де A – сума балів за «прямими» запитаннями, B – за «зворотними». Іншими словами, з суми балів за «прямими» запитаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними».

Інтегральні індекси: 1) внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами; 2) міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами

Тест емоційного інтелекту Гоулмана

1. Я знаю свої сильні та слабкі сторони.
2. Я вмію вирішувати конфлікти і суперечки з іншими людьми.
3. Я можу зрозуміти, чому інша людина відчувається засмученою або ображеною.
4. Я можу керувати своїми емоціями в конфліктних ситуаціях.
5. Я часто дозволяю своїм емоціям керувати мною.
6. Мені складно відчувати емоційну близькість з іншими людьми.
7. Я часто відчуваюся пригніченим своїми емоціями.
8. Я умію виражати сочувствие и поддержку другим людям.
9. Я знаю, як допомогти іншим людям долати їхні емоційні труднощі.
10. Коли я відчуваюся засмученим, я зазвичай можу визначити, що саме викликало це почуття.
11. Я можу контролювати свої емоції, навіть у важких ситуаціях.
12. Я можу допомогти іншій людині знайти рішення її проблеми.
13. Я можу описати свої цілі та пріоритети в житті.
14. Я можу використовувати свої навички спілкування для досягнення своїх цілей.
15. Я відчуваю себе відповідальним за свої дії та рішення.
16. Я часто здаюся при зіткненні з труднощами.
17. Я можу ефективно спілкуватися з людьми з різних культур і соціальних груп.
18. Я знаю, як слухати активно і розуміти точку зору іншої людини.
19. Я можу адаптуватися до нових соціальних ситуацій і людей.
20. Я не можу чинити опір своїм імпульсивним реакціям.
21. Мені складно спілкуватися з людьми, які мають відмінну від моєї точку зору.

22. Я відчуваю себе зацікавленим у виконанні своїх завдань і проєктів.
23. Я можу знайти мотивацію для виконання завдань, які не приносять мені задоволення.
24. Я розумію, як мої емоції впливають на мої рішення.
25. Я можу працювати в команді та співпрацювати з іншими людьми.
26. Я не знаю, чого я хочу досягти в житті.
27. Я можу змінити свій настрій, коли він стає негативним.
28. Я можу змінити свої цілі та пріоритети, коли це необхідно.
29. Я часто почуваюся загубленим і не розумію, що відбувається зі мною.
30. Я можу долати перешкоди і не здаюся, коли стикаюся з труднощами.