

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УДК 159.942 : 378-057.87

«ПОГОДЖЕНО»

Декан факультету

_____ І. М. Савицька

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о.завідувача кафедри психології

_____ І. А. Мартинюк

«__» _____ 202_ р.

«__» _____ 202_ р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Розвиток емоційного інтелекту студентської молоді»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор

_____ Шмаргун Віталій Миколайович

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Мартинюк Ірина Анатоліївна

Виконала

_____ Ширяєва Марина Сергіївна

КИЇВ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Затверджую

Завідувач кафедри психології

Д.психол.н., професор

Шмаргун В. М.

« ___ » _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

СТУДЕНТЦІ

Ширяєвій Марині Сергіївні

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Тема магістерської роботи: «Розвиток емоційного інтелекту студентської
молоді»

затверджена наказом ректора НУБіП України від «14» червня 2021 року № 933

«С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 22.11.2021 р.

Вихідні дані до магістерської роботи: Закону України «Про дошкільну освіту»,

Закон України «Про освіту щодо організації інклюзивного навчання», «Порядок організації діяльності інклюзивних груп у закладах дошкільної освіти»,

Всесвітня декларація про освіту для всіх (1990 р.), Конвенція про права людей з інвалідністю (2006 р.).

Перелік питань що підлягають дослідженню:

1. Сутність емоційного інтелекту особистості та психологічна характеристика його складових.

2. Значення емоційного інтелекту для студентської молоді.
3. Вікові особливості емоційного інтелекту в юності.
4. Методи дослідження емоційного інтелекту особистості.

5. Методи психотренінгу з оптимізації розвитку емоційного інтелекту особистості.

6. Методи психотренінгу складових емоційного інтелекту особистості.

Дата видачі завдання «7» жовтня 2020 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Мартинюк І. А.

Завдання прийняла до виконання _____ Ширяєва М. С.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РЕФЕРАТ

Магістерська кваліфікаційна робота на тему «Розвиток емоційного інтелекту студентської молоді» виконана на 81 сторінці друкованого тексту.

Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, наукова новизна та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розглядаються теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту студентської молоді: сутність емоційного інтелекту особистості та психологічна характеристика його складових, значення емоційного інтелекту для студентської молоді, вікові особливості емоційного інтелекту в юності.

У другому розділі обґрунтовано підбір методик для проведення психологічної діагностики емоційного інтелекту студентської молоді; здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентської молоді. Подано результати застосування діагностичних методик.

У третьому розділі відображено методи психотренінгу з оптимізації розвитку емоційного інтелекту особистості та складових емоційного інтелекту особистості; розроблено програму психотренінгу емоційного інтелекту студентської молоді; проведено апробацію програми та перевірку її ефективності.

Робота містить 12 таблиць, список літератури налічує 60 літературних джерел.

Ключові слова: інтелект, емоційний інтелект, емоційна самосвідомість, студентство, юність, soft skills.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
1.1. Сутність емоційного інтелекту особистості та психологічна характеристика його складових.....	6
1.2. Значення емоційного інтелекту для студентської молоді	15
1.3. Вікові особливості емоційного інтелекту в юності	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	36
2.1. Методи дослідження емоційного інтелекту особистості.....	36
2.2. Розробка та проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентської молоді.....	42
2.3. Аналіз отриманих даних та їх інтерпретація.....	47
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОТРЕНІНГУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	54
3.1. Методи психотренінгу з оптимізації розвитку емоційного інтелекту особистості та складових емоційного інтелекту особистості	54
3.2. Розробка програми психотренінгу емоційного інтелекту студентської молоді	56
3.3. Апробація програми психотренінгу емоційного інтелекту молоді та перевірка її ефективності.....	75
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Завдання, що стоять перед студентами у цей життєвий період, пов'язані з розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, професійним становленням, з гострою потребою у спілкуванні й глибоких емоційно-насичених міжособистісних стосунках (дружні, любовні взаємини). Таким чином, розвиток та становлення особистості в юнацькому віці великою мірою визначаються успішністю у сфері міжособистісного спілкування. Одним з чинників, що сприяє встановленню та підтримці глибоких та довірливих стосунків є емоційний інтелект.

У сучасний період дослідження поняття «емоційний інтелект» стає затребуваним в психології. Останнім часом емоційний інтелект користується дедалі більшою популярністю і привертає велику увагу як теоретиків, так і практиків психологічної науки.

Важливість вивчення даного феномена в психологічній науці пояснюється такими причинами. По-перше, потребою в тому, щоб люди були здатні впливати на появу та поширення емоцій. По-друге, велика кількість людей, які не вміють прийняти як себе, так і оточуючих, що призводить до низького рівня толерантності. По-третє, добре розвинена емоційна сфера особистості сприяє більш успішному процесу соціалізації і самоактуалізації.

Отже, ефективний розвиток емоційного інтелекту юнаків сприятиме розвитку їхнього емоційного благополуччя та професійного самовизначення.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту студентської молоді.

Мета дослідження – з'ясувати особливості розвитку емоційного інтелекту студентської молоді та розробити програму психотренінгу з розвитку емоційного інтелекту студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: емоційний інтелект студентської молоді потребує цілеспрямованого розвитку.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично обґрунтувати особливості емоційного інтелекту особистості та його значення для студентської молоді;
- 2) розробити та провести емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентської молоді;
- 3) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 4) розробити програму психотренінгу емоційного інтелекту студентської молоді;
- 5) апробувати програму психотренінгу емоційного інтелекту студентської молоді та перевірити її ефективність.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми дослідження; емпіричні – «Методика дослідження соціального інтелекту» Дж. Гілфорда та М. Саллівена, опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕІн) Д. В. Люсіна; методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз, інтерпретація отриманих даних.

Теоретична значущість дослідження: у науковій роботі обґрунтовується значення формування емоційного інтелекту студентської молоді, уточнюється сутність поняття «емоційний інтелект», описуються вікові особливості емоційного інтелекту в юності, перевіряється рівень розвитку емоційного інтелекту студентської молоді.

Практична значущість дослідження: полягає в можливості застосування розробленої програми психотренінгу емоційного інтелекту студентської молоді.

Структура та обсяг роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел. Зміст роботи викладено на 88 сторінках. Робота уміщує 12 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

1.1. Сутність емоційного інтелекту особистості та психологічна характеристика його складових

У сучасному суспільстві проблема компетентності в розумінні й вираженні емоцій стоїть досить гостро, оскільки культ раціонального ставлення до життя набуває все більшого числа прихильників, що, в принципі, суперечить психофізіологічним і соціальним особливостям та потребам людини. Суспільство, що піклується про вдосконалення розуму, припускається помилки, бо людина більше складається з того, як вона відчуває, ніж як вона думає. Дійсно, культ раціональності і високий освітній ценз не зможуть сприяти розвитку гуманістичного світогляду та емоційної культури людини.

Відомо, що заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості; в свою чергу неможливість психологічно переробити емоції може породжувати різноманітні негативні наслідки, починаючи від психосоматичних розладів і закінчуючи девіантною [5] і делінквентною [8] поведінкою, оскільки емоційні проблеми з особливою силою виявляються у людей зі зниженим рівнем самоконтролю.

Вирішенню згаданих вище проблем могла б сприяти цілеспрямована робота з розвитку в індивіда «емоційної мудрості», тобто тієї здатності, яка спочатку в зарубіжних, а потім і в вітчизняних дослідженнях була названа емоційним інтелектом.

Інтелект - глобальна здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально і ефективно спілкуватися з оточенням. Дане визначення підопудно включає в себе не тільки раціональні здібності, а й соціальні, комунікативні навички.

Знання про емоційний інтелект до кінця не розкриті і тільки зараз багато авторів аналізують всю інформацію зарубіжних авторів по цій темі і адаптують до нашого соціуму [6].

Поняття «емоційний інтелект» (EQ) було вперше введено в 1990 р. Дж.

Майером і П. Саловеєм, які описували емоційний інтелект як різновид соціального інтелекту, що зачіпає здатність індивіда відслідковувати свої і чужі емоції й почуття. Широке поширення поняття «Емоційний інтелект» отримало завдяки роботам американського психолога Д. Гоулмана, опублікованим в 1995 р., і зміст цього поняття зводився до того, що емоційний

інтелекту – це здатність людини плуначити власні емоції і емоції оточуючих, з тим щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей.

Клінічний психолог Рувен Бар-Он, який ввів аббревіатуру EQ, визначає емоційний інтелект як «набір когнітивних здібностей, компетенцій і навичок,

які впливають на здатність людини справлятися з викликами і тиском зовнішнього середовища». У різних джерелах «emotional intelligence» перекладається як «емоційне мислення», «емоційна чутливість», «емоційна свідомість», «емоційний потенціал». Більш просте визначення емоційного

інтелекту зводиться до наступного: це інтелектуальне використання емоцій або ряд компетенцій, чи здібностей, що виявляються в тому, наскільки людина знає себе, керує собою, знає інших і керує своїми відносинами з іншими [1].

Деніел Гоулман завдяки серії своїх книг зробив поняття «емоційний інтелект» дуже популярним і дав поштовх для поширення цього конструкту в різних прикладних сферах діяльності людини (організаційне консультування, тренінгова робота). Його концепція відноситься до змінаних моделей.

Гоулман сформулював чотири грані емоційного інтелекту (EI) [27, с. 64-69]:

1. Самосвідомість:

а) емоційна самосвідомість: це вміння індивіда відстежувати свої відчуття й почуття, і те, як вони впливають на його психологічний стан і

характеристики діяльності. Вона дозволяє бачити ситуацію в цілому і вибирати найбільш ефективний варіант рішення в проблемній ситуації;

б) точна самооцінка: дана якість дозволяє людині адекватно оцінювати свої сили, конструктивно сприймати критику, визнавати свої слабкі сторони і бути готовим до їх вдосконалення.

2. Контроль:

а) впевненість в собі: ця здатність тісно пов'язана з самооцінкою, так як на основі знання про свої достоїнства і недоліки у людини формується уявлення, за рахунок яких сторін своєї особистості вона може досягти успіху в справах;

б) приборкання емоцій: це вміння управляти своїми руйнівними емоціями, звертаючи їх на підвищення ефективності діяльності;

в) відкритість: це вміння чесно проявляти свої почуття і думки, яке дозволяє відповідати власним цінностям, визнавати помилкові вчинки, бути готовим до поліпшення своєї поведінки і поведінки оточуючих;

г) адаптивність: це здатність відповідати встановленим життям вимогам без витрачання енергії, а також комфортно себе почувати в ситуації невизначеності;

д) воля до перемоги: дана якість характеризується безперервним прагненням до розвитку і вдосконалення своїх можливостей, а також умінням ставити оптимальні цілі і досягати їх;

е) ініціативність: це вміння, керуючись метою, вибирати відповідні умови для її реалізації, а якщо таких немає, то самостійно їх формувати;

є) оптимізм: завдяки цій рисі, людина здатна бачити в будь-якій проблемі вдалу можливість, позитивно ставиться до оточуючих, і, за допомогою цього, стимулювати їх на відповідність цього образу.

3. Соціальна чуйність:

а) співпереживання: здатність сприймати великий діапазон емоцій, розуміти почуття інших, вмюючи уявити себе на їхньому місці;

б) ділова обізнаність: вміння відчувати зміни в житті організації, відстежувати соціальні зв'язки й ієрархію, помічати негласні причини поведінки колег;

в) люб'язність: готовність зробити все необхідне, щоб співрозмовники відчували себе комфортно та відчували уважне ставлення до них.

4. Управління відносинами:

а) натхнення: вміння працювати з ентузіазмом, заражаючи ним всіх оточуючих;

б) вплив: здатність підібрати до кожної людини свій підхід, отримати схвалення своїх ідей від оточуючих, притягувати людей на свою сторону, бути харизматичним і вселяти довіру;

в) допомога в самовдосконаленні: вміння бути наставником для своїх підлеглих, бачачи їх сильні і слабкі сторони, знаходити їм правильне застосування;

г) сприяння змінам: здатність відчувати необхідність змін і реалізувати їх, не дивлячись на можливе початкове неприйняття змін;

д) врегулювання конфліктів: вміння відчувати конфлікт, організувати довірливу бесіду, допомогти знайти прийнятне для всіх сторін рішення;

е) командна робота і співпраця: вміння продуктивно взаємодіяти в групі, а також сприяти створенню командного духу і довірливого ставлення у колективі.

У даній моделі робиться наголос на властивостях вмілого та ефективного керівника.

Рувен Бар-Он виділив п'ять широких сфер ЕІ, а їх розділив на приватні вміння, які можуть допомогти людині досягти успіху (табл. 1.1) [14, с. 6].

Таблиця 1.1

Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

1. Внутрішньо-особистісна сфера				
Вміння адекватно оцінювати себе та регулювати свою поведінку				
Самоаналіз	Асертивність	Незалежність	Самоповага	Самореалізація

<p>Здатність розуміти свої почуття та усвідомлювати причини своєї поведінки та ступінь її впливу на інших осіб</p>	<p>Вміння постояти за себе, а також сміливо заявляти про свої почуття та думки</p>	<p>Здатність управляти своєю поведінкою, вести автономне існування, брати відповідальність на себе</p>	<p>Вміння усвідомлювати свої переваги та недоліки, однак при цьому зберігати позитивне ставлення до себе</p>	<p>Вміння втілювати свої можливості в дії та відчувати задоволення від своїх успіхів в трудовому та особистому житті</p>
--	--	--	--	--

2. Міжособистісна сфера

Пов'язана з навичками спілкування, з умінням встановлювати контакт та налагоджувати відносини з оточуючими				
<p>Емпатія</p> <p>Вміння розпізнавати, усвідомлювати та осмислити почуття оточуючих</p>	<p>Соціальна відповідальність</p> <p>Здатність відносити себе до певної групи, бути відкритим до конструктивного діалогу з іншими членами групи, а також відкритися про оточуючих</p>	<p>Міжособистісні відносини</p> <p>Вміння плідно спілкуватися, використовуючи вербальні та невербальні канали комунікації, будувати обопільно корисні відносини, що базуються на відчутті емоційної спорідненості, а в процесі спілкування відчувати себе невимушено</p>		

3. Адаптивність

Вміння бути пластичним і адекватним до реальності, справлятися з проблемами в міру їх надходження				
<p>Розуміння</p> <p>Вміння адекватно зіставляти свої відчуття з оточуючою реальністю</p>	<p>Гнучкість</p> <p>Здатність до швидкого налаштування емоцій, думок, поведінки під динамічно мінливі обставини життя</p>	<p>Вміння вирішувати проблеми</p> <p>Вміння ідентифікувати проблему та підбирати підходяще дієве рішення</p>		

4. Управління стресом

Вміння впоратися зі стресом, зберігаючи самоконтроль

Переносимість стресу

Контроль над імпульсами

Навичка успішного контролю над власними емоційними реакціями та швидкого знаходження вирішення проблеми

Вміння встояти перед спокусами, контролюючи порив до миттєвих вчинків

5. Загальний настрій

Оптимізм

Щастя

Вміння навіть в складних обставинах зберігати життєрадісність та віру в кращий результат

Здатність з радістю цінувати своє життя, дарувати насолодження собі та оточуючим, а також із захватом займатися своїми улюбленими справами

Джерело: складено автором на основі [49]

Цікаво, що Р. Бар-Он не відносить емоційний інтелект до когнітивних здібностей. У його роботі відбивається змищення розуміння EI в бік збільшення сили особливостей особистості [49].

Існують різні теоретичні концепції EI [60, с. 840-841]. Модель здатності EI є однією з найбільш широко прийнятих моделей у цій галузі та породила найбільшу кількість досліджень у рецензованих журналах. EI охоплює три основні категорії адаптивних здібностей.

По-перше, це оцінка та вираження власних та чужих емоцій. Здатність точно сприймати свої емоції за допомогою фізіологічних реакцій, фізичних виразів та когнітивних думок – це найпростіший рівень EI. Точна ідентифікація емоцій не тільки покращує вираження емоцій, але також дозволяє адекватно реагувати на емоції інших, тим самим полегшуючи соціально адаптивну поведінку.

По-друге, це регулювання власних та чужих емоцій. Дана категорія передбачає здатність запобігати, зменшувати, посилювати або змінювати емоційну реакцію в собі та в інших. Саморегуляція емоцій впливає з

мотивації індивідів не тільки підтримувати та подовжувати позитивні афективні стани, а й послаблювати та припиняти переживання негативних станів. Регуляція емоцій також допомагає досягти більш адаптивних та зміцнюючих настроїв самостійності та інших для досягнення певних цілей.

По-третє, це адаптивне використання емоцій, тобто здатність використовувати свої емоції для вирішення проблем. Цей процес може включати породження яскравих емоцій, які допомагають судити та приймати рішення. Отже, ЕІ, як правило, призводить до поведінки, яка враховує внутрішній досвід та емоційні потреби себе та інших. ЕІ також може включати генерування позитивних емоцій, щоб полегшити мислення з різних точок зору, щоб дозволити вирішення проблем і мотивувати продуктивність та наполегливість [60, с. 840-841].

Емоційний інтелект описує здатність, уміння сприймати себе, виявляти, оцінювати та управляти емоціями своїми, інших та груп. Люди, які володіють високим ступенем емоційного інтелекту, дуже добре знають себе, а також здатні відчувати емоції інших. Вони привітні, стійкі та оптимістичні [55, с. 330].

Емоційний інтелект включає наступні складові [44]:

- емоційну грамотність – визнання власних почуттів та почуттів інших;
- управління емоціями – вміння ефективно контролювати свої емоції;
- розвиток емпатії – розуміння почуттів інших;
- внутрішня мотивація – прагнення до досягнення цілей.

Емоційний інтелект у сфері роботи, особливо серед співробітників на оперативних напрямках, дає людині можливість працювати з різними людьми та адаптуватися до них. Як наслідок, його відсутність призводить до невдач і створює негативні та хибні реакції, які відображають результати діяльності окремої особи в робочому колективі. Здатність керівників команд самореалізуватися та мотивувати свої емоції допомагає організації використовувати унікальні можливості, підтримувати творчі здібності,

унікати загрози та керувати невдоволенням оперативних працівників та вирішувати проблеми [59]. Емоційний інтелект став важливим у сфері управління як показник успішної роботи. Він може зростати зі збільшенням

досвіду керівників. Відсутність емоційного інтелекту також піддає керівників робочої групи різним проблемам, включаючи сумісність з роботою, проблеми

оперативного персоналу та незадоволеність роботою. В організаціях, які обирають керівників команд виключно з урахуванням їх розумових здібностей, лідери в кінцевому підсумку зазнають невдач, демобілізуються або

змушені піти у відставку через нездатність розуміти інших та їхні слабкі

соціальні навички й самовладання. Для багатьох організацій ефективне вивчення діяльності, що охоплює емоційний інтелект, є необхідною передумовою для успішної доставки продукції та задоволеності клієнтів.

Цього неможливо досягти без емоційного інтелекту за допомогою навчальних програм, які його розвинути [41, с. 266-267].

Емоції беруть участь у всьому, що роблять люди: у кожній дії, рішенні та судженні. Емоційно розумні люди усвідомлюють це і використовують своє мислення, щоб керувати своїми емоціями, не дозволяючи при цьому емоціям

керувати людиною. Протягом останніх двох десятиліть концепція емоційного

інтелекту (EI) стала дуже важливим показником знань, умінь та навичок людини на робочому місці, у школі та особистому житті. Загальний результат досліджень свідчить про те, що EI відіграє значну роль у роботі, мотивації,

прийнятті рішень, успішному управлінні та лідерстві. Таким чином,

застосування методології EI у вищій школі може мати багато переваг для студентів.

Кожен переживає і пов'язує свої почуття та емоції у повсякденному житті. Емоції мають цінну інформацію про стосунки, поведінку та кожен

аспект людського життя навколо нас. Емоції є конструктивними і дійсно

сприяють підвищенню продуктивності та кращому прийняттю рішень як на роботі, так і в особистому житті.

Переваги емоційного інтелекту наступні [58]:

НУБІП України

- покращує стосунки з людьми;
- покращує спілкування з людьми;
- покращує навички співпереживання;

- допомагає діяти чесно;

НУБІП України

- допомагає отримати повагу з боку інших;
- покращує перспективи кар'єрного росту;
- дозволяє більш впевнено керувати змінами;

- допомагає насолоджуватися роботою;

- надає почуття впевненості та позитивного настрою;

НУБІП України

- знижує рівень стресу;
- підвищує креативність;
- допомагає вчитися на помилках.

Хоча загально визнано, що наші емоції керуються імпульсами, які ми

майже не контролюємо, у нас є здатність до самоуправління та саморегуляції; здатність керувати, якщо не контролювати, емоціями, що виникають у результаті певних дій, та нашою реакцією на них.

Саморегуляція будується на основі самосвідомості та є невід'ємною

частиною того, щоб стати емоційно інтелектуальним, використовуючи здатність звільнитися від імпульсної реакції.

Лідери, здатні до саморегуляції, набагато рідше проявляють агресивну конфронтацію та приймають негайні рішення. Саморегуляція та

самоврядування не стосуються відсутності гніву; скоріше йдеться про те, щоб

контролювати свої емоції і не дозволити своїм діям керуватися емоціями.

У випадках негативних емоцій, таких як гнів, ЕІ може допомогти визначити, що ви відчуваєте, та визначити причину емоції за допомогою

рефлексії та самоаналізу, дозволяючи реагувати раціонально.

Саморегуляція має вирішальне значення щодо інших аспектів ЕІ та може

розвиватися з раннього дитинства, підліткового віку та протягом усього дорослого віку. Оволодіння самоуправлінням дає нам можливість відкрити

двері до інших корисних аспектів ЕІ, тоді як за відсутності саморегуляції інші компетенції, такі як ефективне спілкування та управління конфліктами, є складними.

Ті, хто володіє більш сильними навичками в цій сфері, рідше сердяться або проявляють стрес, в той же час вони частіше спокійно реагують на негативне середовище, використовують особисті потреби для досягнення цілей і залишаються мотивованими.

Отже, емоційний інтелект – це, перш за все, здатність до пізнання, розуміння та управління емоціями, як власними, так і інших людей. Емоційний інтелект є найважливішою ланкою у становленні та розвитку будь-якої соціально-значущої поведінки. Значення ЕІ проявляється у тому, що за допомогою емоційного інтелекту людина чітко орієнтується у навколишній обстановці, тонко відчуває свій внутрішній стан, оцінює себе та поведінку інших людей, виявляє емоційну чутливість та контролює емоції та почуття.

Основні характеристики у структурі ЕІ наступні: самосвідомість особистості, що включає емоційну самосвідомість, самооцінку, впевненість у власних силах та можливостях; самоконтроль, який виявляється у контролі над емоціями, у відкритості, адаптивності, оптимізмі; соціальна чуйність – виявляється у взаємопідтримці, увазі до оточуючих; управління відносинами – виражається у допомозі, у командній роботі тощо.

1.2. Значення емоційного інтелекту для студентської молоді

Емоційний інтелект визначається як здатність керувати емоціями. Студенти, які мають емоційний інтелект, зможуть належним чином проявити свої емоції відповідно до ситуацій та умов. І навпаки, студенти, які мають поганий характер або неправильно розміщують свої емоції, називаються особами, які не мають розумової емоції. У багатьох дослідженнях обговорюється роль емоційного інтелекту у поведінці, проблеми студентів та переходи на етапах емоційного розвитку. Деякі факти показують, що студенти,

які не мають емоційної інтелігентності, легко піддаються негативному впливу. Наприклад, студенти б'ються з іншими учнями в якості помсти, минулої ненависті або навіть роблять інші руйнівні та шкідливі речі [52, с. 277-278].

Студентство – своєрідний етап життя людини, пов'язаний з навчанням у вищому навчальному закладі.

Якщо розглядати студента як особистість, то вік 18-20 років – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових та

ін. З цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою розуміється включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї.

Важливим для студента є усвідомлення і прийняття обов'язків перед самим собою, відповідальності за власне життя, формування життєвих планів.

У своїх очікуваннях, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю і сім'єю, юнаки і дівчата досить реалістичні. Але в сфері освіти, соціального просування і матеріального благополуччя їх домагання часто завищені. У

зв'язку з цим у студента виникає багато емоцій, які потрібно контролювати, щоб навчання не було «на задньому плані».

Слово «студент» – латинського походження, в перекладі на українську мову означає «ретельно працюючий», тобто особа, що опановує знання [16].

Значною мірою психічний стан студента залежить від його успіхів у навчанні, тактовності викладачів, їх доброзичливості, а також взаємовідносин, соціально-психологічної атмосфери в колективі. Стани викликаються значущими для особистості студента впливами або ж елабкими, але довго діючими. Особливості цих станів залежать перш за все від психічних властивостей особистості, її мотивації та типу нервової системи.

В ході навчання у ВНЗ на психічному стані молоді людини позначаються її відрив від будинку (якщо навчання пов'язане зі зміною місця

проживання), необхідність адаптації до нових умов і ускладнення діяльності, підвищення вимог до самостійної роботи та ін.

Особливим психічним станом студента є внутрішній конфлікт зіткнення протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень. Основними його причинами є труднощі при виборі рішення, неадекватне уявлення про себе, непомірні претензії, протилежно спрямовані мотиви самоствердження. Вирішення внутрішнього конфлікту вивільняє енергію, приносить радість і почуття задоволення.

Негативні ж емоції, породжувані невдачами, важкими подіями в особистому та суспільному житті, поступово підсумовуються, накладаються одна на іншу. Виникають відчай, відчуття безнадійності, безвихідності, безглуздості подальшого життя.

Характеризуючи психологічні особливості юнацького віку, науковці зазначають, що у цьому віці особистість найбільш вразлива щодо різноманітних життєвих криз через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів. Разом з цим, юнацький вік розглядається як особливий в онтогенезі, оскільки його змістом є становлення людини як суб'єкта власного розвитку, саме в цьому віковому періоді гостро постає питання щодо сенсу життя.

Період юнацтва є також сензитивним до навчання психологічному подоланню життєвих криз через розвиток волевого та інтелектуального потенціалу особистості, комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення своїх психічних станів, як станів власного «Я», актуалізацію потреби в активному ставленні до себе, самостійності оцінок своїх досягнень та поведінки, намаганні діяти на основі цих оцінок.

У цьому віці виробляються стійкі властивості особистості, стабілізуються усі психічні процеси, людина набуває стійкого характеру. У цей час людина найбільш здатна до творчої діяльності, формулювання

еристичних гіпотез, максимально працездатна. Вона оволодіває найбільш складними способами інтелектуальної діяльності у найрізноманітніших і сучасних галузях науки і техніки, у трудовій діяльності (інтелектуальній, фізичній); опановані знання, навички, уміння не лише реалізуються, але і отримують подальший розвиток та творче удосконалення. Це важливий етап розвитку розумових здібностей. Істотно розвиваються теоретичне мислення, уміння абстрагувати, робити узагальнення. Відбуваються якісні зміни у пізнавальних можливостях: людина може застосовувати нестандартний підхід до вирішення відомих проблем; вміє включати окремі проблеми у більш загальні тощо.

Навчання у ВНЗ, безумовно, впливає на формування особистості юнаків. Зокрема, сам факт вступу до вищого навчального закладу зміцнює віру у власні сили й здібності. У процесі навчання у ВНЗ відбувається первинне опанування професією, визначається життєва і світоглядна позиція молодої людини, вивчаються індивідуалізовані способи діяльності, форми поведінки і спілкування. Під час навчання у вищій школі формується професійна спрямованість особистості. Проблема професійного самовизначення майже завжди поєднується з проблемою більш глобальної життєвої перспективи, глибинними, внутрішніми проблемами самопізнання, самореалізації, самотворення.

Протягом періоду навчання формуються установки, інтереси, ціннісні орієнтації та спеціальні навички, необхідні для подальшої роботи, здійснюється соціалізація спеціаліста, на яку впливають особливості особистості, типові психічні реакції індивіда та тісно пов'язаний з ними характер взаємин із соціальним середовищем. За роки перебування у ВНЗ також розкриваються потенційні можливості, удосконалюється інтелект.

У процесі здійснення навчально-пізнавальної діяльності відбувається формування особистісних якостей студентів, основне місце серед яких займає здатність до самоуправління. У результаті становлення особистісних структур

самоорганізації студент переходить на позицію суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності [24].

В даному віці особливо зростає потреба в спілкуванні з людьми і їх визнання, що значно визначається активною взаємодією з іншими соціальними спільнотами, специфікою навчання і виховання у ВНЗ. Потреба в спілкуванні сприяє встановленню різноманітних зв'язків, розвитку товариства, дружби, стимулює обмін знаннями та досвідом, думками, переживаннями, настроями. У спілкуванні студенти пізнають не тільки себе, а й інших, опановують досвід соціального життя.

До того ж ефективне розв'язання проблеми самосвідомості і самоствердження неможливо поза спілкуванням з оточуючими людьми. Вивчення емоційного інтелекту у студентів важливо, тому що емоційний інтелект є своєрідним індикатором розвитку професійно важливих якостей, допомагає їм краще розуміти себе та інших людей, полегшує процес спілкування.

Наростаюча затребуваність суспільства у висококваліфікованих фахівцях обумовлює необхідність пошуку методів нарощування їх психологічної освіченості та професійної компетентності з метою здійснення ефективно професійної діяльності, в якій вони здатні самостійно і активно діяти, приймати рішення, гнучко адаптуватися в умовах, що змінюються. В даний час, актуально не тільки примножувати особистісний потенціал, а й своєчасно, психологічно грамотно супроводжувати професійне становлення особистості в процесі професіоналізації [6]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває проблема розвитку емоційного інтелекту студентів, особливо на ранніх етапах професійної підготовки.

Вивчення різних аспектів емоційної сфери професіоналів набуває особливої актуальності при виявленні чинників їх професійної успішності.

Психологи стверджують, що емоції пронизують усі взаємозалежні блоки психологічної системи діяльності і виступають одним з потужних факторів формування самої психологічної системи діяльності [7].

Всі професії можуть бути віднесені до тих чи інших типів в залежності від предмета праці. Доцільно надати короткий перелік якостей, які дуже важливі в роботі і залежать від емоційного інтелекту:

- стійкий гарний настрій в процесі роботи з людьми;
- потреба в спілкуванні;
- здатність розуміти наміри, помисли, настрої людей;
- вміння швидко розбиратися у взаєминах людей;
- вміння знаходити спільну мову з різними людьми.

Протягом тривалого часу в центрі уваги при прийомі спеціаліста на роботу стояли професійна кваліфікація та такі чесноти, як старанність, пунктуальність та дисципліна. Однак за останні кілька десятиліть в умовах глобалізації та інформатизації суспільства характер та умови праці змінилися, і акцент змістився у бік таких особистих якостей, як уміння взаємодіяти з людьми, відданість своїй справі, мотивація до професійної діяльності, володіння додатковими знаннями та вміннями, а також бік інтелектуальної та емоційної сфери спеціаліста. Всі ці навички називають терміном soft skills.

Soft skills (від англ. "м'які", "гнучкі" навички) – комплекс неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, що відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність праці і є наскрізними, тобто не пов'язаними з конкретною предметною областю.

Готувати фахівців, які відповідають сучасним вимогам, треба починати вже в школі, а ще краще – з дитинства, оскільки характер, товариськість, вміння взаємодіяти з людьми закладаються у дитячому віці.

Поза науковими дослідженнями soft skills є компетенцією майбутнього; навички, які допоможуть виконувати роботу успішніше. В даному аспекті для їх освоєння не існує певних інструкцій, і людина або володіє якістю від народження (дружелюбністю, спокоєм та ін.), або набуває її з досвідом.

Роботодавці, у свою чергу, говорячи про вимоги до сучасних випускників,

наголошують на навичках, які допомагають їхнім співробітникам знаходити оптимальні рішення в широкому спектрі завдань.

Акцентуалізація та конкретизація очікуваних роботодавцями від випускників soft skills дає можливість почати розвивати у студентів даний вид навичок у процесі освітньої діяльності. Безсумнівно, найбільш тісний та взаємопроникний характер взаємодія ВНЗ та роботодавців набуває у процесі проходження студентами різних практик під час навчання [36].

Емоційний інтелект – це здатність ефективно і позитивно виявляти, оцінювати, контролювати та виражати емоції. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна краще спілкуватися, зменшувати тривогу та стрес, вирішувати конфлікти, покращувати стосунки, співпереживати іншим та долати життєві виклики. Емоційний інтелект впливає на якість життя, оскільки впливає на поведінку та стосунки людини.

Розробка високого рівня емоційного інтелекту може допомогти визначити наш успіх, це може вплинути на наш вибір, створивши варіанти, які ми могли б не вважати можливими. Спосіб, яким студент керує емоціями, може вплинути на все – від його стосунків з одногрупниками до виступів під час заняття.

Студенти з більш високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще контролювати свої емоції та бути співчутливими до оточуючих. Це може допомогти їм розвинути поліпшену самомотивацію та ефективніші комунікативні навички, необхідні для того, щоб допомогти студентам стати більш впевненими в собі. З іншого боку, студенти, яким бракує емоційного інтелекту, можуть стати менш прив'язаними до університету, що негативно позначається на результатах у навчанні.

Так само, як і викладачі, студенти також можуть отримати багато переваг за допомогою емоційного інтелекту. Студенти мають численні переваги, якщо вони володіють хорошими навичками емоційного інтелекту. Переваги полягають у наступному:

1. Управління емоціями

Коли студент має хороший бал EI, він/вона може впоратися з цим конкурентним світом. Студенти можуть зіткнутися з найважчими обставинами за допомогою емоційного інтелекту. Вони можуть пристосовуватися до людей з різним характером і темпераментом. І найголовніше – вони можуть контролювати свої емоції та приймати практичні рішення в будь-який час.

2. Краще спілкування

У всіх нас є різні емоції та почуття, такі як гнів, тривога, страх, ревності, щастя, смуток та інші. Треба знати, де бути емоційним, а коли ні, особливо коли ви студенти. Тест на емоційний інтелект допоможе студентам краще спілкуватися у цьому світі. Це також допоможе їм вдосконалити свої мовні навички. Емоційний інтелект допоможе студентам без вагань висловлювати свої погляди та ідеї.

3. Побудова нових відносин

Коли студент знає, як керувати емоціями, він може будувати нові відносини кращим чином. Тоді студент може добре поєднатися з новими друзями та навчатися в новому середовищі. Студенти можуть обмінюватися своїми думками один з одним і брати або надавати допомогу в академічній сфері.

4. Зниження стресу

Не тільки дорослі є жертвами стресу, але студенти також стикаються з таким в університеті. Стрес може повністю зруйнувати вас, і це найбільша перешкода, коли ви хочете зробити щось нове. Емоційний інтелект допоможе студентам впоратися зі стресом, і вони зможуть розумно вчитися навіть у важкі часи. EI допоможе їм, особливо під час важливих іспитів, коли у них занадто великий стрес.

5. Співчуття іншим

Емоційний інтелект допоможе студентам співчувати іншим студентам. Вони можуть зрозуміти інших і допомогти їм вирішити їхні проблеми.

Якості студентів з високим рівнем EI наступні [44].

1. Вони позитивні.

Люди з високим емоційним інтелектом більшість часу позитивні. Вони знайдуть рішення проблеми. Вони не скаржаться ні на яку ситуацію.

2. Вони добре знають людей.

Студенти з високим емоційним інтелектом відразу дізнаються, що відчувають люди. Вони швидше за інших пізнають характер людей.

3. Визначають почуття.

Всі ми відчуваємо різні почуття, але скільки нас насправді ідентифікує їх? Високий емоційний інтелект допоможе вам пізнати власні почуття.

4. Вони приймають зміни.

Люди з високим емоційним інтелектом сприймають зміни, коли вони проходять певний шлях. Вони будуть вітати зміни, а також досягатимуть успіху в будь-якій точці світу.

5. Вони встановлюють межі.

Вони можуть чітко сказати "так" і "ні" в будь-якій ситуації. Незалежно від того, позитивна вона чи негативна, вони можуть добре відповісти в будь-якій ситуації та переконати людей у своїй поведінці. Вони мають чітку звичку спілкуватися, а не маніпулювати фактами.

6. Вони покращують свої слабкі сторони і знають свої сильні сторони.

Студенти з високим емоційним інтелектом знають свої сильні сторони, і вони будуть наполегливо працювати, щоб покращити їх. Вони також знають свої слабкі сторони і наполегливо намагаються їх подолати.

7. Вони роблять все цікавим.

Будь то офісна робота або домашня робота з вищої математики, люди з високим емоційним інтелектом перетворюють її на задоволення. Їм нічого не здається нудним, і вони люблять будь-яку роботу, яку на них покладають. Такі люди з цікавістю виконують кожне завдання і створюють навколо себе позитивну атмосферу.

8. Вони уникають порівняння.

Порівняння робить людей сумними і нещасними. Але студенти з високим емоційним інтелектом уникають порівнювати себе з іншими. Вони будуть задоволені своїми маленькими досягненнями.

Необхідно зазначити, що останні дослідження свідчать про той факт, що фактори емоційного інтелекту не є основним чинником впливу на навчальні досягнення учнів. Високий рівень емоційного інтелекту не обов'язково необхідний у повній мірі, щоб сприяти підвищенню навчальних досягнень. Рівень емоційного інтелекту дійсно необхідний для успішного життя [40; 51, с. 46; 53; 54].

Слабо розвинений емоційний інтелект сучасних студентів не дає можливості для успішного формування та розвитку soft skills, що складаються з компетенцій щодо формування та розвитку взаємодії з іншими людьми.

Однак саме ці компетенції включені в паспорти компетенцій всіх напрямків професійної підготовки.

Необхідно відзначити, що навчання і виховання впродовж минулих століть будувалися на живому спілкуванні вчителів-учнів, вихователів-вихованець. Вихователь і викладач кожен в своїй галузі стежив за учнем, за

його розвитком і становленням як грамотної і цілісної особистості. Старші стежили за молодшими і допомагали їм у труднощах, переживали за них,

проявляли турботу і любов, простежувалися наступність і зв'язок поколінь. У проіонованому і здійснюваному технологічному, цифровому проєкті

дистанційного навчання ці фактори не розглядаються, не враховується думка батьківської спільноти; живе спілкування часом замінюється електронним голосом, голосом робота, а не людини, відеозаписами лекцій і т. п.

Це означає, що таке впровадження технологій йде не на користь, а на зниження рівня розвитку особистості, спрямовується на цифрову залежність і

перебудову всього світосприйняття. Отже, необхідно знайти шляхи вирішення

ситуації, що створилася, тому ми звернули увагу на феномен емоційного інтелекту, його значення для емоційної стійкості студентів та викладачів, особливо в дистанційному форматі.

Використання сучасних електронних технологій в освіті витісняє живе спілкування педагога зі студентами, змінює стиль сприйняття інформації, знижує отримання досвіду необхідних знань і навичок від талановитих викладачів і професіоналів в різних областях. Все це викликає напругу, складність, зниження активності і ефективності розвитку потенціалу особистості, отже, відбивається на психологічному та емоційному благополуччі. Це питання в даний час дуже актуальне, і його потрібно вирішувати в контексті підтримки живого спілкування, особистісно-орієнтованого, а не інформаційно-примусової взаємодії між людьми і встановлення дистанції між ними.

Психологічна безпека освітнього середовища – це важлива категорія в освіті. Також цей феномен впливає на успішне формування кращих людських якостей особистості. Суттєвими ознаками поняття психологічної безпеки освітнього середовища є:

- комфортність;
- психологічна безпека особи;
- особиста оцінка педагогів і учнів;
- захищеність від психологічного насильства.

Якщо говорити про роль емоційного інтелекту для сучасної людини з точки зору управління своїм настроєм, емоціями і поведінкою, то вчені в XXI столітті цьому феномену приділяють пильну увагу. Це говорить про важливість розвитку вміння володіти собою для окремо взятої особистості та емоційного благополуччя суспільства в цілому.

Розуміння проблеми швидко мінливого навколишнього світу, трансформація освітнього простору, невпевненість в завтрашньому дні, невизначеність майбутнього – все це актуалізувало проблеми адаптації молодих людей до навчання в дистанційній формі. Відсутність знань про емоційний інтелект у студентів ускладнює сприйняття інформації, і в ситуації розрізненого, роз'єданого соціального середовища навчального закладу є

причиною зниження рівня розуміння одержуваних знань студентом, академічної успішності та збільшення ймовірності відрахування з навчального закладу, що, безсумнівно, позначиться на його наступних життєвих етапах.

При дистанційній формі навчання студенти відчують все більше і більше негативних емоцій (самотність, замкнутість, малорухливість, сонливість, невдоволення, тривогу, смуток, злість, відчай і т. п.), ці фактори негативно впливають на здоров'я, поведінку і світогляд людини.

Відсутність візуального контакту з викладачами і однокурсниками, технічні проблеми і збої, нестача особистого спілкування, відсутність емпатії, моральної підтримки, емоційна напруга – все це може спровокувати депресивний стан особистості, що впливає на успішність навчання і появу психосоматичних розладів. Тому підвищення рівня емоційного інтелекту, в тому числі таких складових, як розуміння і управління своїми емоціями, допоможе опанувати навичку регуляції емоційних станів, проявляти самовладання в будь-яких умовах.

Отже, в умовах електронного освітнього середовища ВНЗ необхідно проводити заходи в формі лекцій, вебінарів, тренінгів з метою підтримки студентів в непростий період дистанційного навчання через розвиток емоційного інтелекту, що підвищить рівень соціально-психологічної безпеки при зануренні в новий освітній формат. Формування усвідомленості власних емоцій і емоційних реакцій дозволить студентам поліпшити показники емпатії, емоційної регуляції, якості життя та добробуту, а також знизить рівень стресу, тривоги. Все це повинно позитивно позначитися на академічній успішності, емоційному благополуччі і соціально-психологічній безпеці особистості.

Таким чином, емоційний інтелект є значущим показником в розвитку і навчанні студентів. У моделі емоційного інтелекту виділяють п'ять основних складових: самоусвідомість, саморегулювання, соціальні навички, емпатію, мотивацію. Перераховані структурні складові емоційного інтелекту впливають на академічні досягнення студентів, їх поведінку, здатність

реагувати і вміння адаптуватися в різних ситуаціях, в тому числі в умовах дистанційного навчання, що тісно пов'язано з системою інформаційно-психологічної безпеки особистості.

З огляду на негативні наслідки інформаційного потоку на людину і психологічну безпеку освітнього середовища, емоційному інтелекту відводиться особлива роль в якості регулятора емоцій і почуттів для підтримки багаторого і творчого настрою особистості, що дозволить зберігати працездатність кожної окремої людини, колективу і суспільства в цілому, протистояти зневірі, тривогам, стресам і розпачу.

У процесі освіти та виховання необхідно включити додаткові курси та тренінги, організувати проектну роботу, надати можливість у більшому обсязі мати стажування та практику. Організація дискусійних клубів та ораторських курсів, ймовірно, дозволила б студентам навчитися висловлювати та відстоювати свою думку, вчитися красномовству, а також допомогла б подолати страх виступу перед великою аудиторією. Під час вивчення дисциплін необхідно більше уваги приділяти командній та проектній роботі. Такі додаткові навчальні впровадження дозволили б студентам зробити наголос на розвитку soft skills, які є необхідними для майбутньої успішної роботи.

1.3. Вікові особливості емоційного інтелекту в юності

Юність – це період підвищеної емоційності. Якщо молоді люди не можуть сприймати, розуміти, регулювати та функціонувати своїми емоціями, це залишить слід на їх поведінці та особистості. В юності перехід від дитинства до дорослості є найбільш важливим. Діти стають все більш незалежними і починають дивитися на майбутнє з точки зору кар'єри, стосунків, сімей, житла тощо. Індивід хоче належати до суспільства і вписуватися в нього. Це важливий етап у розвитку, коли дитина повинна вивчити ролі, які вона буде займати, будучи дорослим. Саме на цьому етапі

підліток переглядає свою особистість і спробує точно з'ясувати, хто він чи вона. Емоційний інтелект відіграє важливу роль на цьому етапі. Емоційний інтелект означає здатність розуміти емоції інших, а також керувати ними. Він відноситься до поєднання навичок, до яких відносяться співпереживання, самоконтроль, самосвідомість, чутливість до почуттів інших, наполегливість та самомотивація серед інших [45, с. 121].

Юність – це стадія онтогенетичного розвитку між підлітковим віком і дорослістю. У юнаків цей часовий інтервал охоплює 17-21 рік, у дівчат – 16-20 [38].

У роботах останніх років висвітлюють окремі аспекти становлення та реалізації ЕІ, зокрема, залежно від вікової періодизації (К. С. Кузнецова, Нгуен Мінх Ань, Ю. В. Давидова, Л. Н. Вахрушева, Л. М. Мещерякова). Особливості емоційного інтелекту у юнацькому віці досліджували такі зарубіжні вчені як О. О. Айгунова, Л. М. Вахрушева, О. В. Єгорова, М. А. Манойлова, Н. Н. Самуйлова; Д. Л. Рекер та Дж. Д. А. Паркер; Н. Фредеріксен, К. В. Петридіс та Є. Сіммондс, С. Мавровелі та інші.

Серед українських дослідників теми емоційного інтелекту представників юнацького віку свої роботи присвятили С. П. Дерев'янку, Т. В. Зайчикова, О. В. Милославська, А. В. Подорожня, Г. М. Свідерська та інші. Українськими вченими встановлено прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та успішністю студентів, визначено емоційний інтелект як складову комунікативної компетентності студентів тощо. Проте, ґрунтовних робіт з відповідними результатами досліджень із заявленої проблематики у вітчизняній науці все ще бракує.

При переході від підліткового до юнацького віку самопізнання молоді людини втрачає свою емоційну напруженість й існує на спокійному емоційному плані. У цьому віці у юнаків і дівчат виникає і більш точне регулювання почуттів, зокрема, більш досконале володіння виразом своїх почуттів і настроїв [28]. Юнацький вік надзвичайно значущий для розвитку емоційної сфери людини. Можна сказати, що це «критичний» вік, оскільки в

цей час закладаються основи емоційного життя людини, які стануть фундаментом його емоційності в зрілі роки.

Юність – вік специфічної емоційної сенситивності. В даний період інтенсивно реалізуються і розквітають при сприятливих умовах всі ті потенції емоційності людини, які закладені в її натурі [28]. Для емоційного життя юності характерно те, що в ці роки не тільки переживаються предметні почуття (спрямовані на певну подію, особу, явище), але і формуються почуття узагальнені (почуття прекрасного, почуття трагічного, почуття гумору і т. д.)

Ці почуття висловлюють вже загальні, більш-менш стійкі світоглядні установки особистості. Їх називають світоглядними почуттями. Виникнення і розвиток предметних почуттів висловлює формування у молодих людей стійких емоційних відносин, свербідних емоційних констант. В цілому можна відзначити, що юність – вік формування у молодих людей загальної емоційної спрямованості, основ емоційної культури.

За останні кілька років умови для міжособистісного спілкування зазнали великих змін. З появою і поширенням смартфонів, планшетів та інших гаджетів, молодь все частіше спілкується за допомогою соціальних мереж, не бачачи обличчя співрозмовника і не чуючи його інтонації. Втрачається контакт «віч-на-віч».

Ми бачимо, як змінюється спосіб міжособистісного спілкування, емоційна складова молоді. Спілкування стає все більш опосередковано знаками і символами. Каналом передачі в даному випадку виступають технічні пристрої. Це спотворює зміст промови, а також глибину переживань, які ми намагаємося передати при діалозі. У підсумку ми отримуємо новий вид емоційної сфери молоді.

Гормональні та фізіологічні процеси в юнацькому віці тягнуть за собою кілька особливостей емоційної сфери. Необхідно відзначити підвищену емоційну збудливість і реактивність у юнаків і дівчат, що проявляється в нестійкій поведінці, зайвій дратівливості, різкій зміні настрою, від гарного до

поганого й інші подібні реакції. Таку поведінку молоді варто пов'язувати зі зниженням всіх видів умовного гальмування.

Також, слід відзначити важливість самоприйняття для молодого людини, як найважливіший чинник самореалізації. У цей період людина може реально поглянути на всі свої плюси і мінуси, прийняти особливості характеру, зовнішності, розумові здібності, а також у даний період людина здатна використовувати дану інформацію.

Найбільше емоційних реакцій від юнаків проявляється у ставленні до друзів, рідних і близьких, однолітків, менше – у ставленні до сторонніх дорослих і вчителів. Також, досить гостро акцентуються деякі властивості характеру. Це може бути і підвищена активність, збудливість, надмірна підозрілість та педантичність і так далі.

В юнацькому віці самопізнання існує вже на спокійному емоційному тлі, без напруги, на відміну від підліткового віку. Юнаки і дівчата вже більш відкриті для різноманітних переживань, ними рухає інтерес до світу, поява нових видів діяльності, прокидається інтерес до почуттів іншої людини – особливо однолітків.

Також в цьому віці, молода людина вже може не тільки приховувати свої справжні почуття, як підліток, але і маскувати їх, тобто все більш удосконалюється володіння і вираження своїх почуттів, емоцій і настрою. Наприклад, при зустрічі з дівчиною, до якої юнак відчуває романтичні почуття, він може маскувати своє хвилювання іронічним сміхом, сором'язливістю – зайвою самовпевненістю, а смуток – удаваною веселістю. Саме в юнацькому віці закладаються основи емоційного життя людини, які стануть фундаментальними проявами емоційності в зрілі роки.

Можна зробити висновок, що в юнацькому віці емоційний розвиток відіграє одне з провідних значень, оскільки в цей період закладаються основи емоційного життя людини, які в подальшому можуть стати фундаментом її емоційності в зрілі роки.

В ранній юності часто спостерігається ідеалізація друзів і самої дружби. Молоді люди потребують міцних емоційних уподобань і тому можуть не помічати реальних властивостей близької особистості. У юнацькому віці є потреба в саморозкритті, що часом переважає інтерес до внутрішнього світу іншої людини. Така поведінка спонукає юнаків і дівчат не стільки шукати собі друга, скільки придумувати його.

Також, варто відмітити особливості прояву любові в юнацькому віці. Мрії про кохання висловлюють потребу у встановленні емоційного контакту, розуміння і душевної близькості. Може статися і так, що потреба в саморозкритті та інтимній близькості можуть бути спрямовані на різних людей. Іншими словами, юнак може любити одну дівчину, а відчувати потяг до іншої.

В іншій ситуації, коли у юнака чи дівчини з'являється партнер, потреба в дружньому спілкуванні може знижуватися, так як любов передбачає більший ступінь інтимності, ніж дружба. Романтичні стосунки як би включають функції дружби в себе.

Головними проблемами цього віку є досягнення ідентичності і близькості. Близькість проявляється у встановленні тісного контакту з іншою людиною, яка буде приносити взаємне задоволення, являти собою єднання двох ідентичностей, але без втрати індивідуальних здібностей кожного. Ізоляція ж може наступити тоді, коли не вдалося досягти взаємності, або коли ідентичність одного була настільки слабка, що була ймовірність втратити себе при єднанні з іншим.

Любов виступає як патерн емоцій і когнітивних процесів в період ранньої дорослості. Вся складність і загадка цього явища складається через чуттєвий і розумовий компоненти, а також, до основних емоційних переживань може відноситися ще і сексуальний потяг. Любов включає в себе не тільки емоційний зв'язок між людьми, але ще й соціальні відносини і міцну прихильність.

Провідною діяльністю в цей час стає необхідність навчитися пояснювати, а також регулювати свої дії. В новоутворення будуть входити такі моменти:

- розвивається абстрактно-логічне мислення;
- відбувається відкриття свого внутрішнього світу, що тягне за собою появу тривожності і драматичні переживання;
- відбувається розширення часової перспективи, тобто людина вже розглядає тимчасові відрізки як вглиб, беручи до уваги минуле і майбутнє, так і шир, включаючи власні і соціальні перспективи.

Юнакам більше властиве абстрактне мислення, дівчатам – конкретне. Розвиваються творчі здібності, тому в цей період молоді люди не просто засвоюють інформацію, а пропускають її через себе і створюють щось нове.

Відбувається професійне і особистісне самовизначення, а найважливішим психологічним процесом в цьому віці є становлення самосвідомості і стійкого образу власного «Я».

Також, в 17 років відбувається ціннісно-смилова саморегуляція поведінки. Спостерігається більш філософське ставлення до життя, людина піддається сумнівам і роздумам, які заважають її активній діяльності.

Можна відзначити, що при переході від підліткового віку до юнацького, людське самопізнання втрачає емоційну напруженість і далі проходить на більш спокійному емоційному тлі. Відбуваються зміни в гормональних і фізіологічних процесах, які спричиняють зміну емоційної сфери.

Період юності можна назвати часом, коли у молодих людей формується емоційна спрямованість, основа емоційної культури.

Молоді люди впізнають себе, свої переваги і недоліки і вчаться цим користуватися. Закладається фундамент емоційності, відбувається вибір партнера і поява своєї ідентичності в процесі злиття з іншою людиною. На

цьому етапі для молодої людини вкрай важливо зберегти свою індивідуальність.

Цей період дуже важливий для молодих людей, так як вони переходять від підліткового життя у доросле та самостійне.

У юнацькому віці спілкування стає провідним типом діяльності, що забезпечує розвиток особистості, формування новоутворень, необхідним для повноцінного та гармонійного розвитку на наступних етапах онтогенезу. Саме в міжособистісних комунікаціях юнак відкриває для себе різноманіття емоцій і почуттів [13].

Є. С. Івановою проводилося дослідження здатності пізнавати емоції по лицьовій експресії як структурного елементу емоційного інтелекту як необхідної умови успішної комунікації [13]. Науковцем був зроблений висновок про те, що впізнання емоцій є невід'ємним структурним компонентом емоційного інтелекту, що забезпечує його функціонування і розвиток на різних етапах онтогенезу, зокрема, на тій підставі, що на всіх етапах онтогенезу міміка використовується як засіб комунікації з оточуючими.

Так, для оцінки здатності до вербалізації була використана методика «Словник емоцій», що дозволяє виявити обсяг активної лексики кожного випробуваного, використовуюваної для найменування емоцій, і співвіднести ці результати з нормативними показниками [13], для оцінки точності впізнання

емоцій по лицьовій експресії учасникам пред'являвся набір фотографій дівчини, що містить спонтанні мімічні прояви різних емоцій, далі випробуванним пред'являвся опитувальник «ЕМІІ» Д. В. Люсіна, що виявляє самооцінку міжособистісного і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

За підсумками проведеного дослідження Іванова Є. С. дійшла до наступних висновків [13]:

1. В результаті аналізу вікових відмінностей встановлено, що при переході від підліткового до юнацького віку можна спостерігати істотне збільшення емоційного інтелекту: виявлені достовірні (на рівні 0,99) відмінності за всіма субшкалами емоційного інтелекту між вибірками підлітків і студентів.

2. Виявлено достовірну перевагу юнаків за субшкалою «внутрішньоособистісне управління емоціями» і за сумарним показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а значимість гендерних відмінностей за субшкалами міжособистісного інтелекту не досягає критичного рівня.

3. Аналіз вікових особливостей впізнання емоційної експресії показав, що у вибірці студентів результати значимо вищі (на рівні 0,95), ніж у вибірці підлітків, точність впізнання емоцій у представників чоловічої і жіночої статі мають випадковий характер, що дозволяє автору зробити висновок про формування здатності пізнавати мимичні прояви емоцій в ході онтогенезу.

4. Порівняння обсягів словника емоцій показало, що дівчата більш обізнані про варіанти вербалізації емоційного досвіду, ніж юнаки.

5. Кореляційний аналіз показав, що серед дівчат на рівні тенденції (0,80) спостерігаються слабкі негативні зв'язки між показниками міжособистісного інтелекту і точністю впізнання емоцій на лицьовій експресії, що пояснюється автором необхідністю дівчатам бути впевненими у своїй компетентності в спілкуванні, навіть якщо це переконання не відповідає дійсності. У вибірці юнаків точність впізнання лицьовій експресії має слабкі позитивні зв'язки з показниками емоційного інтелекту, так як вони, на думку автора, більш критично і обґрунтовано оцінюють свій рівень емоційного інтелекту.

На підставі проведених досліджень можна визначити наступні закономірності:

- спостерігається достовірна перевага юнаків за субшкалою «внутрішньоособистісне управління емоціями» і за сумарним показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту;

- точність впізнання емоційної експресії є у вибірці студентів вищою ніж у вибірці підлітків, що дозволяє зробити висновок про формування здатності пізнавати мимичні прояви емоцій в ході онтогенезу;

- дівчата мають більш розвинений словник емоцій, ніж юнаки.

Таким чином, теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє нам зробити наступний висновок. Юність — період специфічної емоційної чутливості. Для емоційного життя юності характерно те, що в ці роки не тільки переживаються предметні почуття (спрямовані на певну подію, особу, явище), але і формуються почуття узагальнені (почуття прекрасного, почуття трагічного, почуття гумору і т. д.). Юність — вік формування у молодих людей загальної емоційної спрямованості, основ емоційної культури.

Необхідно відзначити підвищену емоційну збудливість і реактивність у юнаків і дівчат, що проявляється в нестійкій поведінці, зайвій дратівливості, різкій зміні настрою, від гарного до поганого й інші подібні реакції. Таку поведінку молоді варто пов'язувати зі зниженням всіх видів умовного гальмування.

Також, слід відзначити важливість самоприйняття для молодої людини, як найважливіший чинник самореалізації.

Головними проблемами цього віку є досягнення ідентичності і близькості. Провідною діяльністю в цей час стає необхідність навчитися пояснювати, а також регулювати свої дії.

У юнацькому віці спілкування стає провідним типом діяльності, що забезпечує розвиток особистості, формування новоутворень, необхідним для повноцінного та гармонійного розвитку на наступних етапах онтогенезу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

2.1. Методи дослідження емоційного інтелекту особистості

Діагностичний інструментарій, пропонується з метою дослідження розвитку емоційного інтелекту, різноманітний і залежить від базової моделі емоційного інтелекту. Сучасні методи діагностики емоційного інтелекту дослідники умовно поділяють на дві групи – методи, засновані на вирішенні завдань (на моделях здібності), та методи, засновані на самозвіті (на змішаних моделях) [25]. Навіть у межах одного методичного підходу розрівнюються діагностичні інструменти та вимірювані ними компоненти емоційного інтелекту.

І в вітчизняній, і в зарубіжній психології існує безліч моделей емоційного інтелекту, частина з яких заснована тільки на когнітивних здібностях до розрізнення та ідентифікації емоції (моделі здібностей), частина включає і особистісні характеристики, такі як емпатія, впевненість у собі, стійкість до стресів і т. д. (змішані моделі). Проте існують такі компоненти емоційного інтелекту, які присутні в кожній з моделей, незалежно від її типу – це здатність до розуміння емоцій і здатність до управління емоціями. Аналогічно, методи діагностики емоційного інтелекту ґрунтуються на його моделях і, відповідно, вимірюють компоненти, представлені в моделях, серед яких присутні такі компоненти, як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та здатність до керування своїми та чужими емоціями.

Незважаючи на зростання кількості досліджень емоційного інтелекту в останні роки у вітчизняній та зарубіжній психології, до цього часу не було створено єдиної моделі, єдиного підходу до емоційного інтелекту, а, отже, і єдиного підходу до його діагностики.

У сучасних зарубіжних дослідженнях автори віддають перевагу методам, заснованим на вирішенні завдань; випробуванім пропонуються на

вирішення завдання визначення емоцій, вміння описувати їх, розуміння їх складу і взаємозв'язку, здатність управляти ними. Зазвичай, такі завдання містять кілька варіантів відповідей, а бали підраховуються з заданих стандартів [25].

Сюди належать такі тести.

- MSCEITV2.0 (Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), 2002. Тест Майєра-Селовея-Карузо складається з 4 факторів [47]: ідентифікація емоцій, підвищення ефективності мислення, розуміння емоцій, управління емоціями [48].

- LEAS (Levels of Emotional Awareness). Направлений на вимір усвідомлення різноманітних емоцій — як базових, так і складних. У тесті наведено відкриті завдання, без заздалегідь заданих варіантів відповіді (20 сценаріїв). Випробовуваному пропонується відповісти, що він відчував у заданій ситуації і що відчував у ній інший персонаж. Передбачається, що у відповідях піддослідних можна розрізнити 6 рівнів розуміння емоцій.

- EARS (Emotional Accuracy Research Scale). Направлений на розпізнавання емоцій у міжособистісному контексті. Містить 8 сценаріїв (кожен складається з 3 оповідань з 12 варіантами завершень). Випробовуваний повинен вибрати настрій, який найімовірніше відчуває персонаж оповідань [32, с. 3-24].

- TIEFBA. Розроблений іспанськими дослідниками у 2017 р. Існує у двох варіантах шкали для підлітків та дітей. Тест містить 12 ситуацій, спрямованих на вимірювання внутрішньоособистісного або міжособистісного емоційного інтелекту. Для кожної з ситуацій випробовуваного просять описати емоції, думки і переконання персонажа, що фігурує в ситуаціях, і той спосіб управління емоціями, який буде найбільш ефективний. Тест оцінює здібності до розуміння власної емоційної сфери та управління нею, а також завдяки цьому підвищує продуктивність розумової діяльності [46].

Один із найбільш широко використовуваних методів цієї групи — тест Майєра—Селюєя—Карузо, на якому базується велика кількість досліджень, особливо у зарубіжній психології.

В якості безперечного плюсу методик цієї групи ми можемо виділити відсутність опори на самосприйняття, а отже, можливість отримання більш об'єктивних даних про рівень розвитку емоційного інтелекту. Крім того, методи, засновані на вирішенні завдань, спрямовані на дослідження рівня розвитку когнітивних здібностей, що зумовлюють розуміння та управління емоціями, і не включають дослідження особистісних рис.

Однак у методик цієї групи існують і недоліки. Ситуація розв'язання задач в умовах діагностики відрізняється від вирішення задач, пропонує життям (природно, що ці завдання по-різному забарвлені мотиваційно та емоційно), і подібна ситуація перенесення спотворює суть завдань. Тим не менш, багато дослідників стверджують, що подібні методи менш уразливі до прояву такого феномену, як соціальна бажаність, оскільки вони не ґрунтуються на самосприйнятті [46], що дозволяє отримати більш об'єктивний результат. Також неможливо не підкреслити, що тести, засновані на розв'язанні завдань, досить трудомісткі, вимагають великих витрат часу на обробку та проведення, вони також складніші у обробці, ніж тести самозвіту. Це створює складнощі з їх застосуванням практично, особливо якщо необхідно провести одночасну діагностику великої кількості піддослідних, як це потрібно шкільним чи соціальним психологам.

Методи, засновані на самозвіті та самооцінці, пропонують роботу з абстрактними ситуаціями, з якими випробуваний повинен погодитися або не погодитися («інші легко довіряють мені») або з більш конкретними ситуаціями («я панкую, коли мені потрібно протистояти людині, яка зла»), цим вони схожі на завдання тестів. В якості оцінки передбачається тільки частота тих чи інших відповідей у вибірці піддослідних [25].

Найбільш використовувані методики цієї групи такі.

• Опитувальник «EQ-i» Р. Бар-Она (Bar On Emotional Quotient Inventory). Розроблений для оцінки емоційного інтелекту за моделлю Р. Бар-Она. Дає загальну оцінку емоційного інтелекту, складається з 5 шкал і 15 пов'язаних з ними підшкал: пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність), міжособистісні відносини (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємини), адаптація (проблеми, зв'язок із реальністю, гнучкість), управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю), переважний настрій (щастя, оптимізм). Містить 133 твердження, кожне з яких випробуваний повинен оцінити за шкалою «Дуже рідко чи взагалі ніколи» до «Дуже часто чи завжди». Дитяча версія включає 51 твердження [42].

• Опитувальник «EQ» Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Self-Evaluation). Призначений для виявлення здібностей розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою з урахуванням прийняття рішень. Містить 5 шкал (емоційна перформаність; керування своїми емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей) і складається з 30 тверджень, кожне з яких необхідно оцінити кількісно від «-3» до «+3» [4].

• Опитувальник SSRI (Schutte et al. Self-Report Index). Опитувальник Н. Шутте спрямований на вимір 4 «гілок» EI, що описуються моделлю Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо. Містить 33 твердження, кожне з яких випробуваний повинен оцінити за однією з 5 шкал, від «Це зовсім не про мене» до «Це точно про мене» [39, с. 3-24].

• WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale). Тест заснований на моделі емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо, складається з 16 питань і призначений для оцінки здібностей особистості розпізнавати та регулювати власні емоції. Кожне твердження випробуваний повинен оцінити за 7-бальною шкалою, від «цілком не згоден» до «повністю згоден» (Wong & Law, 2002).

• Опитувальник емоційного інтелекту Trait (TEIQue). Складається зі 153 тверджень, з якими випробуваний повинен висловити ступінь згоди, спираючись на 7-бальну шкалу. Описує чотири фактори: емоційний добробут, самоконтроль, емоційність та комунікабельність. Існує коротка версія – TEIQue-SF, що складається з 30 тверджень, що описують ті ж 4 фактори [50].

• Опитувальник ЕІ (Emotional intelligence inventory). Розроблено на основі моделі Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо у 2006 р. Вимірює 4 компоненти емоційного інтелекту: емпатію, самоконтроль, використання емоцій (у мисленні) та управління відносинами. Складається з 41 твердження і оцінюється випробуваним за 5-бальною шкалою – від "ніколи" до "завжди" [56].

• Trait-Meta Mood Scale (TMMS). Шкала складається з 30 тверджень і описує такі компоненти емоційного інтелекту: увага до емоцій (ступінь, в якій люди думають або помічають свої почуття); розуміння емоцій (ступінь, у якій індивідууми можуть ідентифікувати, розуміти та розрізняти свої почуття), здатність регулювати емоції (здатність до регуляції настрою та негативних емоційних переживань) [50].

У зарубіжних дослідженнях методи, засновані на самозвіті, часто використовуються у поєднанні з методами, що базуються на вирішенні завдань. Прикладом може бути дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та рисами психопатії, в якому використовувалися тест Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо; Trait-Meta Mood Scale (TMMS); SSRI; WLEIS. Це дослідження виявило і продемонструвало зв'язок між емоційним інтелектом та рисами психопатії (з фактором «спосіб життя» шкали PCL-R) більшою мірою при використанні методик, заснованих на вирішенні завдань [57].

Очевидним плюсом цієї групи методів є простота проведення та обробки отриманих даних, можливість протестувати велику кількість випробуваних.

Однак у цій групі методів можна назвати кілька істотних недоліків. Тести цієї групи засновані на самосприйнятті, а одним із недоліків методик, що використовують опору на самозвіт, є ефект соціальної бажаності, що

спотворює результати. Також одним із головних недоліків методик цієї групи називають опору на самозвіт; іншими словами, діагностичний інструмент вимірює лише «деяку комбінацію особистісних рис», а не здатність. Також випробувані можуть неправильно зрозуміти питання тесту [43], якщо ці питання складно сформульовані: чим простіше сформульовано питання, тим однозначніше (простіше) відповіді на нього, що свідчить про більш однозначне розуміння суті питання [25]. Також дослідження з допомогою методик цієї групи часто показують суперечливі результати, оскільки ці тести засновані на сприйнятті, яке завжди відповідає реальним здібностям особистості [50].

Необхідно підкреслити, що багато авторів зазначають, що методи діагностики емоційного інтелекту, засновані на самозвіті, та методи, що базуються на вирішенні завдань, показують низькі кореляції між собою [32; 56].

У 2008 р. М.А. Плуєн (Університет Хоа Сен, Хонгконг) запропонував кілька проєктивних методик діагностики емоційного інтелекту для дітей дошкільного віку, які показують рівень розвитку емоційного інтелекту – високий, середній чи низький [26].

- «Дорисовання: світ речей – світ людей – світ емоцій». Методика виявляє емоційну орієнтацію дитини на світ речей чи світ людей і містить 3 геометричні фігури — коло, овал та трикутник, які дітям пропонується домалювати так, щоб вийшли малюнки із змістом.

- «Три бажання». Методика виявляє емоційну орієнтацію дитини він чи інших людей. У ході діагностики дитині пропонується намалювати будь-які три бажання, а потім проводиться розмова за результатами виконання. • «Що – чому – як». Методика виявляє ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про неї. У ході методики дітям зачитують текст (тексти для хлопчиків та дівчаток різні), а потім просять дитину відповісти на запитання.

• «Решілки, що фруструють вчителі». Методика використовується для діагностики емоційного інтелекту педагогів і є 22 висловлювання, що містять можливість фрустрації, на які педагог повинен дати спонтанну мовну реакцію.

Обробка проводиться шляхом контент-аналізу [11].

Діагностичний інструментарій, що використовується в дослідженнях розвитку емоційного інтелекту, різноманітний і залежить від моделі емоційного інтелекту. У межах одного методичного підходу розрізняються діагностичні інструменти та компоненти емоційного інтелекту, що вони вимірюють. Незважаючи на збільшення досліджень, присвячених емоційному інтелекту в останні роки, не було створено єдиної моделі, єдиного підходу до емоційного інтелекту, а, отже, і єдиного підходу до діагностики. У зв'язку з цим багато дослідників висувують критерії, які мають бути реалізовані під час створення діагностичних методик.

Узагальнивши дані критерії, можемо виділити такі принципи створення тестів: опис конкретної ситуації у завданнях; формулювання завдань так, щоб вони розумілися однозначно; формулювання завдань, що дозволяють уникнути свідомого контролю та соціально бажаних відповідей, опора на автоматичні процеси, що лежать в основі емоційного інтелекту; виділення об'єктивних критеріїв оцінки відповідей; вимір не рис особистості, а здібностей; використання лише таких компонентів емоційного інтелекту, які фігурують у всіх моделях емоційного інтелекту – здатність розуміти емоції та здатність регулювати їх; значна кореляція тестів емоційного інтелекту одне з одним і з тестами інтелекту; формулювання короткого визначення кожного компонента, опис процесу його функціонування; можливість прогнозування поведінки людини у сферах, пов'язаних з емоційними проявами.

2.2. Розробка та проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентської молоді

«Методика дослідження соціального інтелекту» Дж. Гілфорда та М. Саллівена.

Методика запропонована Дж. Гілфордом та М. О'Саллівеном. Заснована на дослідженні 210 осіб віком від 18 до 55 років. Використовувати тест можна з дітьми віком від 9 років.

Основне призначення цієї методики – діагностування когнітивної складової комунікативної компетентності людини. Вибрана методика визначає рівень «соціального інтелекту». Соціальний інтелект – це інтегральна інтелектуальна здатність, що визначає успішність спілкування та соціальної

адаптації, яка об'єднує та регулює пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням соціальних об'єктів (людини як партнера зі спілкування або групи людей). До процесів, що його утворюють, належать соціальна чутливість, соціальна перцепція, соціальна пам'ять та соціальне мислення [37,

с.4]. Соціальний інтелект представляє собою не стільки здібності, скільки комплекс знань, умінь і навичок, набутих протягом життя [9].

Стимульний матеріал складається з чотирьох тестових зошитів. Число завдань у кожному від 12 до 15. На кожен субтест відведено певну кількість часу.

Три субтести складено на невербальному стимульному матеріалі, один – на вербальному. Субтести діагностують чотири здібності у структурі соціального інтелекту: пізнання класів, систем, перетворень та результатів поведінки.

Субтест №1 «Історії із завершеннями»

Основне призначення – діагностика здатності передбачати наслідки поведінки людей у певній ситуації, передбачати те, що відбудеться надалі.

Цей субтест містить невербальний стимульний матеріал. Кількість завдань – 14. Час, відведений на субтест – 6 хвилин. У першому субтесті представлені чотири картинки, одна зліва та три праворуч. Малюнок зліва зображує певну ситуацію. Випробуваному необхідно визначити почуття та

наміри представлених на картинці людей, і вибрати один із трьох найправдоподібніших варіантів продовження, зображених праворуч.

Субтест №2 «Групи експресії»

Основне призначення – діагностика здатності до логічного узагальнення, виділення загальних істотних ознак у різних невербальних реакціях людини.

У субтесті №2 також подано невербальний стимульний матеріал. Кількість завдань – 15. Час, відведений на субтест – 7 хвилин. У цьому субтесті

представлені картинки, що містять виразні рухи, що відбивають стан людини.

У кожному завданні необхідно вибрати одну картинку (з 4) праворуч, що відображає такий стан, який зображено на картинках зліва (3 картинки).

Субтест №3 "Вербальна експресія"

Основне призначення – діагностика здатності розуміти зміну значення подібних вербальних реакцій людини в залежності від контексту ситуації.

Субтест №3 містить стимульний вербальний матеріал. Кількість завдань – 12. Час, відведений на субтест – 5 хвилин. У кожному завданні цього субтесту зліва написано фразу. Необхідно підбрати з 3 фраз праворуч ту, яка

має відмінний від фрази ліворуч сенс.

Субтест №4 "Історії з доповненням"

Основне призначення – діагностика здатності розуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії та значення поведінки людей у цих ситуаціях.

Містить невербальний стимульний матеріал. Кількість завдань – 14. Час, відведений на субтест – 10 хвилин. Кожне завдання цього субтесту

складається з 8 картинок. Чотири верхні картинки відбивають якусь історію життя головного героя. Причому одна з картинок завжди пропущена. Потрібно вибрати з нижнього ряду ту картинку, яка при постановці на місце пропуску

робить всю історію ясною. При цьому повністю прояснюються почуття і наміри героїв, що діють.

наміри героїв, що діють.

Надійність тесту перевірялася методом розщеплення на парні та непарні завдання. Надійність складає (з коригуванням за формулою Спірмена-Брауна) 0,58-0,84.

За кожним субтестом підраховуються правильні відповіді.

Розраховується інтеграційний бал як по всьому тесту, так і окремо по кожному субтесту.

Ми вважаємо правомірним використання цієї методики, адже вона вимірює виділені компетенції емоційного інтелекту:

- визначення наявності емоційного переживання в іншій людині (субтести 1, 2, 3);
- ідентифікація емоцій інших людей (субтести 1, 2, 3, 4);
- розуміння причин, які спричинили емоцію (субтести 1, 4);
- розуміння наслідків, до яких веде та чи інша емоція (субтести 1, 4);
- фасилітація мислення внаслідок підбору більш сприятливої для ситуації емоції (субтест 1).

Також «Методика дослідження соціального інтелекту» Дж. Гілфорда та М. Саллівена є надійним та валідним інструментом.

Опитувальник «Емоційний інтелект» (EmIn) розроблений Люсінім Дмитром Володимировичем. Цей опитувальник спирається на розроблену автором модель емоційного інтелекту [19]. Під емоційним інтелектом автор розуміє «здатності до розуміння та управління емоціями, як своїми власними, так і чужими» [18, с. 264].

Виділяється 4 шкали: міжособистісний інтелект (MI), внутрішньоособистісний інтелект (BI), розуміння емоцій (PE), керування емоціями (KE).

Шкала MI. Ця шкала діагностує здатність до розуміння емоцій інших людей, а також керування емоціями інших людей.

Шкала BI. Діагностує здатність до розуміння власних емоцій, а також керування ними.

Шкала FE дозволяє виміряти здатність до розуміння своїх емоцій, а також емоцій інших людей.

Шкала KE. Завдяки цій шкалі можна діагностувати здатність до керування своїми емоціями, а також емоціями інших людей.

Дана методика є опитувальником, отже, вимірює уявлення людей про рівень їхнього емоційного інтелекту, які можуть відрізнятися від реальної виразності емоційного інтелекту.

Надійність. Для оцінки надійності враховано показники внутрішньої узгодженості α Кронбаха за всіма шкалами. Показники перебувають у проміжку від 0,75 до 0,79, що є найвищим показником для опитувальника.

Результати дослідження валідності даного інструментарію поки що не надано.

Підслідні повинні вибрати для кожного твердження, запропонованого в бланку, один із пунктів: «зовсім не згоден», «швидше не згоден», «швидше згоден», «повністю згоден». Якісь пункти обробляються за допомогою прямого ключа, якісь за допомогою зворотного.

Ми вважаємо правомірним використання цієї методики, адже вона вимірює виділені компетенції емоційного інтелекту:

- визначення наявності емоційного переживання у себе (шкала VI);
- визначення наявності емоційного переживання в іншій людині (шкала MI);
- ідентифікація своїх емоцій (шкала VI);
- ідентифікація емоцій інших людей (шкала MI);
- розуміння причин, що спричинили емоцію (шкала VI);
- здатність контролювати інтенсивність своїх емоцій (шкала KE);
- здатність контролювати інтенсивність емоцій інших людей (шкала KE);
- здатність контролювати зовнішнє вираження емоцій (шкала KE);
- здатність довільно викликати у себе ту чи іншу емоцію (шкала KE);

здатність довільно викликати ту чи іншу емоцію в інших людей (шкала PE). Також опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна є надійним інструментарієм.

2.3. Аналіз отриманих даних та їх інтерпретація

У цьому розділі ми розглянемо виразність рівня емоційного інтелекту (EI) у студентів 1-2 курсу (група молоді) та студентів 3-4 курсів (група випускників). Дослідження проводилось у Немішаївському фаховому коледжі НУБіП України. У дослідженні взяли участь 60 людей юнацького віку (по 15 студентів 1-4 курсів).

Аналіз відбувався за такими напрямками:

- 1) рівні емоційного інтелекту випробуваних у 1-2 курсах та 3-4 курсах;
- 2) відмінності емоційного інтелекту в 1-2 курсах та 3-4 курсах, а також між юнаками та дівчатами.

Порівняння показників відбувалося за двома методиками: опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна та «Методика дослідження соціального інтелекту» Дж. Гілфорда та М. Саллівена, так як ці методики стандартизовані.

Почнемо обговорення результатів із студентів 1-2 курсів. Отримані дані у відсотках представлені в таблицях 2.1 і 2.2.

Таблиця 2.1

Виразність EI 1-2 курсів за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна у відсотковому співвідношенні

Рівень	MI	VI	PE	KE
Низький	14,9	10,6	12,8	10,6
Середній	34,1	38,3	36,2	42,6
Високий	51	51,1	51	46,8

Більшість студентів 1-2 курсів діагностують високий рівень EI за всіма шкалами. Студенти вважають себе компетентними як у пізнанні своїх емоцій, так і емоцій інших людей. Крім цього, вони вважають себе здатними керувати як своїми емоціями, так і емоціями інших людей.

Від 34,1% до 42,6% (залежно від шкали) учасників у групі із середнім рівнем EI.

Випробуваних з низькими показниками EI значно менше (від 10,6% до 14,9% залежно від шкали) за всіма шкалами. Ці студенти зазнають труднощів, як у пізнанні, так і в управлінні, як своїми емоціями, так і емоціями інших людей.

Розглянемо результати за методикою Дж. Гілфорда та М. Саллівена (таб. 2.2).

Таблиця 2.2

Виразність EI у студентів 1-2 курсів за методикою «Соціальний інтелект»

Дж. Гілфорда та М. Саллівена у відеоеквальному співвідношенні

Рівень	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Загальний
Низький	10,6	23,4	8,5	40,4	38,3
Середній	63,8	61,74	44,7	51,1	57,4
Високий	25,6	14,9	46,8	8,5	4,3

Більшість студентів 1-2 курсів мають середні показники EI за методикою «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та М. Саллівена за субтестом №1 (63,8%), №2 (61,7%), №4 (51,1%), а також за загальним показником (57,4%). І лише за субтестом №3 більшість учасників мають високий рівень (46,8%).

За субтестом №4 40,4% підослідних мають низький рівень. Така сама тенденція спостерігається за загальним показником – 38,3% підослідних демонструють низький EI. Мінімальний відсоток людей включають групи з низькими показниками EI за субтестом №3 (8,5%), з високими показниками EI за субтестом №4 (8,5%), а також із високими показниками за загальним показником EI (4,3%).

Отримані результати, можна пояснити, з погляду тим, що методика Д. В. Люсіна заснована на самозвіті піддослідних про свій ЕІ, методика Дж. Гілфорда та М. Саллівена – це тест, з наявністю правильних відповідей.

Порівнюючи показники ЕІ з обох методик, можна дійти невтішного висновку, що випробувані вважають себе компетентнішими у пізнанні і управлінні емоціями, ніж це є насправді, так як результати за методикою-тестом у середньому за групою нижче, ніж за методикою опитувальника.

Тепер звернемося до результатів, отриманих у студентів 3-4 курсів.

Отримані дані щодо студентів 3-4 курсів у відсотках представлені в таблицях 2.3 і 2.4.

Таблиця 2.3

Виразність ЕІ студентів 3-4 курсів за методикою «Емоційний інтелект» Д. В.

Люсіна у відсотковому співвідношенні

Рівень	МІ	ВІ	РЕ	КЕ
Низький	10,5	13,2	9,2	14,5
Середній	46,1	43,4	46,1	34,2
Високий	43,4	43,4	44,7	51,3

Як видно з таблиці 2.3, за трьома шкалами з чотирьох (МІ, ВІ, РЕ) практично однакові показники середнього та високого рівня. Найчисленніша група з високим рівнем інтелекту за шкалою КЕ, тобто студенти 3-4 курсів вважають, що вони дуже добре керують емоціями.

Перейдемо до аналізу результатів за методикою «Соціальний інтелект»

Дж. Гілфорда та М. Саллівена (таб. 2.4).

Таблиця 2.4

Виразність ЕІ у студентів 3-4 курсів за методикою «Соціальний інтелект»

Дж. Гілфорда та М. Саллівена у відсотковому співвідношенні

Рівень	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Загальний
Низький	9,2	11,8	22,4	31,6	15,8
Середній	63,2	68,4	30,2	65,8	81,6

Високий	27,6	19,8	47,4	2,6	2,6
---------	------	------	------	-----	-----

За більшістю субтестів (1, 2, 4) випробувані мають середній рівень виразності ЕІ. Найбільша група із середнім рівнем за загальним показником (81,6%). За субтестом №3 більшість мають високий рівень ЕІ.

У студентів 3-4 курсів дані за обома методиками збігаються більше, ніж у студентів 1-2 курсів, хоча так само простежується тенденція приписувати собі вищі показники, ніж це є насправді. Ймовірно, це пов'язано із віком піддослідних. Подивимося відмінності у рівні ЕІ між студентами 1-2 та 3-4 курсів. Дані наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Порівняння даних отриманих за всіма використовуваними методиками в студентів 1-2 та 3-4 курсів

Група	ЕІн			
	МІ	ВІ	РЕ	КЕ
1-2 курси	47,2	48,6	47,4	48,3
3-4 курси	47,1	47,0	47,0	47,1

Група	«Соціальний інтелект»				
	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Загальний
1-2 курси	7,9	7,1	8,7	5,3	29
3-4 курси	8,2	7,7	8,3	5,3	29,5

Подивимося достовірність отриманих відмінностей за всіма методиками між студентами 1-2 та 3-4 курсів. Нами було проведено математичну обробку отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента (таб. 2.6-2.7).

Таблиця 2.6

Достовірність відмінностей між студентами 1-2 та 3-4 курсів за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна

Рівень	МІ	ВІ	РЕ	КЕ
t _{емп}	0	0,8	0,3	0,7

tKp p≤0.01	1,97	1,97	1,97	1,97
tKp p≤0.05	2,61	2,61	2,61	2,61
Достовірність	Не достовірні	Не достовірні	Не достовірні	Не достовірні

Достовірних відмінностей за методикою Д. В. Люсіна не виявлено.

Таблиця 2.7

Достовірність відмінностей між студентами 1-2 та 3-4 курсів за методикою

«Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та М. Саллівена

Рівень	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Загальний
t _{emp}	0,6	1,7	0,8	0,1	0,6
tKp p≤0.01	1,97	1,97	1,97	1,97	1,97
tKp p≤0.05	2,61	2,61	2,61	2,61	2,61
Достовірність	Не достовірні	Не достовірні	Не достовірні	Не достовірні	Не достовірні

Достовірних відмінностей за методикою Дж. Гілфорда та М. Саллівена не виявлено.

Таким чином, достовірних відмінностей між студентами 1-2 та 3-4 курсів за методикою Д. В. Люсіна, а також за методикою Дж. Гілфорда та М. Саллівена не виявлено.

Розглянемо показники емоційного інтелекту у юнаків та дівчат. Дані представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняння даних, отриманих за всіма використовуваними методиками між юнаками та дівчатами

Група	ЕмІн			
	МІ	ВІ	РЕ	КЕ
Юнаки	47,7	51,8	48,9	50,6
Дівчата	46,8	45,8	46,3	46,3
Група	«Соціальний інтелект»			

	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Загальний
Юнаки	7,8	7,2	8,3	5,1	28,4
Дівчата	8,2	7,6	8,4	5,4	29,6

За всіма шкалами методики Д. В. Люсіна показники вищі у юнаків. За всіма субтестами методики Дж. Гілфорда і М. Саллівена показники вищі у дівчат.

Нами було проведено математичну обробку отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента (таб. 2.9-2.10).

Таблиця 2.9

Достовірність відмінностей між юнаками та дівчатами за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна

Рівень	MI	VI	PE	KE
t_{emp}	0,6	3,1	1,6	2,4
$t_{Kp} p \leq 0,01$	1,97	1,97	1,97	1,97
$t_{Kp} p \leq 0,05$	2,61	2,61	2,61	2,61
Достовірність	Не достовірні	На рівні значимості 0,01	Не достовірні	На рівні значимості 0,05

За шкалою VI та KE дані достовірно вищі у юнаків. За іншими шкалами достовірних відмінностей немає. Отримані результати говорять про те, що юнаки краще за дівчат розуміють свої емоції і можуть ними керувати.

Ймовірно, це пов'язано з гендерними відмінностями у вихованні. З дитинства хлопчикам дається установка стримувати свої емоції («не плач, ти ж чоловік» та інші), що, по суті, є управлінням емоціями.

Таблиця 2.10

Достовірність відмінностей між юнаками та дівчатами за методикою

«Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та М. Саллівена

Рівень	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Загальний
t_{emp}	1,0	0,9	0,2	0,7	1,1

$t_{Kp} p \leq 0,01$	1,97	1,97	1,97	1,97	1,97
$t_{Kp} p \leq 0,05$	2,61	2,61	2,61	2,61	2,61
Достовірність	Не достовір.	Не достовір.	Не достовір.	Не достовір.	Не достовір.

За методикою Дж. Гілфорда та М. Саллівена відмінності не достовірні.

Таким чином, внаслідок аналізу результатів тестування 1-2 курсів за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна більшість студентів вважають себе компетентними як у пізнанні своїх емоцій, так і емоцій інших людей. Крім цього, вони вважають себе здатними керувати як своїми емоціями, так і емоціями інших людей.

Результати за методикою «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та М. Саллівена демонструють низький EI (за загальним показником – 38,3% піддослідних). Середні показники EI мають 57,4% за загальним показником.

Отже, можемо дійти висновку, що випробувані вважають себе компетентнішими у пізнанні і управлінні емоціями, ніж це є насправді, так як результати за методикою-тестом у середньому за групою нижче, ніж за методикою опитувальника.

Внаслідок аналізу результатів тестування за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна студенти 3-4 курсів вважають, що вони дуже добре керують емоціями. За більшістю субтестів (1, 2, 4) випробувані мають середній рівень виразності EI. Найбільша група із середнім рівнем за загальним показником (81,6%). За субтестом №3 більшість мають високий рівень EI.

У студентів 3-4 курсів дані за обома методиками збігаються більше, ніж у студентів 1-2 курсів, хоча так само простежується тенденція приписувати собі вищі показники, ніж це є насправді.

Узагальнюючи отримані дані дослідження EI дівчат і юнаків, можна зробити висновки, що юнаки краще впізнають свої емоції, і навіть краще управляють своїми емоціями, ніж дівчата.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОТРЕНІНГУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Методи психотренінгу з оптимізації розвитку емоційного інтелекту особистості та складових емоційного інтелекту особистості

Соціально-психологічний тренінг це сучасний метод активного навчання, орієнтований на новий досвід, метою якого виступає підвищення комунікативної компетентності у тому чи іншому контексті спілкування.

Характеризується короткостроковістю та високою інтенсивністю.

Сильні сторони:

- учасники емоційно залучені, зацікавлені у роботі;
- учасникам надається нова тематично орієнтована інформація;
- робота спрямована не тільки на особисті зміни, а й відпрацювання умінь і навиків.

При складанні програми тренінгу та підборі вирав, написанні плану роботи враховувалися дві лінії тренінгу: змістовна лінія – щоб розкрити заявлену тему та дійти поставленої мети, та лінія групової динаміки, щоб врахувати піднесення та спад уваги, опір та активність. Складений план тренінгу з урахуванням цих двох ліній дозволили зробити тренінг корисним як для групи, так і для тренера.

Група, як і будь-яка система, залежить не так від своїх елементів, як від зв'язків між ними. Група не дорівнює сумі людей, які до неї входять. І у групі відбуваються постійні внутрішні процеси, що супроводжуються зміною зовнішніх наслідків роботи групи.

Управління груповою динамікою – це управління енергією та психоемоційним станом групи на основі закономірностей її розвитку. Тренеру важливо знати та керувати груповою динамікою, щоб процес навчання йшов швидко, у позитивній атмосфері та без збоїв у роботі. Невміння впоратися з

груповою динамікою веде до незадоволеності учасників тренінгом та знецінення отриманих знань. Відповідно, сам тренінг стає марним, якщо отримані знання не будуть застосовуватися учасниками в їхній щоденній практичній роботі.

Найважливішим для успішності тренінгу є розуміння основ психології навчання. Важливо, щоб усі складові тренінгу відповідали ключовим критеріям психології навчання і були точками відліку процесу навчання:

- Мотивація, чи відчуття мети – люди краще навчаються, коли вони бачать корисний кінцевий продукт цього процесу.

- Доречність з погляду інтересу та вибору – навчання буде краще мотивовано, якщо той, хто навчається, вважає його доречним.

- Навчання практикою – старе прислів'я говорить: «Я чую і забуваю. Я бачу і запам'ятовую. Я роблю і розумію». Розуміння суттєве для ефективного виконання роботи, і досягти реального розуміння можна лише роблячи щось.

- Можливість безкарно робити помилки – навчання практикою означає, що люди наражаються на ризик невдачі. Тому практика та методи навчання повинні гарантувати людям можливість помилятися, вони повинні знати, що це їм не зашкодить, але завдання тренера – допомагати отримувати уроки зі своїх помилок.

- Зворотній зв'язок – найкращий спосіб для учнів дізнатися, що вони роблять, і побачити свій прогрес.

- Подання учням можливості навчатися у зручний для них час та у зручному темпі – навчання буде ефективніше, якщо учні самі керуватимуть ним відповідно до власних уподобань та уявлень про успіх.

Відбір системи методів, реалізованих у цій програмі, здійснювався на основі наступних робіт із соціально-психологічного тренінгу:

- тренінг сензитивності [22];

- вправи на розвиток візуальної уваги [35];

– завдання та вправи, що розвивають навички самоорганізації особистості [30];

– психотерапевтичні прийоми [29].

Розроблений тренінг досягає мети – розвинути емоційний інтелект у студентів шляхом вирішення наступних завдань:

– сформувати знання в галузі комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні;

– виробити адекватні уявлення про комунікативну толерантність та асертивну поведінку;

– активізувати процес самопізнання та розуміння інших людей;

– створити можливість для кращого розуміння інших і себе;

– озброїти учасників засобами та стратегіями саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, саморозуміння та розуміння інших людей;

– розвинути здатність до емпатії, сензитивність. Навчити способам стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність.

3.2. Розробка програми психотренінгу емоційного інтелекту студентської молоді

Заняття 1. Мета: Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки.

План заняття:

1. Психогімнастична вправа «Назви своє ім'я». Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я та будь-який прикметник, що починається з літери імені (наприклад, «Своєрідний Сергій»).

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

Зразкові правила роботи у групі:

– стати членом складу учасників групи;
 – говорити тільки від себе (не узагальнювати висловлювання);
 – ставитись один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень, не обговорювати тих, хто не є присутнім у групі;

– правило "Стоп" (не висловлюватися або не брати участь у вправах, некомфортних для члена групи в даний момент);
 – збереження конфіденційності;
 – активна участь у заняттях протягом усього тренінгу

Список правил може бути доповнений учасниками.

3. Психогімнастична вправа «Пересадки у колі». Ведучий називає будь-яку ознаку, яка є в учасників групи (наприклад: поміняйтеся місцями ті, хто має сестер...). Ті, хто мають цю ознаку, повинні швидко помінятися місцями. Той, кому не вистачило місця, стає провідним.

4. Психогімнастична вправа «Асоціація емоційного стану із кольором». Учасники гурту сидять по колу.
 Інструкція: «Кожен із нас, подумавши деякий час, скаже, якого він (або вона) зараз кольору. При цьому йдеться не про колір одягу, а про відображення у кольорі вашого стану. (Дається деякий час на обмірковування завдання, після чого кожен із учасників говорить усім, якого він зараз кольору).

Тепер розкажіть, будь ласка, про те, як змінювався ваш стан, настрої протягом ранкових годин з моменту, коли ви прокинулися, і до того, як ви прийшли сюди, і з чим були пов'язані ці зміни. На закінчення свого оповідання охарактеризуйте той стан, у якому перебуваєте зараз і поясніть, чому ви вибрали для його позначення саме той колір, який ви назвали».

5. Підбиття підсумків, зворотний зв'язок від учасників.

Заняття 2

Ціль: Розуміння значущості емоційного інтелекту для студентів.
 Підвищення мотивації до занять у вигляді лобілізації групи.

План заняття:

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

2. Психогімнастична вправа «Кольорові Асоціації емоційного стану партнера».

Інструкція: «Зараз кожен із нас подумас про те, якого він (або вона) зараз кольору. Давайте тільки подумасмо про це і нічого не говоритимемо. (Тренер витримує паузу, достатню для того, щоб кожен виконав завдання.) Тепер нехай

кожен зверне увагу на свого сусіда зліва і намагатиметься зрозуміти, якого він

(або вона) зараз кольору, на ваш погляд. Почекаємо, поки ~~все~~ це зроблять, а потім хтось із нас першим скаже своєму сусідові зліва якого він, його сусід, зараз кольору, а також пояснить, чому він так вирішив. Потім той, хто щойно

вислухав враження про себе, висловить свої враження своєму сусідові тощо по

колу. Після того, як коло замкнеться, кожен скаже той колір, який він для себе вибрав на початку вправи».

3. Вправа «Мудрий слухач». Кожен по черзі витягає листочки, на яких написані різні фрази. Учасники по черзі розпитують один одного про інформацію, яка потрапила до картки. Працюють у парах. Потім змінюються

ролями. Приклади фраз:

*Вибач, я тебе вчора не попередила. Не знаю навіть, чи говорити, чи ні.
Ні, мабуть, не буду. Потім як-небудь.*

Ну, мені нема чого розповісти. Працюю. Проблем немає.

Я незадоволена рівнем обслуговування у вашому сервісі та хочу бачити директора, щоб поскаржитися.

Ви, як директор магазину, повинні знати про те, який конфлікт стався вчора. Я обурена. А ви?

У мене немає проблем, просто настрої поганий весь тиждень.

Зусіма посварилася, ніхто мене не розуміє.

Моя донька не їсть кашу. А ще не любить борщ, салат із буряків, запіканку та компот із сухофруктів. Не змушуйте її їсти це у садочку.

Я не маю часу на розмови, бо після роботи я йду в кіно. А завтра в мене зустріч із друзями. І взагалі, я дуже зайнята. Ну, може, вдасться поговорити у четвер.

Мені здається, що єдиний спосіб підняти продажі – це зробити гарну та ефективну рекламу.

Вчора у мене був такий злий клієнт.

На мою думку, морозиво – це дуже неприємно. Щоправда, я його не їв із 2010 року.

4. Обговорення вправи. Зворотній зв'язок від учасників один одному, що було важливим, з ким хотілося спілкуватися і чому. Повідомлення тренера про важливість уміння слухати та чути, розуміти наміри та стан іншої людини, виявляти впевненість у собі, емоційну стійкість. Обговорення поняття «Емоційний інтелект», його ролі у професійній та навчальній діяльності.

5. Зворотній зв'язок, підбиття підсумків заняття

Заняття 3.

Мета: Розвиток уміння розуміти та диференціювати емоційні стани.

План заняття.

1. Висловлювання учасників стосовно свого стану, самопочуття, настрою, готовності до навчання.

2. Психогімнастична вправа «Визнач почуття».

Інструкція: «Зараз деякі з вас отримають картки, на яких написано ті чи інші емоційні стани чи почуття. Вони прочитають те, що написано на картках і намагатимуться зробити це так, щоб напис не бачили інші члени групи. Потім кожен власник картки невербально зобразить цей стан чи почуття. Робити це треба буде по черзі, вийшовши сюди, до центру півкола, і повернувшись спиною до групи.

Наше завдання – визначити, який стан чи почуття зображено, спостерігаючи за людиною зі спини, не бачачи її обличчя». Зразковий перелік

станів і почуттів для цієї вправи: радість, смуток, здивування, гнів, нетерпіння, страх, занепокоєння тощо.

Після кожного відтворення спостерігачі висловлюють свої припущення щодо зображеного стану чи почуття, а тренер називає його. Потім можна запитати: «На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан?». Обговорення дає можливість зібрати «банк» пантомімічних та жестикуляторних проявів, характерних для того чи іншого стану.

При проведенні цієї вправи у поєднанні з попередньою можна виявити співвідношення ролі мімічних, пантомімічних та жестикуляторних рухів щодо тих чи інших станів.

3. Психогімнастична вправа «Зобрази емоцію»

Учасники групи поділяються на дві підгрупи.

Інструкція: «Кожній підгрупі дається 7 хвилин на підготовку, під час якої вона повинна вибрати будь-яке почуття або емоцію (емоційний стан) та придумати, як його можна зобразити. Це може бути чи скульптурне зображення, чи невербальна дія. У зображенні мають брати участь усі члени підгрупи. Коли перша підгрупа показує, що вона підготувала, друга підгрупа уважно дивиться, намагаючись зрозуміти, який стан чи почуття зображено.

Потім підгрупи міняються місцями»

Підгрупи готуються у різних приміщеннях. Після того, як підготовка закінчена, тренер пропонує одній з підгруп зобразити почуття або стан, який вони вибрали, не називаючи його. Інша підгрупа дивиться. Потім їй дається одна хвилина на обговорення і хтось один висловлює думку групи. Потім група, яка демонструвала почуття чи стан, каже правильну відповідь. Помилки можуть бути, з одного боку, результатом недостатньої еностережливості або невміння знайти точне слово для позначення почуття або стану групи, що «розуміє», а з іншого боку, наслідком того, що «зображувальній» групі не вдалося досягти узгодженості при виборі почуття (стану) або під час його зображення, можливо, учасникам не вистачило виразних засобів. Усе це може бути предметом обговорення після завершення вправи.

У разі правильної ідентифікації зображених емоційних станів чи почуттів тренер може поставити групі питання: «За якими ознаками ви визначали стан чи почуття?» Відповідь це питання дозволяє виявити і перерахувати ті конкретні прояви міміки, пантоміміки, жестикуляції, які є сигнально значимими для розуміння стану інших людей.

4. Психогімнастична вправа «Дзеркало». Учасники гурту розбиваються на пари.

Інструкція: «Один із учасників пари буде „дзеркалом“, а другий – мавпою. "Мавпа", опинившись перед «дзеркалом», поводитьсь досить вільно: її міміка, пантоміміка, жестикуляція дуже різноманітні. "Дзеркало" повторює якнайточніше всі рухи "мавпи"».

За три-чотири хвилини тренер пропонує партнерам помінятися ролями.

Після завершення вправи можна поставити групі такі питання: «Які труднощі у вас виникали у процесі виконання вправи?», «Наскільки точно вам вдалося відтворювати рухи вашого партнера?»

5. Гра «Розмова по телефону». Учасники групи сідають півколом. Перед ними в центрі стоїть стілець.

Інструкція: «Зараз на цей стілець по черзі будуть сідати деякі з нас і говорити по уявному телефону. При цьому вони не вимовлятимуть жодного слова вголос. (Попередньо тренер домовляється з 3-4 учасниками групи.

Одного з них тренер просить «поговорити» по телефону з дитиною, іншого – з начальником, третього – з другом або з коханою людиною тощо.) Наше

завдання – постаратися зрозуміти, з ким і про що йдеться». Кожна розмова триває близько хвилини. Після цього тренер просить тих, хто спостерігав, висловити припущення, з ким і про що говорили. На наступному етапі обговорення тренер може запитати: «На які ознаки ви орієнтувалися,

визначаючи, з ким розмовляла (наприклад) Таня?». З цим питанням краще звернутися до учасників групи, які дали правильні відповіді на першому етапі обговорення.

Під час обговорення зазвичай виявляється, що основним орієнтиром для визначення того, з ким «розмовляє» людина, були її стани, що ідентифікуються за допомогою спостереження за невербальними, передусім мімічними проявами.

6. Підбиття підсумків. Зворотній зв'язок учасників.

Заняття 4.

Ціль: Розвиток сензитивності, емпатичного співпереживання.

План заняття

1. Початок заняття. Повідомлення учасників про готовність до роботи.

2. Психогімнастична вправа «Вгадай колір». Учасники стоять по колу.

Інструкція: «Зараз хтось із нас (той, хто захоче) вийде за двері, а ми всі разом виберемо якийсь колір. Учасник, що повернувся, повинен буде дізнатися, який колір ми вибрали. Для цього він зможе звернутися до будь-якого з нас, і ця людина покаже рух рухомого кольору. Якщо колір не буде визначений, "відгадуючий" повинен звернутися до іншого і т. д. доки колір не буде названий правильно. Зображуючи колір, давайте не будемо використовувати рухи, що мають безпосередній смисловий зв'язок із кольором, або зображати предмети, що мають певне забарвлення. Наприклад, зображуючи блакитний колір, показувати на небо чи імітувати переливання води».

3. Психогімнастична вправа «Щирі відповіді». Учасники групи сидять по колу, у кожного – чистий аркуш паперу.

Інструкція: «Я зачитуватиму питання, на які ви відповідатимете, кожен самостійно. Відповідайте відверто та будьте готові до того, що ваші відповіді дізнаються інші учасники нашої групи.

1. Хто ваш улюблений поет?

2. Який ваш улюблений колір?

3. Яку якість ви найбільше цінуєте у людях?

4. Яку пору року ви любите більше?

5. Якби у вас була можливість провести тиждень у будь-якій країні світу, яку країну ви обрали б?»

Після кожного питання тренер дає трохи часу для відповіді, а наприкінці збирає листи. «Наразі я по черзі зачитаю відповіді кожного. Вислухавши їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен може висловити припущення. Якщо автора буде названо, він розкриває своє інкогніто, якщо ні – залишається анонімним»

4. Психогімнастична вправа «Ти такий самий...». Учасники групи розбиваються на пари та сідають один проти одного.

Інструкція: «Ця вправа складається з двох частин чи етапів. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів: "Ти такий (така), як я, у тебе..". Один із вас починає, потім – інший, потім знову перший і т. д. При цьому треба дивитися один одному у вічі, намагатися говорити тим самим голосом, що й партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, приблизно через сім хвилин після початку роботи, ви також будете по черзі говорити один одному по одній фразі, що починається зі слів: "Я дуже відрізняюся від тебе, я ..."».

Тренер може попросити когось із учасників разом із ним продемонструвати, як має відбуватися вправа. Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу та діляться своїми враженнями. Тренер може поставити такі питання: "Які почуття виникали у вас у ході роботи?"; "Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?"

5. Вправи, створені задля роботи із образним відчуттям.

Група сидить по колу.

Інструкція: «Роберто Ассіджіолі, автор концепції психосинтезу, закликав дякувати долі за те, що вона стикає нас із незручними, неприємними, складними людьми. Взаємодіючи із ними, ми можемо розвивати собі корисні психологічні якості. Якщо якась людина "зазнає нашого терпіння", то для нас це чудова можливість розвивати терпіння, якщо людина протилежна нам у

всьому і це постійно проявляється у нашій взаємодії з нею – ми можемо розвивати у собі здатність безумовного прийняття іншої людини, якщо інша людина надто імпульсивна і постійно перериває нас – ми можемо використовувати ці ситуації для тренування своєї витримки тощо.

Отже, ми опиняємося в змозі розвинути в собі щось корисне завдяки тому, що інша людина ставить перед нами проблему – за тими чи іншими проблемами виникають і з тими людьми, які в цілому нам близькі і приємні.

1) Із заплющеними очима уявіть себе в коридорі, що веде до виходу, ви підходите до дверей, виходите з приміщення. Ви у дворі – уявіть себе там.

Зауважте все, що бачите навколо. Уявіть себе у дворі у вечірній час при запалених ліхтарях; потім рано-вранці, на сході сонця; потім у денний час, коли сонце світить у вікна. Тепер поверніть обличчя до будівлі, підійдіть до

стіни, торкніться її рукою. Відчуйте температуру стіни. Заходьте в стіну, ви всередині стіни огляньтеся, визначте світло всередині стіни, запахи, температуру, постукайте всередині стіни, визначте твердість матеріалу.

Вийдіть зі стіни у двір, повернувшись до стіни обличчям, змініть колір стіни на чорний, потім червоний, зелений, синій, фіолетовий, потім поверніть стіні справжній колір. Поверніться до нашого кабінету. Розплющіть очі і глибоко

зітхніть. Усміхніться. Обговорення.

2) Закрийте очі. Уявіть, що на моєму столі лежить кавун (лимон). Уявіть себе всередині кавуна. Огляньтеся, визначте всередині кавуна запах, світло, температуру, твердість, вологість. Вивчіть начинки кавуна, подорожуйте в ньому. Вийдіть із кавуна. Уявіть на моєму столі лимон. Увійдіть до нього.

Огляньтеся, позначте всередині лимона світло, запах, температуру, вологість, звуки, твердість. Добре вивчіть все, що навколо вас. Вийдіть із лимона. Обговорення.

3) Уявіть себе усередині дерева берези. Відчуйте себе всередині дерева влітку, восени, взимку, навесні. Проникніть усередину листя дерева навесні, влітку, восени. Обговорення.

4) Заплющте очі. Перенесіть себе подумки у вашу улюблену домашню тварину, проникніть подумки в черепну коробку та мозок тварини. Відчуйте себе мозком тварини, відзначте якісь думки, бажання, потреби у вашої улюбленої тварини. Обговорення.

6. Підбиття підсумків заняття.

Заняття 5.

Мета: розвиток емпатійної спостережливості, емпатійного слухання у діяльності.

План заняття:

1. Повідомлення учасників про настрій та готовність до роботи.
2. Вправа «Три хвилини». Проводиться на початку дня. Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Уважно подивіться один на одного. Постарайтеся побачити кожного, звернувши увагу на те, як виглядає сьогодні ця людина, в якому стані, як вона себе проявляє. Для цього ми матимемо три хвилини». Через три хвилини тренер продовжує інструкцію: «А зараз ми кидатимемо один одному м'яч, повідомляючи при цьому людині, якій він адресований, що нового порівняно з вчорашнім днем ви в ньому побачили. Будьте уважні та постарайтеся нікого не пропустити».

3. Психогімнастична вправа «Твій партнер зі спілкування». Вправа виконується у парах.

Інструкція: «Ця вправа включає кілька завдань. Кожна з них розрахована на певний час. Я говоритиму вам, що треба робити, етежитиму за часом і повідомлятиму, коли воно закінчиться».

Завдання 1. Протягом 5 хвилин мовчки дивимосся один на одного.

Завдання 2. Оберніться спиною один до одного. Візьміть зошити та ручки. Я ставитиму питання, які стосуються зовнішності вашого партнера, на які треба дати письмові відповіді. Якого кольору очі має ваш партнер? Чи є у нього на обличчі родимки? Якщо є, то згадайте де вони знаходяться. Якого

кольору має брови? Чи є у нього на обличчі ямочки? А тепер поверніться один до одного і перевірте правильність ваших відповідей.

Завдання 3. Зараз змінимо пари, один із партнерів переходить у пару, що сидить ліворуч від нього. Протягом хвилини мовчки дивіться один на одного.

Завдання 4. Поверніться спиною один до одного. Візьміть ручки та зошити. Я ставитиму питання, що стосуються вашого партнера, на які треба буде дати письмові відповіді. Якого кольору взуття на вашому партнері? Чи є у нього на руках (ший, одязі) якісь прикраси? На якій руці в нього годинник?

Якої форми гудзик на його одязі? Поверніться один до одного і перевірте правильність ваших відповідей.

4. Психогімнастична вправа «Спостережливість». Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Нам потрібен один доброволець, який хотів би перевірити свою психологічну спостережливість». Тренер чекає доти, доки охочий не з'явиться. Припустимо, добровольцем виявився учасник на ім'я Андрій.

«Андрію, почекай, будь ласка, одну хвилину за дверима». Після того як Андрій залишає кімнату, решта учасників групи розташовуються по кімнаті,

залишаючись сидіти на стільцях або стояти по одному і парами. Тренер запрошує того, хто очікує за дверима. «Андрію, у тебе є одна хвилинка для того, щоб постаратися запам'ятати розташування всіх, хто знаходиться в цій кімнаті... Тепер тобі доведеться ще раз вийти за двері».

Тренер швидко змінює деяких (приблизно половину) членів групи місцями, запрошує Андрія та пропонує повернути всіх на свої місця.

Вправу доцільно повторити, щоб три-чотири учасники могли перевірити свою спостережливість. Варіант: можна щоразу просити бути спостерігачем двох людей одночасно.

Після закінчення роботи тренер звертається з питаннями насамперед до тих, хто побував у ролі спостерігача: «Які у вас були труднощі?», «Як ви вирішували поставлене перед вами завдання?»

5. Вправа «Зосередження».

а) Учасники сидять по колу.

Інструкція: «Будь ласка, закрийте очі. Зосередьтеся на тому, що Ви зараз чуєте. Намагайтеся почути і запам'ятати якомога більше звуків». Через одну-дві хвилини тренер просить усіх розплющити очі та перерахувати все, що вдалося почути, вказавши, якщо це можливо, джерело звуку. Організувати обговорення можна так: кожен по черзі називає один звук, який він чув, не повторюючи те, що було до нього названо. Під час обговорення виявляється, що деяким учасникам групи вдається почути звуки, яких не почули, або, що, швидше за все, не зафіксували інші (наприклад, дихання сусіда).

б) Усі учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Закрийте, будь ласка, очі та зосередьтеся на своїх відчуттях. Намагайтеся зафіксувати все, що Ви відчуваєте зараз, на даний момент. Для цього ми маємо п'ять хвилин». За п'ять хвилин тренер продовжує інструкцію. «Розплющте очі. Нехай хтось із вас розповість про свої відчуття. Усі ми уважно слухатимемо. Намагайтеся передати свої відчуття якомога докладніше. Наступні учасники, повідомляючи про свої відчуття, не повинні повторювати те, про що вже було розказано. Наприклад, якщо попередній скаже про те, що він чув звук катера, який пройшов каналом, то про це говорити не треба».

Вправа дозволяє розширити уявлення про сигнали, що сенсорно сприймаються, потренуватися в їх розрізненні та описі.

в) Учасники діляться на групи 4-5 чоловік і стають півколом так, щоб кожна мала достатньо простору для роботи. Перед кожним півколом ставиться стілець.

Інструкція: «Зараз усі по черзі перебувають у ролі тих, хто "слухає". "Слухаючий" повинен буде постаратися почути і зрозуміти все, що відбуватиметься за його спиною, тоді як він сам сидітиме на стільці перед своєю підгрупою. Кожному, хто "слухає", дається три хвилини. Інші у цей час будуть здійснювати різні дії і по закінченню ставити питання тому, хто "слухає" про характер дії, про те, хто його виконував та ін. Наприклад, після

присідань слід поставити питання: "Що ми робимо?", після маніпуляцій з листком паперу – "Що це було?", після тихої (пошепки) розмови двох учасників групи – "Хто це був?" і т. д. Якщо слухач помиляється, його треба виправити, розповівши йому, що було насправді. Все зрозуміло? Давайте почнемо».

У ході обговорення учасникам можуть бути поставлені питання про дії, які вони робили за спиною слухача, про характер помилок, про те, що зрозумілося відразу ж і про труднощі, що виникли.

6. Вправа «Дізнайся, хто це». Учасники групи сидять по колу. У центрі

кола стоїть порожній стілець.

Інструкція: «Один із вас зараз вийде в центр кола, сяде на стілець, покладе руки на коліна долонями вгору та заплющить очі. Ми по черзі доволіно підходитимемо до нього і будемо класти свої руки йому на долоні.

Той, хто сидить на стільці, повинен зрозуміти, чиї це руки. Щоразу я говоритиму "так", якщо буде названо правильно, і "ні" у разі помилки.

Нагадую, що підходити ми будемо доволіно і може виявитися так, що хтось підійде кілька разів, а хтось – жодного разу». Після того, як доброволець

знайшовся і сів на стілець у центрі кола, заплющивши очі, тренер по черзі вказує на того, хто має підійти до нього. Під час вправи у центрі кола можуть побувати 3-4 особи.

Вправа спрямована на розвиток тактильної чутливості, здатності впізнавати іншу людину, використовуючи цей канал отримання знань з навколишнього світу.

Зворотній зв'язок учасників

Заняття 6.

Ціль: Розвиток самоприйняття, здатності до впевненої поведінки

План заняття:

1. Привітання учасниками групи один до одного.

2. Повідомлення тренера про прояви впевненості у собі у життєвих ситуаціях та у роботі.

3. Вправа «Упевнені, невпевнені та агресивні відповіді». Інструкція:

Кожному члену групи пропонують продемонструвати у запропонованій ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповіді.

Уявіть, що друг забув повернути гроші, які він зайняв у вас.

– Агресивна поведінка може висловлюватися наступним висловом: «Чорт! Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші!

Я хочу отримати свої гроші!»

– Невпевненість у поведінці може виражатися висловлюванням типу: «Я знаю, що набридаю тобі, але, як ти думаєш, чи не зможеш ти повернути мені гроші найближчим часом?»

– Упевнена відповідь може бути такою: «Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв повернути мені гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо ти принесеш гроші найпізніше у п'ятницю».

Ситуації:

– Друг продовжує займати вас розмовою, а ви хочете піти. Ви кажете...

– У ресторані вам подається пересмажений біфштекс з кров'ю. Ви говорите офіціанту...

– Рахунок за ремонт вашого автомобіля на 25 доларів більше початкової розцінки. Ви звертаєтесь до завідувача служби...

– Ви ловите погляд привабливого чоловіка (жінки). Знаєте, що він (вона), можливо, цікавиться вами. Ви підходите і кажете...

– Собака вашого сусіда пом'яв траву на вашому газоні. Ви підходите до сусіда і кажете йому...

– Ваш товариш влаштував вам зустріч із незнайомою людиною, не попередивши вас. Ви заявляєте йому...

НУБІП УКРАЇНИ

– Люди, які сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ви звертаєтесь до них...

– Ви прийшли до модного ресторану, проте вам не подобається запропонований стіл. Ви кажете господареві чи господині...

НУБІП УКРАЇНИ

– Друг просить вас позичити йому авто, а ви вважаєте його поганим водієм. Ви кажете йому...

– Друг збентежує вас, розповідаючи в компанії історії про вас. Ви заявляєте йому...

Обговорення вправи. Аналіз відмінностей у впевненій, невпевненій та агресивній поведінці.

4. Вправа «Формування впевненості»

НУБІП УКРАЇНИ

Інструкція: Уявіть ситуацію, в якій ви хотіли б діяти з впевненістю в собі та запишіть її. Ви можете витратити кілька хвилин на «мозкову атаку» у групі для висунення ідей, хоча ситуація, обрана кожною людиною, має бути значущою для неї особисто. Найімовірніше, ситуації включатимуть аспекти прохання чи відмови, управління критикою чи реалізації у спілкуванні позитивних чи негативних почуттів. Потім поділіть групу на підгрупи по п'ять-шість осіб. У кожній підгрупі учасники з власної ініціативи починають із короткого опису стресової ситуації, яку вони визначили для себе. Структуруйте ситуацію, обравши зі своєї підгрупи людину на роль партнера у взаємодії. Якщо ви доброволець, якнайвпевненіше передайте йому своє повідомлення, висловіть претензії. Через одну-дві хвилини зупиніться і нехай інші члени підгрупи нададуть вам специфічний позитивний зворотний зв'язок на вашу поведінку. Потім скажіть, що вам сподобалося у вашій поведінці, і згадайте будь-які зміни або доповнення, які ви хотіли б зробити. Якщо ви зайшли в глухий кут, вислухайте пропозиції членів своєї підгрупи. Потім інший учасник підгрупи стає партнером, і відпрацювання взаємодії продовжується. Після двох-трьох хвилин репетиції з цим партнером зупиніться та знову дайте час для позитивного зворотного зв'язку.

НУБІП УКРАЇНИ

Продовжуйте доти, доки кожен член підгрупи не зіграє роль партнера у взаємодії. Коли досягнете поліпшення і почнете опановувати ситуацію, партнер збільшить напругу зустрічі, стаючи більш наполегливим та антагоністичним. Особливо важливо дати претензії, що висловлюється, можливість перемагати в кожній зустрічі і отримувати задоволення від позитивного досвіду.

5. Обговорення результатів: проблеми у виконанні вправи, емоційний стан, набутий новий досвід.

6. Підбиття підсумків заняття.

Заняття 7.

Ціль: Розвиток навичок саморегуляції.

План заняття.

1. Привітання учасників, повідомлення про емоційний стан.

2. Повідомлення тренера про значущість саморегуляції у робочій ситуації.

3. Основи аутогенного тренування. Повідомлення тренера про зв'язок між відчуттями тяжкості та тепла в тілі та станами спокою, гармонії, розслабленості.

4. Вправа «Прогресивна релаксація» (напруга та розслаблення). Стиснути на повну силу кулак («що є сили»), відпустити напругу, відчуті розслаблення; те саме – у половину сили. Зігнути на повну силу кисті рук до передпліччя, опустити напругу, відчуті розслаблення: те саме – наполовину сили. Зігнути на повну силу руки в ліктях, відпустити напругу, відчуті розслаблення: те саме – наполовину сили. Порівняти свій стан до виконання і після виконання вправ.

5. Сеанс розслаблення. Проводить тренер під музичний супровід.

«Сядьте зручно на стільці спину, тримайте рівно ноги на підлозі, руки на колінах. Зніміть взуття, окуляри, звільніться від тісного одягу. Зосередьте, будь ласка, увагу на диханні. Дихайте рівно і ритмічно, це допоможе Вам

розслабитися... зробіть кілька глибоких вдихів... добре... Зараз Ви робитимете так зване «мирне дихання». Це особливе глибоке дихання, яке скаже Вашому розуму і тілу, що настав час прийти до світу. Робимо так: видихніть все повітря

з легенів. Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до восьми... із силою видихніть через рот. Після двох-трьох мирних вдихів Ви помітите легкий дзвін

у вухах... це ознака внутрішнього глибокого розслаблення. Продовжуйте дихати повільно та глибоко; вдих через ніс, видих через рот. Якщо Ви ще не заплющили очі – закрийте... добре... тепер, не розплющуючи очей, подивіться

вліво якнайдалі, ніби хочете побачити ліве вухо. Утримуйте очі в такому положенні якомога довше... Ви помітаєте, як напружені м'язи очей і повіки...

Це добре, я хочу, щоб Ви відчувли різницю між напругою і спокоєм. За рахунком три, не розплющуючи очей, подивіться, як завжди, перед собою і відчуйте, як зникла напруга, раз... два... три... повільно і глибоко... вдих через

ніс, видих через рот... Розслабте м'язи обличчя: навколо очей... щоки... лоба... рота... підборіддя; якщо рот відкрився, це добре; продовжуйте дихання, вдих

через ніс, видих через рот ... Розслабте м'язи шиї ... голова впала на груди ... розслаблення і спокій опускаються до плечей ... по спині ... на середину спини

... нижче ... Направте потік спокою вздовж по руках до пальців... на ноги до самих пальців. Дихайте повільно і глибоко, вдих через ніс, видих через рот.

Ви можете помітити биття серця... деякі відчувають чи чують тиск крові артеріями. Те, що ви відчуваєте, наслідок розслаблення та спокою Вашого

тіла... починаючи з верхівки, перевірте все Ваше тіло... чи немає місця, де зберігається напруга? .. Якщо так, відпустіть його... Залишайтеся в стані

спокою... Ви давно не були такі спокійні... знову зосередьтеся на диханні... з кожним видихом кажіть собі: спокійніше... Коли Ви повністю розслабилися... насолоджуйтесь цим почуттям... нехай тіло насолоджується спокоєм...

впустіть його в шлунок і кишечник... Ви в цьому мирному, розслабленому стані... Продовжуйте дихання... Уявіть собі нове життя, яке вам сподобалося...

постарайтесь побачити всі можливості. Зосередьтеся на одному бажанні, з кожним видихом кажіть: «Я здійснию свою мрію...» Додайте все, що захочете

собі сказати... Закінчивши вправу, Ви виявите, що відпочили, як після гарного сну. Ви будете розслаблені, але сповнені енергії, у Вас буде інше самопочуття, з'явиться рішучість... Ви можете повертати собі цей стан спокою в будь-який

час, коли захочете, користуючись «мирним диханням»... а тепер дихайте легко, як завжди, і коли я порахую від п'яти до одного, Ви розплющите очі – і будете сповнені бадьорості... п'ять... чотири... три... два... один... Дуже добре!

Обговорення стану, здоров'я.

6. Медитативні вправи. Проводить тренер.

а) «Подорож у дитинство». Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся.

Відчуйте тепло в тілі, рівне спокійне дихання, спокій у тілі, душі, розумі.

Спробуйте вирушити у подорож у своє минуле, у щасливі миті дитинства.

Відчуйте, побачте себе маленькою дитиною. Згадайте і проживіть наново

найщасливіші, найрадісніші ситуації Вашого дитинства. Нехай Вас знову

наповнять відчуття радості, щастя, гармонії. Ви можете подумки прокрутити

ці миті, а може Вам вдасться побачити, почути, увійти до своєї «картини» і

діяти в ній у всій повноті відчуттів. Намагайтеся довше зберегти всі образи.

Повернувшись із подорожі у дитинство, постарайтеся запам'ятати образ,

закріпити у словах свої відчуття. Ви поринули у своє дитинство, і той

позитивний емоційний досвід, що у Вас був, Ви зараз актуалізували, оживили,

він зараз з Вами. У важкі хвилини життя згадайте про щойно пережиті миті –

вони допоможуть Вам впоратися зі складною ситуацією.

Обговорення вправи.

б) Танок настрою «Чарівне піаніно». Уявіть, що Ви – музичний

інструмент, наприклад, піаніно. Мовою своїх рухів Ви можете зіграти будь-

яку мелодію. Коли композитор (а ним може бути будь-яка характерна мелодія

чи пісня, яка Вам подобається) почне грати, музика зазвучить у Вас у душі.

Спробуйте зіграти музику, яка звучить у душі своїм тілом, почуттями, всією

своєю сутністю. Не намагайтеся танцювати, робити знайомі танцювальні рухи,

дозвольте музиці прозвучати у Вас через Вас. Нехай гармонія музики стане

гармонією ваших рухів.

7. Обговорення вправи. Підсумки дня.

Заняття 8.

Ціль: Закріплення отриманих навичок. Підбиття підсумків тренінгу.

План заняття.

1. Вітання учасників. Повідомлення про самопочуття, активність, настрій.
2. Вправа «Наші емоції» (на розвиток емоційної стійкості).

Мета: сприяти усвідомленню учасниками тренінгу місця позитивних та негативних емоцій у житті, їх ролі у збереженні чи втраті здоров'я.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на 2 частини, ліворуч написати позитивні емоції, які відвідують нас найчастіше, а справа – негативні.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу відповісти на серію питань:

- Які емоції переважають у нашому житті?
- Які емоції найчастіше пов'язані з навчанням?
- Які з емоцій, на вашу думку, ведуть до хвороби? Які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я?

• Чи варто пригнічувати негативні емоції?

Висновок: необхідно вчитися керувати емоційними станами, але це не означає придушення будь-яких емоцій (це шлях до хвороби). Слід вчитися викликати позитивні переживання та перетворювати негативні.

3. Вправа «Магазин емоцій».

Мета: сприяти осмисленню цінності емоційної складової нашого життя.

Інструкція: «Продовження попередньої вправи уявіть собі, що ви потрапили в незвичайний магазин – тут можна продати будь-яку свою емоцію

і отримати натомість іншу. Яких емоцій ви хочете позбутися? Яку хотіли б

придбати? Можна використати список емоцій із попередньої вправи «Наші емоції».

Уявіть собі, що я продавець у цьому магазині. Спробуйте розповісти про свою емоцію, яку хочете продати, підберіть аргументи, щоб переконати мене в тому, що я маю укласти угоду з вами. Пам'ятайте, потім не можна буде повернути назад ту емоцію, якої ви хотіли позбутися».

Запитання для аналізу та загального обговорення:

Чи вдалось зробити вибір?

Чи важко було вигадати рекламу для емоції?

Які прийоми використовували для цього, що було особливо вдалим?

Чи не зникло бажання позбутися будь-якого переживання у процесі гри?

Навчання технік емоційної саморегуляції (нейтралізація негативних емоцій).

4. Групова бесіда «Ваші плани на майбутнє у сфері професійної діяльності».

5. Підбиття підсумків останнього заняття та тренінгу в цілому. Зворотній зв'язок учасників. Обговорення того, що було позитивного та складного у тренінгу, побажання на майбутнє собі та іншим учасникам.

3.3. Апробація програми психотренінгу емоційного інтелекту молоді та перевірка її ефективності

При аналізі даних, чинниками успіху тренінгу є розвиток багатьох складових емоційного інтелекту молоді, а саме: визначення емпатії, визначення толерантності, визначення тактовності. Значно зросли показники за рівнем емпатії, толерантності та асертивності.

Люди легше і задовільніше стали справлятися з конфронтаціями, більш впевнені у собі, тактовні, викликають більше довіри, вмють не погоджуватися, зберігаючи ефективність та дружню обстановку.

Показники рівня толерантності підвищилися, що проявляється у вмінні як розуміти іншу людину, так і приймати її безоціночно, цінувати індивідуальність і різні прояви характеру. Високий рівень толерантності – це

розуміння різних переконань, вірувань, думок, вміння приймати людину такою, якою вона є, проявляти терпимість до різних проявів характеру, слабкостей та недоліків, не нав'язувати свою думку, прагнення співпраці та пошуку спільного.

У молодих людей, що пройшли тренінг, зросла здатність до асертивної поведінки, тобто партнерської поведінки, коли людина діє відповідно до обстановки і знаходить рішення, яке дозволяє вільно висловлювати свої почуття і не обмежувати при цьому прав інших. Асертивність – це не давати іншим людям маніпулювати за допомогою спекуляцій, емоційного шантажу,

лестощів, що проявляється в умінні відстоювати свої позиції, погляди, добиватися власних цілей, не прищипуючи себе, і не виявляючи авторитарність, думати краще про себе та інших людей.

Асертивна поведінка – це самоствердження через творення, творчість, конструктивну діяльність, досягнення у певній галузі за допомогою реалізації внутрішніх здібностей, набуття умінь, досягнення майстерності.

В основі асертивної поведінки лежить позитивна самооцінка та високий адекватний рівень домагань, які також є важливими складовими емоційного інтелекту. Самооцінка, впевненість у собі тісно пов'язана з рівнем домагань – прагненням людини до мети такої складності, яка, на її думку, відповідає її здібностям. Люди, які мають реалістичний рівень домагань, впевнені у своїх силах, наполегливі. Розуміння інших людей та вміння розпізнавати їх емоційні стани сприяють розвитку самоприйняття та формуванню високих реалістичних домагань.

Людиною з високим емоційним інтелектом складно маніпулювати, навіть якщо зіграти на почутті провини чи примусі. Така людина не розглядає невдачу як підтвердження особистої непридатності, а скорше як можливість для самовдосконалення.

Таблиця 3.1
Відмінності у значеннях складових емоційного інтелекту студентів до та після проведення тренінгу

Складові EQ	До тренінгу	Після тренінгу	Значення Т-критерію	Рівень статистичної значимості
Визначення емпатії	1,0	1,45	2,1	1%
Визначення толерантності	0,8	1	2,3	5%
Визначення тактовності	0,9	1,23	3,0	1%
Рівень емпатії	1,3	2	3,2	0,1%
Оцінка значимості емпатії	1,5	1,76	3,8	1%
Оцінка значимості толерантності	1,0	1,23	2,1	1%
Оцінка важливості тактовності	0,8	1	2,5	1%
Здатність до розвитку емпатії	1,2	1,75	2,8	0,1%
Оцінка емпатії колег	1,9	2,24	3,8	0,1%
Терпимість	1,5	2,85	2,5	0,1%
Асертивність	2,6	3	2,8	0,1%
Самооцінка	1,5	2	3,7	0,1%
Рівень домагань	2,0	2,5	3,9	1%

Джерело: складено автором

Людина з високим емоційним інтелектом висловлює почуття чітко і прямо, не боїться висловлювати невпевненість та страхи. Вміє пояснити невербальні сигнали, які у спілкуванні, вміє висловлювати розчарування, не образивши співрозмовника. Здатна контролювати свої страхи та невпевненість і уважна до побоювань, турбот та думок інших людей. У ході спілкування розпізнає мотиви та стримані емоції, обережна та тактовна у своїй реакції. Така людина врівноважує почуття з розумом, логікою та реальністю, незалежна, впевнена у собі, морально самостійна, діє відповідно до своїх прагнень, але не за обов'язком, не через почуття провини, не під впливом насильства чи з примусу. Оптимістична, не дозволяє невдачам терзати себе всередині.

При високому рівні розвитку емоційного інтелекту в людини властиво говорити про події не тільки у деталях, а й висловлювати свої думки про неї і повідомляти про почуття щодо події. Людина тримається впевнено, визнає свої помилки, висловлює каяття. Розуміє сигнали емоційного дискомфорту інших людей, уважна до проблем оточуючих. Не дозволяє негативним емоціям накопичуватись. Хороший слухач, не перебиває і не сперечається. У ході спілкування звертає увагу на емоції, що більше зосереджені не стільки на фактах, скільки на почуттях.

Активна форма роботи на тренінгу надала неповторність процесу навчання та дозволила досягти значних результатів. Підвищився рівень розуміння серед колег, оцінка їхніх емпатичних здібностей.

За підсумками проведеного тренінгу для розвитку емоційного інтелекту у студентів можна зробити висновок про його ефективність.

Ефективність тренінгу можна оцінити за кількома параметрами. Найважливіший із них – можливість застосування (перенесення) набутих навичок у реальну робочу ситуацію. Для того, щоб це було можливо, нами було реалізовано:

1. Максимізація подібності між тренінговою та робочою ситуацією.
2. Здійснення максимальної кількості досвіду в контексті тренінгу.
3. Забезпечення широкого ілюстрування будь-якої запропонованої ситуації та досвіду, що відпрацьовується, прикладами з практики.
4. Досягнення розуміння учасниками основних положень, зокрема складових емоційного інтелекту.
5. Формулювання інформації, що подається, таким чином, щоб учасники без труднощів бачили її застосовність.

Факторами успіху тренінгу з розвитку емоційного інтелекту є:

- Включення його як інтегральної частини до системи постійного навчання та розвитку студентів.

НУБІП України

- Правильно проведена дотренінгова та посттренінгова діагностика складових соціального інтелекту студентів.
- Адекватна та грамотна програма тренінгу, правильно підібраний методичний інструментарій.

НУБІП України

- Професійна грамотність та достатній арсенал методів тренера.
- Особистість тренера.
- Внутрішня мотивація та налаштування тренінгової групи.
- Правильно організоване середовище тренінгу – технічна оснащеність, роздавальні матеріали, зручність аудиторії.

НУБІП України

- Оцінена ефективність тренінгу.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту студентської молоді дало підстави для наступних висновків.

Вивчення ролі емоційного інтелекту у системі особистісних ресурсів професійного становлення студентів є перспективним напрямом дослідження і потребує подальшого емпіричного підтвердження.

Емоційний інтелект – це інтелектуальне використання емоцій або ряд компетенцій, чи здібностей, що виявляються в тому, наскільки людина знає себе, керує собою, знає інших і керує своїми відносинами з ними.

Значення ЕІ проявляється у тому, що за допомогою емоційного інтелекту людина чітко орієнтується у навколишній обстановці, тонко відчуває свій внутрішній стан, оцінює себе та поведінку інших людей, виявляє емоційну чутливість та контролює емоції та почуття. Емоційний інтелект є своєрідним індикатором розвитку професійно важливих якостей, полегшує процес спілкування.

Слабо розвинений емоційний інтелект сучасних студентів не дає можливості для успішного формування та розвитку soft skills, що складаються з компетенцій щодо формування та розвитку взаємодії з іншими людьми. Однак саме ці компетенції включені в паспорти компетенцій всіх напрямків професійної підготовки.

У процес освіти та виховання необхідно включити додаткові курси та тренінги, організувати проектну роботу, надати можливість у більшому обсязі мати стажування та практику. Організація дискусійних клубів та ораторських курсів, ймовірно, дозволила б студентам навчитися висловлювати та відстоювати свою думку, вчитися красномовству, а також допомогла б подолати страх виступу перед великою аудиторією. Під час вивчення дисциплін необхідно більше уваги приділяти командній та проектній роботі. Такі додаткові навчальні впровадження дозволили б студентам зробити

наголос на розвитку soft skills, які є необхідними для майбутньої успішної роботи.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє нам зробити наступний висновок: юність - період специфічної емоційної сенситивності; в цьому віці спілкування стає провідним типом діяльності, що позначається на збільшенні емоційного інтелекту.

Можемо виділити такі принципи створення тестів: опис конкретної ситуації у завданнях; формулювання завдань так, щоб вони розумілися однозначно; формулювання завдань, що дозволяють уникнути свідомого контролю та соціально бажаних відповідей, опора на автоматичні процеси, що лежать в основі емоційного інтелекту; виділення об'єктивних критеріїв оцінки відповідей; вимір не рис особистості, а здібностей; використання лише таких компонентів емоційного інтелекту, які фігурують у всіх моделях емоційного інтелекту – здатність розуміти емоції та здатність регулювати їх; значна кореляція тестів емоційного інтелекту одне з одним і з тестами інтелекту; формулювання короткого визначення кожного компонента, опис процесу його функціонування; можливість прогнозування поведінки людини у сферах, пов'язаних з емоційними проявами.

Аналіз відбувався за такими напрямками: 1) рівні емоційного інтелекту випробуваних у 1-2 курсах та 3-4 курсах; 2) відмінності емоційного інтелекту в 1-2 курсах та 3-4 курсах, а також між юнаками та дівчатами.

Узагальнимо отримані дані дослідження ЕІ дівчат і юнаків: юнаки краще впізнають свої емоції, і навіть краще управляють своїми емоціями, ніж дівчата.

Програма тренінгу – ефективний засіб розвитку емоційного інтелекту студентів, яка довела себе і використовуватиметься з корективами надалі. Тренінг для студентів спрямований саме на формування тих навичок та компетенцій, які в результаті дозволяють самій людині розумно оцінювати свої переваги та недоліки, свої сильні сторони та зони зростання, відповідність своїх знань та умінь рівню розв'язуваних завдань, свої можливості, та найголовніше визначити та виокремити те, що необхідно для досягнення

успіху у майбутній професійній діяльності. І зрозуміти, чого саме не вистачає і що важливо скоригувати в навичках і досягнути нове.

Поставлене у рамках тренінгу завдання досягнуто – підготовка студента до активного освоєння ситуацій соціальних змін. У процесі тренінгу учасники опанували алгоритми освоєння мінливих ситуацій, алгоритми, що передбачають гнучкість та адаптивність до змін, що так важливо під час роботи фахівців із людьми щодня.

Навчання, за своєю суттю, це безперервне та природне для нормальної людини явище, і найкраще навчання завжди пов'язане з практичним досвідом з виконанням чогось.

Нині важко знайти організацію, у якій силами внутрішніх чи зовнішніх фахівців співробітники не залучені до процесу навчання. Основними формами навчання є тренінги. Тренінг із розвитку соціального інтелекту для студентів підготує їх до проведення тренінгів за місцем роботи після випуску з університету.

Активна форма роботи надала тренінгу неповторності, створила необхідну атмосферу включеності, доброзичливості. Рольові ігри дозволили учасникам побувати у різних ролях, розвинути свою емпатію, толерантність та тактовність. Кейси та рольові ігри, запропоновані в тренінгу, дозволили в безпечному середовищі вирішити або намітити шляхи вирішення безлічі завдань, що реально стоять перед співробітниками.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку залишається з'ясування питань: розвитку соціального інтелекту студентської молоді, методів активного соціально-психологічного навчання в умовах інноваційного підходу до організації навчальної діяльності у вищому навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова Н. П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект». *Вестник РУДН* Н. П. Александрова, 2009. (Психология и педагогика; № 1). С. 71–75.
2. Алексєєнко Т. А. Формування пізнавальної активності студентів в умовах блокової організації навчання: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Київ, 1995. 206 с.
3. Алимбаева Р. Т. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта. *Международный научный журнал «инновационная наука»*. 2017. (Психологические науки; №03-1). С. 242–243.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
5. Андрусин Р. М. Девіантна поведінка людини, її причини та шляхи попередження. *Розбудова держави і права: питання теорії та конституційної практики*. 2020. № 2. С. 3-7
6. Архипова И. В., Ярыгина П. П. К вопросу о развитии эмоционального интеллекта у студентов на ранних этапах профессиональной подготовки. *Актуальные психолого-педагогические проблемы в науке и практике*. 2015. С.10-13.
7. Астраханцева Т. С., Шинкорук М. В. Особенности развития эмоционального интеллекта студентов направления «юриспруденция» и служащих в полиции. *Научно-техническое творчество аспирантов и студентов*. 2016. С.40-42
8. Барабаш О. Поняття та види делінквентної поведінки людини. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: юридичні науки: збірник наукових праць. 2017. № 865. С. 62-66
9. Беляева Е. В. Социальный интеллект и психологические качества личности руководителя: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Е. В. Беляева. Самара, 2005. 28 с.

10. Булка Н. І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія і соціальна робота*. 2004. № 6. С. 43—53.

11. Бусыгина Т. А., Ихсанова С. Г. Опыт проективной диагностики эмоционального интеллекта учителей. *Известия Самарского научного центра РАН*. 2012. № 2. С. 1441—1447.

12. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

13. Иванова Е. С. Вербализация эмоций и опознание лиц с разной экспрессией в структуре общения подростков и юношей. *Образование и наука*. 2013. № 9 (108). С. 91—102.

14. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу: навчальний посібник. / А. Є. Книш; за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети». 2016. 40 с.

15. Куницына В. Н. Межличностные отношения / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погорьша. — СПб.: Питер, 2003. — 544 с.

16. Латинсько-український перекладач. URL: <https://ua.opentran.net/latin-ukrainian>

17. Лобанов А. П. Соотношение социального и психометрического интеллекта / А. П. Лобанов, А. В. Свиридова // Социальный интеллект: проблемы исследования и диагностики: учебно-методическое пособие / Под ред. А. П. Лобанова. — Мн.: БГПУ, 2003. — С. 18—23.

18. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // В кн.: Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Отв. ред.: Д. В. Люсин, Д. Ушаков. Москва: Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.

19. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект. Теория, измерение,

исследования / Под ред. Д. В. Любина, Д. В. Ушакова. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с. (Труды Института психологии РАН).

20. Ляховець Л. О. Особливості формування соціального інтелекту у майбутніх психологів : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. :19.00.05 / Лариса Олександрівна Ляховець – Чернівці, 2009 – 18 с.

21. Ляховець Л. О. Чинники розвитку соціального інтелекту у студентів психологів / Л. О. Ляховець // Актуальні проблеми психології.

Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К. — Ніжин, 2008. – Т. 10. — Вип. 6. — Ч. 2. — С. 31—35.

22. Макшанов С. И., Хрящёва Н. Ю., Сидоренко Е. В. Тренинг сензитивности. Часть II. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящёвой – СПб, Ювента, 1999. С.82-172.

23. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: Книга для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. — Москва: Просвещение, 1999. — 192 с.

24. Мартинюк І. А. Значення розвитку готовності студентської молоді до самоосвітньої діяльності / Ірина Анатоліївна Мартинюк // Актуальні проблеми психології / Ірина Анатоліївна Мартинюк., 2016. – (Психологія творчості; т. 12, вип. 22). – С. 186–196.

25. Матвеева Л. Г., Горшенин Д. В. Опыт разработки методики диагностики эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2007. Т. 4. № 4. С. 149–160. URL: <https://psyjournal.hse.ru/2007-4-4/26959874.html>

26. Нгуен Минь Ань. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника [Электронный ресурс] // Ребенок в детском саду. 2008. № 1. С. 83–85. URL: https://studlib.ru/doc/513420/diagnostika-urovnya-razvitiya-e-mocional_nogo-intellekta

27. Передало Х.С. Роль емоційного інтелекту у системі основних компетенцій менеджера. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку*. 2020, № 2. С. 63-69

28. Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А. А. Реана. Москва: Издательство АСТ, 2015. 656 с.

29. Рыбакова Н. А. Психотерапевтическая педагогика. – Псков, 1999. – 197 с.

30. Рыбакова Н. А. Путеводитель профессионального саморазвития – Псков, 1998. – 177 с.

31. Сасько О. О. Застосування діагностики соціального інтелекту для дослідження соціально-психологічних особливостей юнацтва / О. О. Сасько // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2005. – Вип. 31. – Серія «Психологічні науки». – Т. 3. – С. 42–46

32. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект: модель, структура теста (MSCEIT V2.0), русскоязычная адаптация [Электронный ресурс] // Психологические исследования (электронный научный журнал). 2009. № 6(8). URL: <http://psystudy.ru/num/2009n6-8/243-sergienko-vetrova8#e3>

33. Соціально-психологічний словник / Авт.-укладачі: В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. – Київ, 2004. – 250 с.

34. Стрілецька І. І. Теоретичний аналіз феномена соціального інтелекту. *Актуальні проблеми практичної психології: [зб. наук. праць / ред. кол. І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін.]*. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. С. 250-257.

35. Хозе Сильва, Филиппи Мизле. Управление разумом по методу Сильва. Минск, 1996. С.99

36. Шайхутдинова Х. А. Формирование soft skills в процессе подготовки студентов к успешной профессиональной деятельности / Х. А. Шайхутдинова // Поволжский педагогический вестник / Х. А. Шайхутдинова. – Самара: Изд-во СГСПУ, 2020. – Т. 8, № 2(27) – С. 99–106.

37. Шамаева Т. И. Использование методики исследования социального интеллекта в профконсультировании [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/264/50264/files/49.pdf>

38. Шамне А. В., Бабич А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Психолого-педагогічний супровід дорослішання підлітків у сучасних соціокультурних умовах*. 2018. URL:

https://www.researchgate.net/publication/328996747_HRONOLOGICNI_MEZI_PIDLITKOVOGO_TA_UNACKOGO_VIKU_U_ZAHIDNIH_TA_VITCI_ZNANIH_PERIODIZACIAH_ROZVITKU

39. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике [Электронный ресурс] / Р. Д. Робертс [и др.] // Психология.

Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 4. С. 3—24. URL: <https://psyjournal.hse.ru/2004-1-4/27497347>

40. Adil A, Amjad AC, Muhammad IM. Emotional Intelligence and Students' Academic Performance: A Study Conducted in Pakistan and Afghanistan. *Science Series Data Report* 2012; 4(3). PP. 61-69.

41. Al-Fawaerr M., Alkhatib A. The Effect of Emotional Intelligence of Operational Team Leaders on the Performance of Team Members. *Research in World Economy*. 2020. Vol. 11 (5). PP. 266-278. URL:

<http://dx.doi.org/10.5430/rwe.v11n5p266>

42. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory: a measure of emotional intelligence. NY: Multi-Health Systems, Inc. 2008. 36 p.

43. Fiori M. A new look at emotional intelligence: A dual-process framework // *Personality and Social Psychology Review*. 2009. Vol. 13. № 1. P. 21—44. doi:10.1177/1088868308326909

44. How emotional intelligence benefits students. *India today web-desk*. 2019. URL:

<https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/how-emotional-intelligence-benefits-students-1573558-2019-07-25>

45. Karibeeran S., Mohanty S. Emotional Intelligence Among Adolescents. *Humanities and Social Sciences*. 2019. Vol. 7 (3). PP. 121-124. URL: <http://dx.doi.org/10.11648/j.hss.20190703.15>

46. La relación del Test de Inteligencia Emocional de la Fundación Botín (TIEFBA) con el ajuste personal y escolar de adolescentes españoles [Электронный ресурс] / P. Fernández-Berrocal [et al.] // *Revista de Psicodidáctica*. 2018. Vol. 23. № 1. P. 1—8. doi:10.1016/j.psicod.2017.07.001

47. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits // *American Psychological Association*. 2008. Vol. 63. № 6. P. 503—517. doi:10.1037/0003-066X.63.6.503

48. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. MSCEIT – Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. Toronto: Multi-Health Systems, Inc. 2002. 14 p. URL: <https://humancapitaltalent.co.za/wp-content/uploads/2018/11/MSCEIT-Personal-Summary-Report.pdf>

49. Mixed models of emotional intelligence: Bar-On. 2018. URL: <https://www.futurelearn.com/info/courses/emotional-intelligence-at-work/0/steps/63001>

50. Neurobiological correlates of Emotional Intelligence in voice and face perception networks / K.N. Karle [et al.] // *Social and Affective Neuroscience*. 2018. Vol. 13. № 2. P. 233—244. doi:10.1093/scan/nsy001

51. Ngu A., Hanafi Z., Taslikhan M., Raman A. Influence of emotional intelligence on students' academic achievements. *International Journal of Humanities and Social Science Research*. 2016. Vol. 2. Issue 3. PP. 41-46

52. Nusaibah Nur-Furqani Z. A. The Role of Emotional Intelligence in Adolescent Development. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2020. Vol. 395. PP. 277-280. URL: <http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200120.058>

53. Nwadinigwe IP, Azuka-Obieke U. The impact of emotional intelligence on academic achievement of senior secondary school students in Logos, Nigeria.

Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies (JETERAPS), 2012; 3(4). PP. 395-401

54. Qualter P, Gardner KJ, Pope DJ, Hutchinson JM, Whiteley HE. Ability emotional intelligence, trait emotional intelligence and academic success in British secondary schools: A 5 year longitudinal study. *Learning & Individual Differences*, 2012; 22(1). PP. 83-91.

55. Serrat O. Understanding and developing emotional intelligence. *Knowledge solutions*. 2017. PP. 329-339. URL: http://dx.doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37

56. Tapia M., Marsh G. E. A validation of the emotional intelligence inventory // *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 55–58

57. The relationship between the three models of emotional intelligence and psychopathy: a systematic review / R. GomezLeal [et al] // *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Article 307. 11 p. doi:10.3389/fpsyt.2018.00307

58. Triphany, Dr. M. Emotional intelligence: an overview. *Lambert Academic Publishing*. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/335433492_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_AN_OVERVIEW

59. Zhang, L., Cao, T., & Wang, Y. The mediation role of leadership styles in integrated project collaboration: An emotional intelligence perspective. *International Journal of Project Management*. 2017. Vol. 36(2). PP. 317-330.

60. Zhoc K. C. H., King R. B., Chung T. S. H., Chen J. Emotionally intelligent students are more engaged and successful: examining the role of emotional intelligence in higher education. *European Journal of Psychology of Education*. 2020. Vol. 35. PP. 839-863