

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.

(дата)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

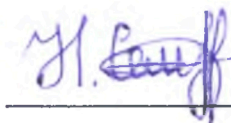
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти

групи ПС-23-12-зМ



(підпис)

СЕМЕНОВА Наталія Іванівна

Науковий керівник

кандидат педагогічних наук,

доцент



(підпис)

КУЧЕРЕНКО Ірина Анатоліївна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Семенова Наталія Іванівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 15.9%

Мікропробіли: 7

Заміна букв: 8

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Вишевої Н.І. має достатній рівень оригінальності академічного тексту, не містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ



Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент ГЕРАСИМЕНКО Ю. С.

« 3 » листопада 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Семеновій Наталії Іванівні

1. Тема роботи: «Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти»
керівник роботи: Кучеренко Ірина Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти
затверджені наказом БІНПО від 01.01.2024 року № 01-06/01
2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, навчальні посібники, монографії, статті в актуальних вітчизняних та зарубіжних періодичних виданнях та веб-ресурсах, власні спостереження щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- здійснити теоретичний аналіз стану розробленості проблеми емоційного інтелекту та з'ясувати сутність основних понять дослідження;
- дослідити особливості формування та роль емоційного інтелекту в юнацькому віці;
- проаналізувати результати психодіагностичного дослідження проявів емоційного інтелекту в осіб юнацького віку;
- розробити теоретико-методологічні засади програми розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку;
- здійснити оцінку ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

5. Консультанти розділів роботи

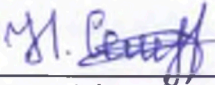
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Кучеренко І. А., професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти	03.01.2025	03.01.2025
2	Кучеренко І. А., професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти	03.01.2025	03.01.2025
3	Кучеренко І. А., професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти	03.01.2025	03.01.2025

6. Дата видачі завдання: 03.01.2025.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано

3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень-травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Н. І. Семенова
(підпис)

Керівник роботи  І. А. Кучеренко
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН
УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К
керівника на кваліфікаційну роботу магістра
СЕМЕНОВОЇ Наталії Іванівни

**Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні засади розвитку
емоційного інтелекту здобувачів освіти»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

В умовах стрімких соціальних змін та воєнного стану в Україні емоційний інтелект набуває особливого значення для кожної особистості. Здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати емоціями, використовувати емоційну інформацію для налагодження ефективної взаємодії є одними із ключових складників для успішної самореалізації здобувача освіти. Нині проблема пошуку ефективних засад та методів розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти є актуальною та потребує ґрунтового дослідження. З урахуванням вище зазначеного, магістерська робота Семенової Н.І. є актуальною і своєчасною. Мета роботи полягає у комплексному теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей, що визначають ефективний розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти засобами тренінгового впливу.

У магістерській роботі авторкою доведено актуальність дослідження, обґрунтовано новизну, визначено теоретичне і науково-практичне значення дослідження. Магістерська робота відзначається логічністю структури та послідовністю викладу матеріалу.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Семенова Н.І. ґрунтовно дослідила емоційний інтелект як психологічний феномен, визначивши його форми, структуру та рівні розвитку. Окрему увагу приділено детальній характеристиці специфіки формування емоційного інтелекту саме у здобувачів освіти юнацького віку, враховуючи їхні вікові та соціально-психологічні особливості. У роботі проаналізовано особливості розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти юнацького віку;

аргументовано переваги тренінгового методу навчання як ефективного засобу формування емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти; розроблено та проведено психодіагностичне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти; проаналізовано результати емпіричного дослідження; розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму з розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти; надано практичні рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. Авторка вдало використала психологічний інструментарій для проведення комплексного діагностичного дослідження. Отримані емпіричні результати відзначаються значною практичною цінністю, оскільки слугували підґрунтям для розробленої програми соціально-психологічних тренінгів, яка спрямована на системний розвиток ключових складників емоційного інтелекту здобувачів освіти. Заслужують на увагу розроблені авторкою практико орієнтовані рекомендації студентам щодо самостійного та безперервного вдосконалення рівня емоційного інтелекту (EQ) після завершення тренінгової програми, що підкреслює її довгострокову перспективу.

Процес виконання кваліфікаційної роботи Семеновою Н. І. засвідчив її високий рівень теоретичної підготовки та сформовані практичні навички дослідницької діяльності. Магістрантка відповідально ставилася до виконання завдань, своєчасно подавала роботу на перевірку та конструктивно сприймала поради наукового керівника, що свідчить про її зрілість та працелюбність.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Семенової Н.І. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має допустимий відсоток оригінальності роботи (84,1 %).

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Загалом проведене дослідження Семенової Н.І. достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота має належний науково-теоретичний та методичний рівень і відповідає вимогам щодо наукових робіт такого рівня.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота Семенової Н.І. на тему «Психологічні засади розвитку емоційного

інтелекту здобувачів освіти» заслуговує на оцінку «відмінно» (90 б., за шкалою ЄКТС – А).

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»

НАПН України



Ірина КУЧЕРЕНКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 144 сторінки, 6 рисунків, 8 таблиць, 3 додатки та 71 літературне джерело.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості ефективного розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти засобами тренінгової роботи.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як механізм регуляції емоційно-вольової сфери людини.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку засобами тренінгової роботи.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та синтез наукової, психолого-педагогічної та методичної літератури з обраної проблеми, порівняння, класифікація, конкретизація, систематизація, узагальнення теоретичних положень; емпіричні: комплекс психодіагностичних методик (Тест EQ Н. Холла; Опитувальник EQ «Емін» Д. Люсіна), корекційно-розвивальний експеримент, порівняльний метод, узагальнення передового психолого-педагогічного досвіду; статистичні методи: t-критерій Стьюдента для парних вибірок, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено погляди вітчизняних та зарубіжних науковців, щодо питання емоційного інтелекту та визначено його основні характеристики; проаналізовано особливості розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти юнацького віку; аргументовано переваги тренінгового методу як ефективного засобу формування емоційного інтелекту у студентів; розроблено та проведено психодіагностичне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти; проаналізовано результати емпіричного дослідження; розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму з розвитку емоційного інтелекту

здобувачів вищої освіти; надано практичні рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані практичними психологами та педагогічними працівниками закладів освіти при розробці та впровадженні тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.

Ключові слова: емоційний інтелект, розвиток емоційного інтелекту, юнацький вік, здобувачі вищої освіти, дослідження, тренінг.

ABSTRACT

Master's Thesis: 144 pages, 6 figures, 8 tables, 3 appendices and 71 literature sources.

The aim of study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the effective development of emotional intelligence in higher education students by means of training work.

The object of study: emotional intelligence as a mechanism for regulating the emotional and volitional sphere of a person.

The subject of study: peculiarities of the development of emotional intelligence in adolescents by means of training work.

Research methods: theoretical: analysis and synthesis of scientific, psychological-pedagogical and methodological literature on the chosen problem, comparison, classification, concretization, systematization, generalization of theoretical positions; empirical: a complex of psychodiagnostic methods (EQ Test by N. Hall; EQ «Emin» Questionnaire by D. Lyusin), correctional and developmental experiment, comparative method generalization of advanced psychological and pedagogical experience; statistical methods: Student's t-criterion for paired samples, Pearson's correlation coefficient.

The main scientific result of the work is as follows: the views of domestic and foreign scientists on the issue of emotional intelligence are generalized and its main characteristics are determined; the peculiarities of the development of emotional intelligence in adolescent higher education students are analyzed; the advantages of the training method as an effective means of forming emotional intelligence in students are substantiated; a psychodiagnostic study of the level of development of emotional intelligence in higher education students was developed and conducted; the results of the empirical study were analyzed; a training program for the development of emotional intelligence of higher education students was developed and experimentally tested; practical

recommendations for the further development of emotional intelligence of higher education students are provided.

Practical significance: the obtained results can be used by practical psychologists and pedagogical workers of educational institutions in the development and implementation of training programs aimed at the development of emotional intelligence in adolescents.

Keywords: emotional intelligence, development of emotional intelligence, adolescence, higher education students, research, training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	14
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	20
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен.....	20
1.2. Особливості формування та роль емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.....	32
1.3. Тренінгове заняття як ефективний метод формування емоційного інтелекту у студентів закладу вищої освіти.....	43
Висновок до першого розділу.....	52
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	55
2.1. Організація процесу діагностики емоційного інтелекту у студентів закладу вищої освіти та обґрунтування методик.....	55
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження виявів емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.....	61
Висновок до другого розділу.....	72
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ.....	75
3.1. Розробка теоретико-методологічних засад програми розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.....	75
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту юнацтва.....	86
3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту у	

здобувачів вищої освіти.....	93
Висновок до третього розділу.....	99
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	106
ДОДАТКИ.....	115

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ, наповнений великою кількістю подій та інформації, постійно і стрімко змінюється, проте ці зміни не завжди є позитивними, що викликає стреси та підвищує емоційне навантаження на особистість. Але одні люди вміють контролювати емоційні сплески, здатні залишатися спокійними й адекватно оцінювати ситуацію, що склалася, а інші постійно перебувають у стані нервової напруги. Про перших можна сказати, що це люди, у яких добре розвинений емоційний інтелект.

Питання емоційного інтелекту вже протягом кількох десятиліть привертає увагу науковців та психологів у всьому світі. Ця увага є обґрунтованою, адже емоції виступають невід'ємною частиною усіх аспектів людського життя, включаючи міжособистісні стосунки у родині та професійному колективі, а також розуміння власних емоційних переживань. Наукові дослідження підтверджують, що успішність особистості і досягнення нею цілей у взаємодії з оточуючими безпосередньо залежать від рівня розуміння власних емоцій та емоцій інших, здатності до їх інтерпретації та управління емоційною сферою. Більше того, вчені довели, що емоційний інтелект (EQ) переважає над логічним (IQ), особливо у тих сферах діяльності особистості, де здібності є менш значущими для досягнення успіху, ніж, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія.

Окрім стресових чинників, що пов'язані зі швидким темпом суспільного розвитку, населення країни щодня стикається з низкою травматичних подій, що викликають небажані емоційні стани і провокують переживання негативних емоцій. Особливо вразливою до впливу цих факторів є молодь, яка перебуває на етапі прийняття важливих життєвих

рішень та визначення подальших перспектив власного розвитку (навчання, професійна діяльність, міжособистісні відносини). Зазначені обставини зумовлюють нагальну потребу у формуванні емоційної культури особистості молодшої людини. В її основі лежать такі необхідні для юнаків та юначок здібності, як вміння ідентифікувати, усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоційні прояви. Всі ці здатності є складовими елементами емоційного інтелекту особистості.

Юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку емоційного інтелекту ще з однієї причини: саме він пов'язаний з розвитком особистісної рефлексії та здатності до емпатії, налагодженням соціальних зв'язків та професійним становленням. Це ідеальний момент, щоб допомогти молодій особі в розумінні власних почуттів та пошуку ефективних стратегій управління емоційно-поведінковою сферою. Саме в цей період закладаються основи емоційного життя молодих людей, які стануть фундаментом для подальшого розвитку їх емоційної зрілості.

Молодь – це майбутнє нашого суспільства, тому на дорослих лягає відповідальність за те, щоб допомагати їй та сприяти формуванню у юнацтва індивідуальної емоційної компетентності. У контексті дослідження, провідна роль у цьому процесі належить викладачу-тренеру, який використовуючи психологічні та педагогічні методи і прийоми, допомагає студентській молоді розвинути основні компоненти емоційного інтелекту, а отже, й необхідні якості, які допоможуть юнакам бути успішними у багатьох сферах життя.

Практичний досвід свідчить, що тренінгові заняття є одними з найефективніших методів формування емоційного інтелекту, оскільки комплексно вирішують завдання розвитку EQ та інтегрують інші засоби (арт-терапія, психогімнастика, дискусія), що сприяють всебічному емоційному розвитку особистості. На відміну від традиційних методів навчання, де переважають пасивні способи засвоєння знань, тренінг

допомагає сформувати в учасників необхідні навички, уміння і якості у процесі активної групової взаємодії, що у свою чергу сприяє розвитку комунікативних навичок.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження становлять праці провідних зарубіжних та вітчизняних науковців у галузі емоційного інтелекту.

Питання розвитку емоційного інтелекту розглядалися у працях таких західних дослідників, як: П. Саловей, Дж. Майєр (ввели термін емоційний інтелект у науковий обіг, розробили модель емоційного інтелекту як набору когнітивних здібностей), Д. Гоулман (розширив модель Саловея та Майєра), Р. Бар-Он (розробив одну з перших психодіагностичних методик з вимірювання рівня емоційного інтелекту), Г. Гарднер (виділив у структурі емоційного інтелекту внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект).

На сучасному етапі вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та академічними досягненнями здійснюють К. Petrides, N. Frederickson, A. Furnham, R. Verma, V. Jain, P. Sethi, Q. Suleman, I. Hussain, MA. Syed, R. Parveen, IS. Lodhi, Z. Mahmood, F. Khalimi, I. Al'Shammari, K. та Navarro. Проблематика взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості є предметом наукових інтересів G. Kazmi, G. Hafeez та M. Hassan. Вплив емоційного інтелекту на кар'єрний успіх досліджують N. Saeedi, M. Hassanpour Pazvari, SA. Masouleh та SI. Mousavian.

Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у дослідження різних аспектів емоційного інтелекту належить: М. Шпак (становлення емоційного інтелекту на різних вікових етапах), О. Лящ (особливості прояву емоційного інтелекту у юнацькому віці), С. Дерев'янка (феноменологія емоційного інтелекту), Є. Карпенко (емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення), К. Максьом (соціально-

психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці), М. Лаас (статеві особливості розвитку емоційного інтелекту), М. Стасюк (вплив емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації), І. Опанасюк (застосування арт-терапевтичних психотехнік у розвитку емоційного інтелекту підростаючого покоління), Н. Буркало (психологічні особливості емоційного інтелекту).

Проте, попри значний інтерес до емоційного інтелекту, недостатня вивченість специфіки його розвитку в юнацькому віці зумовила необхідність дослідження саме цього аспекту.

Таким чином, визначена актуальність та значний теоретико-практичний потенціал проблеми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти обґрунтовують вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості ефективного розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти засобами тренінгової роботи.

Виходячи з поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану розробленості проблеми емоційного інтелекту та з'ясувати сутність основних понять дослідження.
2. Дослідити особливості формування та роль емоційного інтелекту в юнацькому віці.
3. Проаналізувати результати психодіагностичного дослідження проявів емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.
4. Розробити теоретико-методологічні засади програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.
5. Здійснити оцінку ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект як механізм регуляції емоційно-вольової сфери людини.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку засобами тренінгової роботи.

Для досягнення мети і реалізації завдань були використані такі **методи дослідження**, які забезпечують достовірність та валідність отриманих результатів:

– *теоретичні*: аналіз та синтез наукової, психолого-педагогічної та методичної літератури з обраної проблеми з метою концептуалізації феномену емоційного інтелекту, визначення його структурних компонентів та виявлення особливостей його розвитку в юнацькому віці, порівняння, класифікація, конкретизація, систематизація, узагальнення теоретичних положень для формування цілісного уявлення про досліджувану проблему.

– *емпіричні*: комплекс психодіагностичних методик з метою визначення особливостей та рівня розвитку емоційного інтелекту в юнаків (Тест EQ Н. Холла; Опитувальник EQ «Емін» Д. Люсіна), корекційно-розвивальний експеримент з метою розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку, порівняльний метод для аналізу динаміки змін показників емоційного інтелекту до та після проведення експерименту, узагальнення передового психолого-педагогічного досвіду з метою виявлення ефективних підходів та методів розвитку емоційного інтелекту.

– *статистичні методи*: методи для визначення статистичної значущості відмінностей між показниками емоційного інтелекту до та після проведення експерименту (t-критерій Стьюдента для парних вибірок, коефіцієнт кореляції Пірсона).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Білоцерківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу. У дослідженні взяло участь 30 осіб, серед яких всі 30 – дівчата, студентки

1 курсу, віком від 17 до 19 років (юначки).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в удосконаленні розуміння змісту поняття «емоційний інтелект». Подальшого розвитку дістало теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Практичне значення дослідження. Впровадження розробленої тренінгової програми та рекомендацій у навчальний процес здобувачів вищої освіти. Використання матеріалів дослідження практикуючими психологами і педагогами для створення та впровадження тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту юнацтва. Участь у науково-практичній конференції.

Апробація результатів дослідження. Участь у науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця».

Структура кваліфікаційної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг курсової роботи 144 сторінки, основної частини – 92 сторінки. Для розкриття змісту викладених теоретичних положень та методичних аспектів роботи запропоновано 3 додатка загальним обсягом 30 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

Концепція емоційного інтелекту, хоча й здається відносно новою в академічному дискурсі, насправді має глибокі історичні корені. Протягом століть, ще до формалізації цього терміну, вчені та філософи різних епох прагнули розкрити складний взаємозв'язок між емоційною сферою та людською поведінкою.

Ще до того, як емоції стали предметом психологічного дослідження, вони були об'єктом уваги стародавніх мислителів, які цікавилися природою людини та її діяльністю [33, с.204]. Емоційна сфера людини викликала інтерес у таких античних філософів як Сократ, Аристотель, Платон. Зокрема, Сократ відстоював принцип «Пізнай самого себе», проте акцент робив не на здатності розуміти емоційні переживання, а на прагненні аналізувати вчинки. Платон, своєю чергою, вважав «емоції та почуття злом для людини, оскільки вони живлять пристрасть». Аристотель мав своє бачення на це питання, він «не вважав розум виключно панівним над емоціями, а підкреслював корисність емоцій, афектів та почуттів» [10, с.9].

Ідеї філософів античності та прогресивні дослідження вчених у сфері психіки, посприяли «народженню» терміну «емоційний інтелект» у 1990 році. Саме тоді американські психологи Пітер Саловей та Джордж Майєр оприлюднили однойменну наукову статтю, яка стала дебютною публікацією про емоційний інтелект. В ній автори вперше запропонували визначення поняття «емоційний інтелект».

Проте, перш ніж стати відомим широкому загалу, це явище пройшло процес становлення, якому передувала послідовна зміна точок зору вчених

про взаємозв'язок емоційних і пізнавальних процесів у структурі психіки особистості. Зважаючи на це, у зарубіжній психології виділяють п'ять періодів, які характеризують розвиток наукової думки про емоційний інтелект [38, с.364]:

Перший період (1900-1969 рр.) – період розрізненого дослідження емоцій та інтелекту. Для нього є характерним розподілом знань про емоції та інтелект на окремі області дослідження та впровадження і розвиток різноманітних тестових методик вимірювання інтелекту. Проте, не зважаючи на переважну відокремленість емоційної та інтелектуальної сфер, спостерігається певна тенденція до їх зближення [32, с.349].

Другий період (1970-1989 рр.) – період розкриття характеру взаємовпливу мисленнєвих і емоційних процесів. Він характеризується стрімким зростанням інтересу до вивчення взаємодії емоційних і мисленнєвих процесів, що знайшло своє відображення у низці наукових праць. В цей же період емоції починають розглядати як одну з підсистем свідомості [10, с.12-13].

Третій період (1990-1993 рр.) – визначення поняття «емоційний інтелект» як окремого предмету психологічного дослідження. У цей період серед науковців стають популярними уявлення про когнітивну природу емоцій. Внаслідок цього емоційний інтелект почали ідентифікувати як неподільну здібність, один із різновидів інтелекту, який сприяє використанню емоційної інформації для покращення розумової діяльності [32, с.350].

Четвертий період (1994-1997 рр.) – період популяризації емоційного інтелекту і розкриття практичної значущості цього феномену. Початком цього періоду вважають вихід у тираж книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», яка одразу стає світовим бестселером. Внаслідок такої популярності емоційний інтелект стає «публічним» поняттям, його починають вважати «ключем» до успіху в усіх сферах життя. Таким

чином, це спричинило перехід від теоретичного обґрунтування феномену емоційного інтелекту до практичного погляду на це питання (впровадження методик його виміру і методів розвитку) [10, с.12-13].

П'ятий період (1998-теперішній час) – період уточнення та розширення знань про емоційний інтелект. У цей період продовжується теоретичне вивчення складових емоційного інтелекту, дослідження його впливу на окремі сфери життєдіяльності людини, формується безліч варіантів удосконалення концепцій емоційного інтелекту. Окрім цього, поряд із теоретичним дослідженням з'являється все більше тренінгових розробок, що направлені на підвищення рівня емоційного інтелекту [33, с.165].

Отже, протягом 20-21 століття, у дослідженнях вчених все частіше прослідковувався зв'язок між емоційною та інтелектуальною сферами особистості, що призвело до визнання емоційного інтелекту окремим феноменом і посприяло активному розкриттю сутності цього явища та популяризації його практичної цінності.

Аналіз показав, що дослідження емоційного інтелекту привертало увагу багатьох науковців впродовж десятиліть, тому й не дивно, що існує багато визначень цього поняття. Наведемо деякі з них, які на нашу думку найбільш повно відображають сутність даного феномену.

І. Андрєєва розглядає емоційний інтелект «як здатність ефективно орієнтуватися в емоційній сфері людського життя, розуміти емоції й емоційний базис стосунків, вміти керувати власними емоціями та адаптувати їх для вирішення завдань, пов'язаних зі стосунками і мотивацією» [23, с.116].

М. Шпак зі свого боку визначає емоційний інтелект «як інтегральну властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки

емоційної інформації, і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії» [61, с.4-5].

О. Чебикін у своїй науковій праці описує емоційний інтелект «як психологічну властивість особистості, що характеризується проявом складних пізнавально-емоційних та мисленнєвих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач чи проблем у різних видах діяльності» [58, с.22].

У широкому сенсі С. Могиляста визначає емоційний інтелект «як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а також знання про те, як регулювати свій емоційний стан». EQ розглядається нею «як здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя людини у процесі спілкування та у професійній діяльності» [39, с.364].

Спільним для всіх цих визначень, на нашу думку, є те, що в основі емоційного інтелекту, як особистісної здатності, лежить вміння ідентифікувати та розуміти власні емоції й емоції інших людей, а також здібність керувати своїм емоційним станом, що сприяє налагодженню міжособистісних стосунків та успішній соціальній взаємодії.

З огляду на складність емоційного інтелекту, Г. Гарднер, в рамках особистісного підходу, розмежував його на дві основні форми: міжособистісний та внутрішньоособистісний.

Міжособистісним емоційний інтелект розглядається, як здатність людини розуміти інших, усвідомлювати мотиви їхньої поведінки, обирати шляхи ефективної співпраці з оточуючими. Міжособистісний аспект включає: емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, здатність налагодити діалог [26, с.42-43].

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект визначається як здатність людини до самопізнання, що включає формування точної та

адекватної моделі власного «Я». Ця модель, відповідно, є основою для ефективної саморегуляції та успішної життєдіяльності [13, с.173]. На думку С. Могилястої, внутрішньоособистісний емоційний інтелект характеризується такими компонентами, як: самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терплячість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість [39, с.364].

Як будь-яке цілісне явище, емоційний інтелект має свою структуру. За П. Саловеем та Дж. Майєром вона визначається наступними елементами:

- ідентифікація і вираження емоцій (власних та інших людей);
- регуляція емоцій (власних та інших людей);
- використання емоцій у мисленні та діяльності (гнучке планування, творче мислення, переключення уваги, мотивація) [41, с.62].

На сучасному етапі доопрацьований і вдосконалений варіант структури емоційного інтелекту, розроблений Д. Гоулманом, розглядають як комбінацію чотирьох основних компонентів, кожен з яких стосується як власних емоцій людини, так і емоцій інших людей:

1) самосвідомість розглядають, як здатність людини прислухатися до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, їх особливості та інтенсивність. Добре розвинена самосвідомість передбачає наявність адекватної самооцінки, яка дозволяє людині помічати свої сильні сторони та усвідомлювати межі своїх можливостей, зберігаючи при цьому почуття власної гідності. До того ж, здатність збагнути свої відчуття і зрозуміти їх причини дозволяє ефективно направляти їх у необхідному напрямку [4, с.39].

2) самоконтроль визначається як здатність до саморегуляції, що включає управління власною поведінкою та стримування емоційних реакцій у прийнятний та продуктивний спосіб [4, с.39].

3) соціальна чутливість – це здатність сприймати й розуміти емоційні потреби інших людей на основі як вербальних, так і невербальних сигналів. Вона включає вміння співпереживати, тобто розпізнавати емоційні стани людей, що реалізується через емпатію (трансформація переживань інших людей у власні, здатність прислухатися до чужих почуттів) [62, с.129].

4) соціальна відповідальність та управління взаєминами визначається як вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточенням, що дозволяє успішно справлятися з емоціями, які можуть виникати у процесі міжособистісної взаємодії. А також ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми емоційно прийнятним способом [63].

Окрім основних складових EQ, дослідники також виділяють ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка виявляється залежно від характеру його внутрішніх опосередкованих компонентів [4, с.41].

Найнижчому рівневі сформованості емоційного інтелекту відповідає емоційна реакція на механізм умовного рефлексу, тобто усвідомлення ситуації на сенсорно-перцептивному рівні, прояв активності з переважанням зовнішніх компонентів емоційного інтелекту над внутрішніми, що відбувається на примітивному рівні усвідомлення, при низькому виявленні самоконтролю з високою ситуативною зумовленістю [4, с.41]. Низький рівень емоційного інтелекту визначається слабкою здатністю управляти своїми емоціями і почуттями, імпульсивністю, низьким самоконтролем, недостатнім усвідомленням своїх емоційних станів і почуттів інших людей [7, с.24].

Середньому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення зовнішньої активності доволіно, на підставі уявлень, із застосуванням певних волевих зусиль, що відповідним чином відбиватиметься у свідомості на рівні емоційних переживань, і

проявляється у переважанні внутрішнього над зовнішнім, позитивному ставленні до себе, високому рівні виявлення самоконтролю та самооцінки [4, с.41]. Для середнього рівня емоційного інтелекту властива наявність вміння визначати свої почуття і емоції, проте не завжди вдається розпізнавати емоції інших людей, не у всіх ситуаціях є можливість ефективно управляти своїм емоційним станом [8, с.24].

Високий рівень сформованості емоційного інтелекту відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини [4, с.41]. Високий рівень EQ характеризується усвідомленням власних емоцій і почуттів, розумовою спроможністю до їх розуміння суб'єктом та управління ними, а також гармонійним співвіднесенням внутрішнього і зовнішнього завдяки звільненню від безпосередніх ситуаційних вимог [19, с.54]. До того ж, для нього притаманні точність інтерпретації емоцій інших людей, умінням управляти власним емоційним станом та емоційним станом інших, здатність використовувати розуміння чужих емоцій для налагодження міжособистісних відносин [8, с.24]. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає знайти рівновагу між емоціями та розумом, відчувати внутрішню свободу, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки. Він асоціюється з високою самооцінкою та психологічним благополуччям, почуттям загального щастя [39, с.364].

Тобто, чим вищий рівень емоційного інтелекту особистості, тим краще вона взаємодіє з іншими людьми та розуміє саму себе, що в свою чергу допомагає їй приймати виважені рішення і знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, а також позитивно впливає на її самооцінку та загальний рівень задоволеності життям.

Теоретичний аналіз проблеми вивчення емоційного інтелекту був би неповним без розгляду класичних теоретичних моделей емоційного інтелекту, широко відомих у психологічній науці. Нині концепції

емоційного інтелекту зводяться до двох основних: моделі здібностей і змішаних моделей.

Основну модель емоційного інтелекту як здібності запропонували Дж. Майер, П. Саловей [24, с.350]. У рамках цієї моделі емоційний інтелект розглядається як група ментальних здібностей, які забезпечують усвідомлення і розуміння емоційних станів і управління ними. Автори цієї моделі розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, вимірювальну здатність людини визначати емоції, інтерпретувати значення емоцій, а також продуктивно використовувати їх для оптимального мислення і вирішення проблем [41, с.62].

Фундатори цієї концепції стверджують, що людина з розвинутим емоційним інтелектом, має володіти п'ятьма категоріями здібностей:

1) усвідомлення власних емоцій – це емоційне самопізнання, яке забезпечується за допомогою таких психологічних механізмів, як інтелектуальна та особистісна рефлексія [59, с.128]. Ця властивість є провідною в емоційному інтелекті, адже здатність контролювати власні емоції та виявляти їх обумовлена насамперед розумінням детермінант виникнення власних переживань [3, с.31].

2) регулювання емоцій передбачає здатність контролювати власні емоційні прояви, що ґрунтується на їх усвідомленні, здатності заспокоїти себе, позбавитись небажаного емоційного стану [21, с.68].

3) самомотивація визначається як здатність мотивувати себе до певної діяльності, спрямовувати емоційні ресурси для досягнення мети, а також на креативну діяльність. Дана здібність виступає передумовою успішної діяльності [62, с.129].

4) уміння розпізнавати та розуміти емоції інших людей. Ця здібність стосується безпомилковості, з якою люди можуть розрізняти емоції та ідентифікувати емоційні значення, орієнтуючись при цьому на вираз обличчя, голос та жести іншої людини, які відображають певну

емоцію (щастя, смуток, гнів чи страх) та є універсальними інструментами для розпізнавання цих емоцій для всіх людей [24, с.350].

5) уміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими дозволяє справлятися з емоціями, які виникають під час міжособистісної взаємодії задля збереження стосунків з іншими [62, с.130]. Ця здатність підвищує ефективність процесу спілкування, підкріплює популярність такої людини, розвиває її лідерські якості та вміння взаємодіяти з іншими [48, с.262].

Отже, представники цієї концепції вважають емоційний інтелект набором певних розумових здібностей, володіючи якими, людина розуміє та усвідомлює власні емоційні стани, має здатність до самомотивації, ідентифікує емоції інших людей, а також уміє контролювати власні емоції, що у свою чергу сприяє підтриманню хороших стосунків у процесі міжособистісної взаємодії.

Представники ж змішаної моделі, розглядають емоційний інтелект як складну психологічну систему, яка поєднує когнітивні здібності з особистісними та мотиваційними рисами [41, с.62].

Серед змішаних моделей емоційного інтелекту значної популярності набула концепція Д. Гоулмана. На думку вченого, «емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні почуття, ідентифікувати почуття інших людей, мотивувати самого себе та оточуючих, управляти емоціями як наодинці з самим собою, так і керувати їх вияв щодо інших» [52, с.161]. Це у свою чергу сприяє налагодженню самоефективності особистості в соціумі і відкриває для неї широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу [4, с.37]. Д. Гоулман проголошував єдність інтелекту та емоцій, проте когнітивний складник він вважав другорядним. Емоції, на його думку, більш вагомі й у разі небезпеки емоційні центри (лімбічна система) підпорядковують собі усю розумову діяльність людини [32, с.352].

У моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана до виділених П. Саловеем та Дж. Майєром компонентів емоційного інтелекту додається ще декілька: ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Таким чином, автор доповнив когнітивні здібності, що входили до моделі П. Саловея та Дж. Майєра, особистісними характеристиками [7, с.89]. Тобто у концепції Гоулмана до когнітивного складника у системі емоційного інтелекту додається ще й емоційний, якому у свою чергу відводиться провідна роль у процесах підпорядкування та регуляції розумової діяльності.

Однією з найвідоміших і визнаних моделей емоційного інтелекту є концепція канадського клінічного психолога Р. Бар-Она [25, с.84]. Він запропонував модель емоційного інтелекту як альтернативу до визначення показника когнітивного інтелекту та вперше використав позначення EQ (emotional quotient) – коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ – коефіцієнтом інтелекту [32, с.152].

У свої працях Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, що дають людині змогу успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями [4, с.38]. Таким чином, вчений виводить емоційний інтелект із площини інтелектуальних здібностей і розглядає його швидше як досвідченість у сфері емоційних проявів [25, с.84]. Автор змішаної моделі виокремлює такі п'ять сфер компетентностей, якими має володіти людина, щоб досягти найвищого рівня розвитку емоційного інтелекту:

- внутрішньоособистісна сфера (самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповага, самоактуалізація);
- міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки);
- здатність до адаптації (уміння вирішувати проблеми, реалістичність в оцінці дійсності, гнучкість);

- управління стресовими ситуаціями (толерантність до стресу, контроль над імпульсивністю);
- загальний настрій (оптимізм, щастя) [52, с.161].

Запропонована модель Бар-Она об'єднує знання та навички в емоційній сфері, а також особистісні властивості [25, с.84].

Таким чином, Бар-Он повністю відокремив емоційний інтелект від когнітивних здібностей і вивів його на якісно новий рівень, наділивши при цьому особистісними характеристиками.

Варто згадати праці українських вчених, які мають велике значення у розвитку ідеї емоційного інтелекту.

В останні роки у вітчизняній психології з'являється все більше досліджень, що спрямовані на вивчення емоційного інтелекту. Серед них слід відмітити працю Е. Носенко. Авторка розробила інформаційно-перероблювальну модель емоційного інтелекту, в якій визначила ієрархічність структури рівнів сформованості емоційного інтелекту в людській життєдіяльності (низький, середній і високий), що відповідають трьом рівням психічного відображення суб'єктом активності (організмений, індивідуально-суб'єктивний і особистісний) [32, с.353]. На думку Е. Носенко, емоційний інтелект, як аспект відображення внутрішнього світу особистості, демонструє рівень її усвідомленого ставлення до дійсності, до інших людей та до самої себе, як суб'єкта життєдіяльності [27, с. 308].

Український вчений О. Бадьолов, досліджуючи емоційні здібності, збагатив наукові уявлення про міжособистісний компонент емоційного інтелекту, висунувши ідею приналежності окремих суб'єктів до особливої сфери обдарованості – соціальної, яка виявляється у єдність інтелектуальних, емоційних і комунікативних здібностей, а також становить психологічну основу успішної комунікативної взаємодії з оточуючими [40, с.366].

Вагомий внесок у дослідження емоційного інтелекту (EI) в осіб юнацького віку зробила О. Лящ. Її наукові праці відзначаються глибоким аналізом та всебічним охопленням ключових аспектів даної проблематики. Зокрема, значну увагу професорка приділила вивченню генези емоційного інтелекту в юнацькому віці, розглядаючи динаміку його формування та чинники, що впливають на цей процес. Дослідниця детально визначає особливості проявів емоційного інтелекту в юнацькому віковому періоді, акцентуючи увагу на специфічних емоційних реакціях та поведінкових патернах, характерних для цього етапу розвитку. Крім того, значний інтерес представляють дослідження ролі EI у налагодженні міжособистісної взаємодії та встановленні дружніх стосунків. Професорка аналізує, як емоційний інтелект впливає на якість спілкування, здатність до емпатії, розв'язання конфліктів та формування міцних соціальних зв'язків. Окрім цінних теоретичних доробок, дослідниця розробила методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацької молоді. Ці практичні матеріали містять конкретні поради, спрямовані на підвищення рівня EI, і можуть бути використані при розробці розвивальних програм EQ.

Також варто згадати про вклад у дослідження емоційного інтелекту доктора психологічних наук М. Шпак, яка ефективно поєднала психологічні та педагогічні підходи до вивчення цього феномену. М. Шпак провела ґрунтовне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту, виокремивши ключові закономірності його становлення на різних вікових етапах, зокрема в дошкільному, молодшому шкільному та студентському віці. Такий віковий підхід дозволив дослідниці розробити стратегії розвитку емоційного інтелекту, що враховують специфічні потреби та можливості кожної вікової групи. Її праці підкреслюють важливість цілеспрямованого формування емоційного інтелекту з раннього

дитинства та пропонують конкретні педагогічні методики для досягнення цієї мети.

Проблему емоційного інтелекту у дискурсі життєздійснення особистості детально проаналізував у своїй монографії Є. Карпенко. Значущість дослідження полягає в тому, що вчений розглядає емоційний інтелект не як окремий психологічний конструкт, а в контексті ціннісно-цільової та каузально-діяльнісної детермінації життєздійснення особистості. Він дослідив, як емоційний інтелект впливає на формування життєвих цілей, вибір стратегій їх досягнення та загальну ефективність функціонування особистості в соціумі. Його наукові висновки дають підстави стверджувати, що емоційний інтелект відіграє важливу роль не лише у стресостійкості та здатності до адаптації, але й у здатності до мотивації. Дослідження Є. Карпенка розширюють розуміння емоційного інтелекту, показуючи його значущість для повноцінного та усвідомленого життя.

Варта уваги наукова діяльність І. Опанасюк у сфері дослідження емоційного інтелекту. Вчена значну увагу приділяє питанню розвитку емоційної сфери особистості за допомогою використання арт-терапевтичних технік. У своїх дослідженнях І. Опанасюк розглядає арт-терапію не лише як засіб творчого самовираження, але й як потужний інструмент для розвитку емоційного інтелекту. Її роботи підкреслюють, що арт-терапевтичні методики сприяють усвідомленню та вираженню емоцій; розвитку навичок емоційної регуляції; покращенню міжособистісної взаємодії через невербальне вираження почуттів; зниженню рівня стресу та тривожності.

Отже, можемо зробити висновки про те, що емоційний інтелект – це складне, багатогранне поняття, яке має форми, структуру, а також рівні розвитку. Феномен емоційного інтелекту досліджувався і продовжує досліджуватися, як закордоном, так і у вітчизняній психології, результатом

чого є постійне уточнення даного явища та виникнення нових концептуальних підходів. Це свідчить про те, що питання EQ лишається актуальним і нині.

1.2. Особливості формування та роль емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Юнацький вік – це особливий періодом у становленні особистості, адже саме він виступає останньою межею між дитинством та дорослістю і є завершальним етапом у формуванні персоналізації. Він розпочинається у період з 15-17 і триває приблизно до 23 років. Цей вік можна поділити на два етапи: рання юність (15-18 років) та безпосередньо юність (18-23 роки) [2].

Характерними для даного віку є висока динамічність емоцій, а також швидка і часто різка зміна одних переживань іншими, часом протилежними (радості – сумом, захвату – розчаруванням, замилювання – відразою) [48, с.11]. Ця підвищена емоційність знаходить відображення у розвитку почуттів дружби й любові, прояві високого рівня емпатії [49, с.167].

Юнаки та дівчата, незалежно від типу нервової системи, значно стриманіші та врівноваженіші у порівнянні з підлітками. Їх емоційна сфера – складніша та багатогранніша. Вона більш насичена та гнучка, у порівнянні з підлітковою, оскільки зростає рівень її керованості та контрольованості. Зменшується кількість афективних реакцій, емоційне життя стає інтенсивнішим, хоча є менш бурхливим і більш стабільним. Різноманітнішими стають і способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій. Стаючи старшими, юнаки та юначки навчаються контролювати зовнішні емоційні прояви, тобто підвищується рівень їх емоційної саморегуляції [49, с.168]. Вищі почуття у них

досягають високого рівня розвитку, що зумовлює цілу низку потреб: естетичних, інтелектуальних, соціально-моральних [49, с.165].

Більше того, період юності виступає як своєрідна стадія перетворення у психіці людини, що пов'язана з усвідомленням багатьох життєвих протиріч, раніше недоступних підлітку: суперечностей, пов'язаних з цінностями, суспільними нормами і нормами моралі, справедливістю і правом, потенціалом і можливостями, ідеалом і реальністю, ставленням до самого себе і відношенням оточуючих [29, с.95].

Дослідження показали, що у студентському віці відбувається подальший ментальний розвиток людини, її вищих психічних функцій, становлення інтелектуальної системи і особистості в цілому [48, с.8].

Окремої уваги заслуговує той факт, що окрім стрімкого емоційного розвитку у цей віковий період, відбувається активний розвиток розумової сфери особистості. Зокрема поглиблюється теоретичне мислення, що виявляється у здатності теоретично міркувати, логічно мислити та вдаватися до самоаналізу. Саме у цьому віці (15-23 роки) починає чітко окреслюватися індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності юнака чи юначки (пізнавальний і когнітивний стилі), формується їх розумовий досвід, виробляються персональні варіанти способів сприймання, запам'ятовування і мислення, які визначають шляхи набуття, накопичення, перероблення та використання інформації [28, с.132].

Крім того, відбувається інтенсивна соціалізація, яка пов'язана із формуванням самосвідомості та вирішенням завдань професійного самовизначення і входженням у нові соціальні групи (студентська спільнота, робочий колектив тощо) [48, с.8]. Тому період юнацтва – це період вибору життєвого шляху (роботи за обраною спеціальністю (її пошуку), навчання у вузі, створення сім'ї). Юність, на думку В.

Слободчикова, – «завершальна стадія формування персоналізації» [49, с.44].

Ми погоджуємося з думкою В. Слободчикова, адже саме в юності відбувається остаточне усвідомлення власної унікальності, формування стійкої системи цінностей та переконань, а також визначення свого місця в суспільстві через професійне самовизначення та входження в нові соціальні групи. Юність дійсно стає тим етапом, на якому індивідуальність набуває відносної завершеності, окреслюючи основні риси особистості, які продовжуватимуть розвиватися, але вже на сформованому фундаменті. Таким чином, саме в юності процес становлення особистості досягає своєї якісно нової, більш зрілої стадії, що цілком обґрунтовує визначення її як завершальної стадії формування персоналізації.

Як зазначають П. Якобсон та А. Реан, «юнацький вік – це «критичний вік», що пов'язаний із розвитком особистісної рефлексії та самосвідомості, подальшим професійним становленням, з гострою потребою у спілкуванні й глибоких емоційно-насичених міжособистісних стосунках (дружні, любовні взаємини), оскільки саме у цей час закладаються основи емоційного життя юнака чи дівчини, які стануть фундаментом їх емоційності у зрілі роки». У період юності емоційне життя молодих людей, з яким пов'язаний розвиток емоційного інтелекту, стає багатшим за змістом і диференційованішим за відтінками почуттів; інтенсивно розвивається відкритість до емоційних впливів, здатність до співпереживання, емоційна чутливість. Водночас формуються і узагальнені почуття: почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору тощо. Поступово ці почуття стають основою стійких переконань особистості [7, с.90].

Отже, емоційний світ юнаків та дівчат на цьому віковому етапі стає значно багатшим і різноманітнішим, активно розвивається здатність до емпатії та емоційної чутливості. Паралельно формуються узагальнені

почуття, що згодом стають основою стійких переконань. Таким чином юнацький вік є сензитивним періодом для розвитку емоційної сфери, зокрема емоційного інтелекту, що підкреслює важливість цього етапу для подальшого емоційного благополуччя особистості.

Емоційний інтелект особистості юнацького віку розуміється, О. Ляш «як ієрархізована система здібностей молодшої людини до обробки емоцій, як інформації, що передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів щодо сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій, емоцій інших людей, управління емоційними проявами та зумовлює більш високу адаптивність і ефективність особистості у спілкуванні і діяльності» [31, с.49].

На думку дослідниці, «генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці – це процес становлення та розвитку афективно-когнітивного (здатність особистості до ідентифікації емоцій), поведінково-діяльнісного (здатність особистості до використання і розуміння емоцій) і мотиваційно-рефлексивного (здатність особистості до свідомої регуляції емоцій) компонентів емоційного інтелекту особистості на різних етапах юнацького віку» [31, с.49].

Як і будь-яке явище, емоційний інтелект проходить певні стадії формування. У осіб юнацького віку виділяють наступні етапи становлення EQ:

Перший етап – формування готовності молодшої людини до пізнання світу, його закономірностей, самопізнання, що полягає в усвідомленні:

- впливу емоційної сфери на життєдіяльність і сприйняття емоційних переживань, як цінностей;
- важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків з іншими людьми для повноцінного життя;
- життєвих цінностей та пріоритетів;

- відповідальності за свої емоційні переживання;
- власної життєвої позиції, життєвих переконань, внутрішніх настанов, як ресурсів розвитку емоційного інтелекту;

- екзистенціальної цінності життя «тут і тепер» [30, с.151].

Другий етап – надання юнакам і засвоєння ними інформації про:

- внутрішній світ людини і місце емоцій та почуттів у ньому;
- емоції, їх види, функції, причини виникнення, особливості перебігу, рівні прояву;

- способи управління емоціями, вербальний і невербальний рівень висловлення емоцій, емоційні якості особистості [30, с.151].

Третій етап – виконання вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей, позбавлення від стереотипів, набуття навичок усвідомленого керування емоціями та використання їх у повсякденному житті [30, с.151].

Отже, становлення емоційного інтелекту в юнацькому віці є поетапним процесом: розвиток емоційного інтелекту в юності проходить шлях від усвідомлення важливості емоційної сфери до засвоєння теоретичних знань про емоції та практичного застосування навичок їх регуляції.

Ступінь розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку умовно можна оцінити за трьома рівнями: низьким, середнім і високим.

Найнижчий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується нездатністю контролювати емоційні реакції. У таких випадках людина не може протистояти емоціям, які швидко стають звичкою та починають керувати її життям, спонукаючи до імпульсивних дій [24, с.354]. У результаті цього юнаки постійно переживають такі негативні емоції, як образа, жалість до себе, страх, ревності, заздрість, тугу. Для низького рівня характерними є відсутність комунікабельності; низька самооцінка, яка тягне за собою і соціальний неуспіх; неспроможність розуміти і приймати до уваги почуття інших; низький рівень стресостійкості; нездатність

викликати прихильність до себе людей; схильність до обміну докорами [30, с.154].

Середній рівень емоційного інтелекту передбачає наявність здатності особистості до усвідомлення та розуміння власних емоцій, відсутність у неї схильності потурати своїм емоційним проявам (здійснення вибору на основі мислення, із застосуванням вольових зусиль) [24, с.354]. Молода людина з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту може вибрати ту реакцію, яка буде найбільш доречною для неї в конкретній ситуації, і уникнути тих емоцій, які є небажаними. Для цього рівня характерними є висока самооцінка, стресостійкість, самовладання у складних ситуаціях, високий рівень самоконтролю, здатність розпізнавати емоції інших людей, створювати і підтримувати соціальні зв'язки [30, с.154].

Високий рівень емоційного інтелекту характеризують такі вияви, як: гармонія із собою та іншими; реалістичність уявлень про свої можливості; усвідомлення позитивних і негативних сторін власної особистості; здатність інтуїтивно приймати правильні рішення в нестандартних ситуаціях; гнучкість у реалізації поставленої мети; вміння змінювати свою думку в залежності від обставин; здатність протистояти стресовим ситуаціям та вирішувати конфлікти; прагнення максимально розвивати свої здібності і таланти [30, с.154-155]. Люди з високими показниками EQ є більш спостережливими та чутливими до власних почуттів, а тому мають кращу здатність керувати своїми емоціями. Вони рідше страждають від депресії та тривоги, а також мають меншу схильність до деструктивної поведінки [68].

Отже, рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці має значний вплив на емоційний стан, соціальну адаптацію та загальне благополуччя особистості.

Все частіше високий рівень розвитку емоційного інтелекту обговорюється як невід'ємна складова успішної людини [40, с.164].

Доказом цього є переконливі дані досліджень Гарвардського університету, які свідчать, що «успішність будь-якої діяльності лише на 33 % визначається технічними навичками, знаннями й інтелектуальними здібностями, а на 67 % – емоційним інтелектом». Отже, успіх значною мірою залежить від управління власними емоціями, тобто емоційним інтелектом, яким визначаються характер і рівень сприйняття людиною світу, подій, окремих людей, а також реакція на все, що, зі свого боку, впливає на ефективність її дій [22, с.121].

Роль емоційного інтелекту у житті юнаків і юначок важко переоцінити. Добре розвинений емоційний інтелект допомагає їм активно включатися в різні події життя, правильно будувати стосунки з оточенням, самореалізовуватися, як у професійній (взаємодія з керівництвом та колегами), так і в особистісній (взаємодія з партнером та друзями) сфері, приймати вірні рішення задля досягнення успіху [13, с.172]. На думку, Р. Плигань «уміння розуміти власні почуття та емоції, а також реагувати на стани людей, які знаходяться поруч – це важлива навичка, що позитивно впливає на згуртованість і дружність колективу (групи) і є одним із значущих показників для успішного навчання» [45, с. 226].

Вивчаючи структурно-якісні характеристики емоційного інтелекту в юнацькому віці, Л. Варишева прийшла до висновку, що «чим успішніше людина може управляти власними емоціями, тим привабливіше вона сприймається іншими. Натомість, недостатня збалансованість емоційного інтелекту може негативно позначитись на соціальній позиції у колективі» [3, с.31]. Дійсно, розуміння свого внутрішнього світу та емоцій, вміння ними керувати сприяє більш гармонійній взаємодії особистості з оточуючими, налагодженню дружніх та партнерських стосунків [4, с. 35].

Юнацький вік – це також період освоєння професійної діяльності, адже після набуття знань у академічному середовищі, випускники ЗВО потрапляють у професійне коло. Зміна оточення та входження у нову

соціальну роль викликає чимало емоційних переживань. Проте, юнаки, у яких рівень емоційного інтелекту сформований на високому рівні, легше проходять період адаптації і успішно налагоджують зв'язки у новому колективі. Завдяки використанню емоційного інтелекту у процесі адаптації молодих фахівців успішно вирішуються такі завдання, як: налагодження ефективної командної співпраці; опанування вміння працювати в стресових ситуаціях і нестабільному середовищі; формування здатності налагоджувати комунікаційні зв'язки; розвиток вміння володіти своїм емоційним станом; формування бажання до професійного удосконалення і розвитку [14, с. 58].

У зв'язку з входженням у нові соціальні ролі (студент, працівник) та прагненням досягти високого рівня успішності у навчальній та трудовій діяльності, юнацький вік пов'язаний з великою кількістю стресів. Студенти у процесі навчання у ЗВО постійно перебувають в емоційно- та інформаційно- перенасиченому середовищі. Дані обставини знижують їхню психологічну та емоційну стійкість, що провокує розвиток синдрому емоційного вигорання [62, с.128]. Неабиякого значення у контексті збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя людини, набуває емоційний інтелект, який допомагає запобігати та долати стреси. Так, зокрема, клінічний фізіолог Р. Бар-Он стверджує, що «у людей з високим рівнем емоційного інтелекту добре розвинена стресова толерантність та контроль імпульсивності» [61, с.8]. Студенти, з добре розвиненим емоційним інтелектом наполегливіші та натхненніші у навчанні, вони менш схильні відчувати занепокоєння у процесі академічного навантаження [68]. Отже, підвищення рівня емоційної компетентності, вербалізації емоцій, управління ними дозволяє не накопичувати негативний вплив навчально-професійної діяльності на емоційну сферу, зберігати працездатність і здоров'я, тобто стримувати розвиток синдрому емоційного вигорання [62, с.128].

Емоційний інтелект займає важливе місце в освітньому середовищі, а саме: в академічній успішності, навчальній адаптації та психологічному благополуччі студентів [66]. Це й не дивно, адже сформований на високому рівні емоційний інтелект підвищує не лише ефективність, але й пізнавальну якість процесу навчання студентської молоді. С. Марчук, зазначає, що «добре розвинений EQ дозволяє опрацьовувати всі види інформації, що безпосередньо пов'язана з емоціями, а також використовувати емоції для полегшення різних когнітивних процесів та вирішення проблем чи завдань, які є нагальними» [34, с.21]. Отже, вміння усвідомлювати та контролювати власні емоційні прояви є важливим фактором у досягненні академічного успіху. Вони відіграють ключову роль в успішності студентів та надбанні ними академічних здобутків [71].

Емоційний інтелект не лише підвищує успішність у навчанні студентів, але й сприяє зростанню продуктивності в професійній сфері та побудові успішної кар'єри. Люди з високим рівнем EQ використовують свої емоції для розуміння себе та колег, сприяючи згуртованості в організації. Вони прагнуть стати емоційними лідерами, легко адаптуються до змін, постійно навчаються та розвивають навички командної роботи. Емоційний інтелект мотивує працівників до ефективного виконання завдань, співпраці та пошуку об'єктивних рішень у конфліктних ситуаціях, що виникають у робочому процесі [70].

Окрім того, було з'ясовано, що чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту у особистості, тим більше у неї виражені лідерські якості. Найбільш сильно на розвиток лідерських якостей впливають такі складники емоційного інтелекту, як управління своїми емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей, інтегративний емоційний інтелект [22, с.127]. Люди з вищим емоційним інтелектом краще вміють керувати справами та знаходити вихід з різних ситуацій, отже у них є всі шанси бути найкращими лідерами [67, с.9-10].

Варто також приділити увагу і взаємозв'язку емоційного інтелекту з іншими психологічними та особистісними утвореннями в юнацькому віці. Так, важливим є взаємозв'язок, у молодих людей, емоційного інтелекту з тривожністю. За високого рівня розвитку емоційного інтелекту юнаки та юначки здатні ефективніше керувати власною емоційною сферою, а тому у суспільстві їх поведінка більш адаптивна, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими, відповідно рівень тривожності таких особистостей значно нижчий [7, с.91].

Л. Колісником був виявлений тісний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною переживання самотності особами юнацького віку. Дослідник прийшов до висновків, що «зі збільшенням рівня розвитку емоційного інтелекту спостерігається зниження глибини та інтенсивності переживання самотності» [7, с.91]. Це й не дивно, адже люди з розвинутим емоційним інтелектом більш здатні до вияву емпатії та співпереживання, що в свою чергу створює сприятливі умови для побудови глибоких, довірчих взаємин, які дають відчуття приналежності та підтримки, що в свою чергу зменшують відчуття самотності [64, с. 313].

Особливу значущість емоційний інтелект відіграє й у розв'язанні конфліктів. Конфлікти в юнацькому віці, особливо довготривалі, вони мають руйнівний вплив на особистість, негативно позначаються на стані її психічного (є причиною заниженої самооцінки, поганого самопочуття) та фізичного здоров'я, на взаєминах з іншими, ефективності праці, погіршуючи її результативність. Дж. Майєр зауважує: «високий емоційний інтелект передбачає кращі соціальні взаємини, а низький емоційний інтелект міжособистісні конфлікти» [7, с.91].

Вченими було визначено, що низький рівень EQ може бути ключовим елементом виникнення у юнаків різноманітних девіантних форм поведінки. Науковці пов'язують це з поняттям емоційного дефіциту, підвищеною імпульсивністю та не розвинутими на належному рівні або

взагалі відсутніми соціальними навичками [69, с.279]. Розвиток емоційної самоефективності та формування позитивного самосприйняття у молодій людини, є більш ефективним способом подолання асоціальної поведінки, ніж покарання і відстороненням від інших, адже він може допомогти їй повірити у свої сили, усвідомити власну значущість, навчити коректно виявляти власні емоції і підвищити рівень соціальних навичок, що сприятиме налагодженню доброзичливих стосунків з оточуючими. Також існує тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та ефективністю спілкування, що є дуже важливою умовою становлення особистості юнака, його самореалізації [27, с.127].

З огляду на вищесказане, можна стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту в сучасному світі є ознакою зрілої, успішної та компетентної особистості. Здатність ефективно співпрацювати та досягати спільних цілей є особливо цінною якістю в суспільстві. Таким чином, розуміння індивідуальних психологічних особливостей та застосування емоційного інтелекту для адаптації сприяє кращій взаємодії з оточуючими та забезпечує відчуття комфорту в соціальному середовищі.

Отже, юнацький вік це особливий період для розвитку емоційного інтелекту. Саме у цьому віці юнаки та юначки починають краще розуміти свої емоції, емоції інших людей та контролювати їх. Роль емоційного інтелекту у житті молоді людини важко переоцінити, адже він сприяє кращому розумінню себе, своїх цінностей і бажань, а це у свою чергу допомагає у визначенні життєвої позиції, виборі майбутньої професійної діяльності, успішному налагодженні соціальних зв'язків на навчанні та роботі.

1.3. Тренінгове заняття як ефективний метод формування емоційного інтелекту у юнаків та юначок

Практичний інтерес до проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості викликав вагомий розбіжності у поглядах вчених (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Бар-Он). Тому у психології існує дві відмінні одна від одної думки з приводу можливостей розвитку емоційного інтелекту. Одні вчені (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо), дотримуються позиції, що «підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка здатність, рівень розвитку якої обмежений механізмами спадковості» [24, с.351-352]. Інша ж група науковців (Д. Гоулман, Р. Бар-Он) переконана, що емоційний інтелект можна розвинути. Зокрема, Д. Гоулман вважав, що «емоційні здібності – це не вроджені таланти, а скоріше засвоєні, над якими потрібно працювати та розвивати, щоб досягти виняткових результатів» [67, с.7]. На думку вченого, аргументом на користь цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя [24, с.352].

Під розвитком емоційного інтелекту розуміється формування навичок усвідомлення своїх і чужих емоцій, здатності до саморегуляції почуттів, вміння керувати цими емоціями та ефективно взаємодіяти з людьми [24, с.352]. Емоційний інтелект розвивається шляхом тренування та набуття досвіду, пов'язаний із сприйманням, розпізнаванням, зберіганням, відтворенням та переробленням емоційної інформації [30, с.147].

Якщо дотримуватись точки зору Д. Гоулмана стосовно можливості розвитку емоційного інтелекту, то доцільно буде навести кілька аспектів, яким варто приділити увагу у процесі підвищення рівня EQ юнаків та юначок:

- 1) формування здатності до ідентифікації та оцінювання емоцій;

- 2) формування здатності до емоційної фасилітації мислення;
- 3) формування здатності до розуміння емоцій;
- 4) формування здатності до управління емоціями [6, с.68-69].

Перший аспект спрямований на формування здатності до ідентифікації та оцінювання емоцій. Ідентифікація та оцінювання емоцій передбачають здатність до сприймання, оцінювання та вираження емоцій і пов'язаних з ними потреб (фізичного та психічного стану, зовнішнього вигляду тощо) [1, с.31].

Другий аспект передбачає формування здатності до емоційної фасилітації мислення. Емоційна фасилітація (полегшення мислення) – це здатність до використання емоцій задля підвищення ефективності мислення і діяльності, що передбачає володіння вмінням доволіно управляти емоціями, які сприяють вирішенню завдань (інтерес, допитливість). Вона виступає проміжною ланкою, що об'єднує процес усвідомлення емоцій та розробку можливих стратегій, необхідних для їх ефективного управління. Емоційна фасилітація мислення формує здатність змінювати емоції завдяки припиненню виконання певної дії і початку виконання іншої, тобто так званому «переключенню» між емоціями [1, с.30, 33].

Третій аспект враховує особливості формування здатності до розуміння емоцій. Розуміння емоцій – це здатністю визначати джерело емоцій, класифікувати їх, встановлювати зв'язки між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, аналізувати емоційні стани, оцінювати емоції та їх значення. З метою повного розуміння себе та інших, потрібно знати причину, яка передувала виникнення емоції чи почуття. Наприклад, в основі емоції гніву можуть лежати страх, тривожність, фрустрація тощо. Відповідно до цього, важливо формувати здатність до управління усім спектром емоцій під час

пояснення можливих почуттів (як власних, так і інших) у тій чи тій ситуації [1, с.34].

Четвертий аспект передбачає урахування стратегій, необхідних для формування здатності до управління емоціями. Управління емоціями є здатністю до свідомого управління власними та чужими емоціями для особистісного зростання і покращення міжособистісних стосунків. Іншими словами, це вміння бути відкритими до почуттів, і, відповідно до цього, моделювати їх у собі та в інших, що у свою чергу сприяє розумінню себе та особистісному зростанню [1, с.35].

З огляду на це, розвиток емоційного інтелекту у студентської молоді може здійснюватися у таких напрямках:

1) просвітницька робота зі студентами з метою підвищення їх емоційної обізнаності, емоційного самопізнання, що передбачає проведення тематичних бесід, психологічних лекторіїв, навчально-методичних семінарів. Суть такого навчання полягає у ознайомленні з необхідною інформацією і формуванні знань про навички самоконтролю, види, функції та зовнішні прояви емоцій, емоційний інтелект, способи емоційної саморегуляції, методи і форми розвитку емоційного інтелекту, які в подальшому закріплюються практично [30, с.150];

2) розробка та впровадження у освітній процес ЗВО навчальних курсів «Психологія емоційного інтелекту», «Психологія емоцій», «Психологія стресу», спрямованих на формування уявлень студентів про емоційний інтелект особистості з точки зору психології, застосування набутих емоційних компетенцій у їхній професійній діяльності [60, с.355];

3) корекційно-розвивальна робота, спрямована на розвиток у юнаків вмінь і навичок емоційного самоконтролю, емоційної саморегуляції;

4) консультативна робота зі студентами з метою підвищення їхньої емоційної компетентності в контексті діяльності психологічної служби у закладах вищої освіти [60, с.356].

Такий комплексний підхід до проблеми розвитку емоційного інтелекту забезпечує психолого-педагогічний вплив на його формування і сприяє підвищенню його рівня розвитку у підростаючого покоління [60, с.356].

На думку Н. Деньга, «необхідною умовою для розвитку емоційного інтелекту студентів є впровадження у освітній процес ЗВО засобів спрямованих на його розвиток» [9, с.240].

Одним із основних засобів розвитку емоційного інтелекту у юнаків та юначок є проведення тренінгового заняття на цю тему, яке матиме чітку мету, визначений зміст, що відповідає низці правил, структуру й методи.

Професорка Гура Т. вважає тренінг «формою активного навчання, що передбачає використання сукупності різних прийомів, способів і засобів, спрямованих на розвиток у людини певних навичок і вмінь». На її думку цей метод передбачає «створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв'язання власних проблем» [16, с.146]. Таке заняття представляє собою тренування, у результаті якого відбувається формування і відпрацювання навичок та умінь ефективної поведінки

Тренінговий вплив оптимізує розвиток емоційного інтелекту шляхом активізації здатності до емоційної перцепції та засвоєння дієвих технік саморегуляції емоцій для їхньої практичної реалізації в умовах буденності.

Значущість тренінгу полягає у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням та особистісним зростанням. Він виступає як сумісна творчість учасників і тренера, метою якої є розкриття і засвоєння незадіяного донині творчого і духовного потенціалу особистості [55, с.7].

Мета тренінгу конкретизується залежно від його спрямованості, але обов'язково вказує на набуття знань, умінь і навичок, формування установок, що визначають поведінку в спілкуванні, відображають перцептивні здібності людини, спрямовані на корекцію й розвиток системи відносин особистості [56, с.151].

Отже, тренінг об'єднує в собі цікаве дослідження себе та оточуючих, активну комунікацію, дієвий метод засвоєння інформації, засіб розвитку вмінь і навичок, і водночас є платформою для розширення власного досвіду.

Основні засоби тренінгової роботи, зазвичай, включають соціально-психологічну рефлексію та перцепцію – усвідомлення власних емоційних станів та переживань інших учасників у контексті спілкування. Ці методи, своєю чергою, стимулюють розвиток як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту.

Поряд із тим, тренінг відрізняється від традиційних засобів впливу, адже предмет тренінгового заняття складають не внутрішньо групові взаємини, а переживання особистості [6, с.69]. Це дає можливість зрозуміти, що сфера застосування тренінгу не обмежується розвитком навичок ефективного спілкування, підвищенням комунікативної компетенції та формуванням вміння налагоджувати ефективну взаємодію з оточуючими, а передбачає можливості розвитку всіх психічних структур особистості в цілому [44, с.139].

Хоча у процесі тренінгової роботи увага зосереджується на кожній окремій особистості, в його основу покладено групову взаємодію або інтеракцію. Атмосфера психологічно сприятливого клімату, невимушеності й свободи спілкування, сприяють активному навчанню та формування необхідних компетенцій учасників. Водночас, тренінг передбачає моделювання ситуацій для саморозкриття, що сприяє

активізації внутрішніх ресурсів молоді та стимулює її до самостійного пошуку розв'язання проблемних ситуацій.

Отже, тренінг, як особлива технологія навчання, сприяє подоланню суперечностей між індивідуальним способом засвоєння знань і колективним характером діяльності (навчальна, трудова тощо), в якій постійно відбувається обмін інформацією та результатами діяльності на тлі функціональних і міжособистісних взаємозв'язків [39, с.81].

Основна ціль тренінгу з емоційного інтелекту полягає у вдосконаленні навичок розпізнавання та контролю власних емоцій і почуттів оточуючих. Це, своєю чергою, позитивно впливає на соціально-психологічну адаптацію людини, допомагаючи їй зберігати емоційну рівновагу та зміцнювати свою позицію у колективі.

Виходячи з поставленої мети, можна визначити наступні *завдання* з розвитку емоційного інтелекту у юнаків та юначок:

1. Підвищення когнітивної складності особистості в емоційній сфері (осмислення співвідношення, мови, емоцій, міміки, жестів).
2. Вивчення власних негативних емоційних проявів.
3. Усвідомлення власних негативних емоційних реакцій, які несприятливо впливають на перебіг та результат міжособистісного спілкування.
4. Усвідомлення емоцій інших людей, що викликають сильні особистісні емоційні переживання.
5. Оволодіння засобами регуляції власних емоцій.
6. Розуміння емоційних станів інших.
7. Розширення діапазону емоційного реагування та збагачення власного емоційного досвіду.
8. Формування здатності до регулювання власних негативних проявів у функціонуванні емоційної сфери.

9. Формування здатності впливати на емоційні прояви інших [53, с.147].

Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту ґрунтується на основних принципах соціально-психологічних тренінгів, таких як налагодження контакту, вияв емпатії, прийняття інших, осмислення досвіду, добровільна участь, рівність, активність, дослідницький підхід та конфіденційність. Окрім цього, психологічна література підкреслює, що тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту повинні базуватися на принципах наукової обґрунтованості та технологічної розробленості [42, с.35]. Не менш важливим є дотримання поетапності у динаміці розвитку групи та забезпечення наступності у процесах самопізнання й самовдосконалення юнацької аудиторії. Це передбачає, що кожна навчальна сесія є логічним продовженням попередньої та водночас закладає змістову основу для майбутніх занять.

Як будь-який організований вид діяльності тренінгове заняття має свою структуру. До складу класичної структури тренінгу входять такі елементи: вступна частина (знайомство, обговорення очікувань учасників щодо тренінгу, оголошення правил тренінгової роботи, презентація мети і завдань), основна частина (оцінка рівня проінформованості про проблему, актуалізація проблеми (міні-лекція), розвиток практичних навичок (проведення рольової гри, арт-терапія, психодрама тощо) і заключна частина (підбиття підсумків та оцінка результатів (рефлексія), прощання).

За формою організації тренінги поділяють на індивідуальні та групові.

Індивідуальний тренінг. Вже сама назва цього тренінгу підкреслює його індивідуальний характер, адже передбачає персональну взаємодію з тренером. Завдяки цьому стає можливим удосконалення позитивних якостей та встановлення тіснішого зв'язку між поведінкою, особистісними характеристиками й внутрішніми установками людини.

Груповий тренінг. У рамках занять у групі кожен учасник отримує можливість набути окрім нового комунікативного досвіду, ще й оцінку з боку – побачити себе очима інших людей, учасників тренінгу. Групові заняття допомагають кожному учаснику правильно сформувати уявлення про свої сильні та слабкі сторони [24, с.352]. На думку Є. Карпенко «групова форма тренінгів дозволяє досить легко моделювати процес міжособистісної взаємодії, інсценувати різноманітні складні життєві ситуації та знаходити адекватні та ефективні шляхи їх вирішення». У той же час завдяки груповій фасилітації значно підвищується пізнавальна активність членів групи, збільшується їх рівень працездатності, зростає ефективність навчання та інтенсивність роботи над собою, і що не менш важливо, внаслідок цього виникає можливість надання психологічної підтримки окремим учасникам тренінгу [20, с.7].

Існують різні режими проведення тренінгів: інтенсивний формат «марафону», що передбачає 7-10 годин занять протягом кількох днів, та формат довготривалих зустрічей по 2-3 години один або два рази на тиждень протягом кількох місяців. Загальна тривалість тренінгового циклу визначається його цілями і може коливатися від 20-30 годин для розвитку емоційного інтелекту до 36-50 годин для тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних рис, пов'язаних з емоційним інтелектом. Звичайна тривалість одного тренінгового заняття складає 2 години.

Під час проведення тренінгу з метою розвитку емоційного інтелекту у молодих людей можна застосовувати різноманітні методики: інформаційні повідомлення, бесіди, міні-лекції, лекції-диспути, проблемні лекції, дискусії, робота в складі малих груп, метод конкретних ситуацій (метод кейсів), «снігова куля», «мозковий штурм», проєктивне малювання, ігрові методи, завдання на самопізнання тощо [9, с.240].

Програма навчально-тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці передбачає використання п'яти груп тренінгових засобів:

1) засоби, спрямовані на формування емпатії, довірливого ставлення учасників один до одного, уміння розпізнавати і розуміти емоційний стан людей. Вони слугують ефективним знаряддям для зняття емоційної напруги і поліпшення настрою членів групи; розвивають здатність до співчуття та співпереживання; створюють атмосферу емоційно-позитивного ставлення між членами групи. До них можна віднести ігрові методи (рольова гра, ігри «криголами») та психогімнастику [30, с.152].

2) прийоми, основна мета яких полягає у розвитку комунікативної толерантності. Вони сприяють формуванню діалогічного красномовства, розвитку вміння аргументовано відстоювати власну позицію, розуміти та приймати різноманітні погляди, способи життя та стилі поведінки інших людей. З цією метою використовують групову дискусію, яка навчає культури висловлення власної думки та вмінню прислухатися до точок зору інших [57, с.112].

3) засоби, націлені на формування асертивної поведінки. Їхня мета – зміцнити впевненість у собі та навчити відстоювати власні погляди й інтереси з повагою до інших. До таких методів належать «мозковий штурм», дискусія, моделювання ситуацій та ненасильницьке спілкування (ННС).

4) засоби, ціль яких – формування навичок саморегуляції. Їх призначення: оволодіння техніками релаксації і регуляції свого емоційного стану. На заняттях важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати. Одним із ефективних способів впливу на

емоційний стан учасників тренінгу є застосування арт-терапевтичних вправ, в основі яких лежить використання різних видів мистецтва (живопис, ліплення, музика, танець, театр тощо) [43, с.152]. Арт-терапія допомагає досягнути різноманітних цілей, зокрема: дослідити власні життєві орієнтири та почуття, навчитися врегульовувати конфлікти, покращити самоусвідомлення та підвищити самооцінку, змодельовати позитивний психоемоційний стан, сформувати вміння керувати власною поведінкою та набути соціальних навичок [35].

Ще одним важливим аспектом у проведенні тренінгових занять з розвитку емоційності є створення сприятливого емоційного середовища. Під емоційною середовищем мається на увазі організація ситуацій психолого-педагогічного супроводу з боку психологів, соціальних педагогів, викладачів, батьків, які систематично спілкуються і безпосередньо впливають на процес розвитку всіх компонентів емоційного інтелекту особистості юнацького віку. Цей супровід спрямований на вирішення таких завдань: інформування учасників про форми, методи, засоби впливу на емоційний інтелект; організацію сприятливого для емоційно-особистісного розвитку юнаків освітнього та сімейного середовища; організацію систематичної взаємодії між учасниками опосередкованого впливу: батьками, педагогами та психологом; надання їм психологічної допомоги [30, с.159]. Така атмосфера сприяє максимальному прояву певної якості, властивості особистості, адекватної реакції на те, що відбувається, заснованої на самопізнанні і самоконтролі. Перебуваючи в емоційному середовищі, особистість реалізує себе, виявляючи ті або інші емоції, впливає на інших учасників цих відносин [36, с.145].

Отже, тренінгове заняття є одним з найефективніших методів розвитку емоційної сфери молоді, оскільки воно інтегрує різноманітні підходи та інструменти для підвищення рівня емоційного інтелекту. До

них належать ігрові методики, що сприяють невимушеному навчанню та розвитку соціальних навичок, групові дискусії, які стимулюють критичне мислення та емпатію, арт-терапевтичні вправи, що дозволяють виражати емоції невербально, психогімнастичні техніки, спрямовані на усвідомлення тілесних відчуттів та емоційного стану, а також інші методи, що доповнюють та збагачують процес навчання. У ході дослідження нами були визначені мета, завдання, форми та різновиди тренінгових занять. Крім того, окреслено основні принципи, якими керується тренер на кожному етапі організації та проведення тренінгу. На основі отриманих даних, також були розроблені практичні рекомендації щодо таймінгу занять, їх кількісного та якісного складу, матеріального забезпечення, створення сприятливого емоційного середовища.

Висновки до першого розділу

Отже, проведене теоретичне дослідження підтверджує значний інтерес науковців до проблематики емоційного інтелекту як у минулому, так і в сучасному науковому дискурсі. Різноманіття теоретичних підходів та концепцій, що існують на сьогодні, свідчить про багатогранність та складність цього феномену.

Зокрема, представники моделі здібностей розглядають емоційний інтелект як інтегральну підструктуру соціального інтелекту, що включає в себе здатність людини розпізнавати, інтерпретувати та використовувати емоції у процесі мислення та вирішення проблем. Натомість, прихильники змішаної моделі, визначають емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, що забезпечують успішну адаптацію людини до різноманітних життєвих ситуацій.

У процесі дослідження було встановлено, що емоційний інтелект має чітку структуру, яка включає самосвідомість, самоконтроль, соціальну

чутливість, соціальну відповідальність та управління взаєминами. Виділено також дві форми емоційного інтелекту: міжособистісний та внутрішньоособистісний. Окрім цього, було з'ясовано, що розвиток емоційного інтелекту відбувається поетапно та може бути оцінений за рівнями (низький, середній, високий).

Особливу увагу приділено вивченню юнацькому віку, який визнано найбільш сприятливим періодом для формування емоційної компетентності. Юнаки і юначки у цьому віці характеризуються більшою стриманістю в емоційних проявах, кращим вмінням ідентифікувати власні емоції та емоції інших людей, виявляти емпатію та рефлексувати.

Ми переконалися у тому, що емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у становленні особистості. Він сприяє формуванню почуття власної гідності, самосвідомості та самооцінки. Емоційна обізнаність виступає потужним засобом соціалізації молодих людей, створюючи умови для формування партнерських та дружніх стосунків. Розвинений емоційний інтелект допомагає справлятися з почуттями тривожності та самотності, що сприяє підвищенню рівня інтелектуальної продуктивності та впевненості у собі. Окрім цього, особи з високим рівнем емоційного інтелекту успішно долають стресові ситуації, адаптуються до нових умов, займають лідерську позицію та досягають успіху у професійній діяльності.

Аналіз існуючих психологічних підходів до розвитку емоційного інтелекту дозволив дійти висновку, що емоційний інтелект не тільки можливо, але й необхідно розвивати. Під розвитком емоційного інтелекту розуміється формування навичок усвідомлення своїх і чужих емоцій, здатності до саморегуляції почуттів, вміння керувати емоційними проявами та ефективно взаємодіяти з людьми.

Одним із продуктивних методів формування емоційної компетентності у студентської молоді є тренінгові заняття. У процесі

планомірного навчання юнаки та юначки набувають необхідних компетенцій, оволодівають потрібними вміннями та навичками ідентифікації, розуміння та контролю емоцій.

У процесі дослідження охарактеризовано тренінг як засіб формування емоційного інтелекту, зокрема, конкретизовано його мету, виділено головні завдання, визначено основні принципи тренінгової роботи, аргументовано структурні елементи, форми (індивідуальний та груповий), режими проведення («марафон», довготривалий) та засоби, які використовуються у процесі тренінгової діяльності. А також надано рекомендації, які допоможуть створити сприятливе середовище для проведення тренінгу з розвитку емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація процесу діагностики емоційного інтелекту у студентів закладу вищої освіти та обґрунтування методик

Для вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту та визначення його рівня у юнацької молоді було проведено дослідження. Емпіричною базою проведення психодіагностики було обрано Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж. У дослідженні взяли участь студентки 1 курсу кафедри педагогіки та психології за спеціальностями «012 Дошкільна освіта» та «013 Початкова освіта». Загальна кількість респондентів склала 30 осіб віком від 17 до 19 років (юначки).

Аналіз та моделювання теоретичних поглядів зарубіжних і вітчизняних науковців на проблему розвитку емоційного інтелекту в

юнацької молоді обумовив послідовність проведення нашого емпіричного дослідження. В ході аналітичного огляду наукових джерел нами було з'ясовано, що хоча проблема емоційного інтелекту в останні роки стала темою для вивчення багатьох науковців, все ж недостатньо уваги приділяється дослідженням безпосередньо спрямованим на розвиток компонентів емоційного інтелекту в юнацтва.

Мета емпіричного дослідження – дослідити рівень розвитку та стан вираження емоційного інтелекту особами старшого юнацького віку у системі міжособистісної взаємодії.

Особливості вияву емоційного інтелекту особами юнацького віку зумовили виконання завдань емпіричного вимірювання досліджуваного феномена у такому порядку:

- проаналізувати сучасні методики діагностики рівня емоційного інтелекту юначок; обрати серед них ті, які найбільше відповідають меті та завданням емпіричного дослідження; обґрунтувати та проаналізувати їх;
- визначити вибірку респондентів для проведення дослідження;
- провести психодіагностичне вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів старшого юнацького віку з подальшою інтерпретацією результатів та аналізом даних дослідження.

З метою отримання об'єктивних та достовірних даних щодо рівня розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти був проведений ретельний відбір методик. Вибір інструментів здійснювався з урахуванням таких критеріїв:

- 1) відповідність цілям дослідження;
- 2) наявність емпіричних доказів валідності та надійності методики за результатами численних досліджень;
- 3) доступність для студентської аудиторії за форматом та змістом;
- 4) практичність застосування в умовах масового обстеження;

5) можливість здійснення кількісного аналізу отриманих результатів за допомогою статистичних методів.

У дослідженні було розглянуто дві основні моделі емоційного інтелекту: змішану модель і модель здібностей. Як відомо, опитувальники зазвичай використовують вчені, що вважають емоційний інтелект особистісною рисою людини. Натомість, тестам-завданням, зазвичай, надають перевагу дослідники, які трактують емоційний інтелект як систему когнітивних здібностей, завдяки яким людина має здатність розрізняти, усвідомлювати та регулювати емоції. Детально проаналізувавши обидві, ми дійшли висновку, що кожна з концепцій, якщо застосувати її до предмету нашого дослідження, буде розкривати його з різних сторін, що допоможе побачити повну картину та розширити рамки досліджуваного явища.

З цієї причини емпірична група методів була представлена тестуванням та опитуванням, зокрема були використані такі методики психологічної діагностики:

1. Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла, призначений для визначення у особистості здатності до розуміння емоційної сторони поведінки, яка репрезентується у формі емоційних проявів, а також вміння керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття адекватних рішень;

2. Опитувальник емоційного інтелекту EQ «Емін» Д. Люсіна допомагає визначити вза'ємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості і її стосунками з оточуючими.

Методика вимірювання емоційного інтелекту Н. Холла розроблена на засадах змішаної моделі емоційного інтелекту та спирається на основні теоретичні уявлення про EQ. Техніка Н. Холла є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки емоційного інтелекту серед науковців. За допомогою цього тесту можна виявити, як добре людина

розуміє свої внутрішні переживання та емоції інших, а також наскільки ефективно вона використовує ці знання для прийняття рішень і взаємодії з оточенням.

Методика представлена у вигляді тесту і складається з 30 тверджень, які логічно поділені на п'ять шкал (Додаток А). Кожна шкала відповідає окремій складовій емоційного інтелекту:

- Шкала 1 «Емоційна обізнаність» (здатність розуміти та усвідомлювати власні емоції, а також почуття інших людей);
- Шкала 2 «Управління емоціями» (вміння виявляти емоційну гнучкість та керувати емоціями на довільній основі);
- Шкала 3 «Самотивація» (вміння керувати власними емоціями та підпорядковувати їх свідомим цілям);
- Шкала 4 «Емпатія» (здатність розуміти емоційний стан інших людей і співпереживати їм);
- Шкала 5 «Ідентифікація емоцій інших людей» (уміння впливати на емоційний стан інших за допомогою різних каналів експресії).

Ефективність використання тестової методики Н. Холла для діагностики емоційного інтелекту юнаків засвідчується низкою теоретичних та практичних факторів:

- спеціалізація на юнацькому віці. Завдання та шкали тесту адаптовані до особливостей психологічного розвитку юнацької молоді, що дозволяє отримати більш точні результати;
- комплексний підхід. Тестова методика включає різні аспекти емоційного інтелекту такі як: емоційна обізнаність (здатність розпізнавати свої та чужі емоції); управління емоціями (вміння регулювати свої емоції та виражати їх відповідним чином); самотивація (здатність використовувати емоції для досягнення цілей); емпатія (вміння розуміти людей та співпереживати іншим), що дає змогу всебічно дослідити феномен емоційного інтелекту;

- зв'язок з науковими концепціями. Запитання бланку тесту базуються на основі сучасних теорій емоційного інтелекту, що є свідченням його наукової обґрунтованості і є гарантією валідності результатів дослідження;
- достовірність та валідність. Тест пройшов наукову апробацію та має високі показники достовірності та валідності. Це свідчить про те, що отримані результати вимірювання за цією методикою є надійними.
- простота та зручність використання. Анкета тесту складається з простих запитань, які є легкими для розуміння молоддю. Це у свою чергу дозволяє провести діагностику рівня емоційного інтелекту юнаків дуже швидко та ефективно;
- практична значимість. Результати опитування можуть бути використані для:
 - ідентифікації сильних та слабких сторін в емоційній сфері особистості досліджуваного;
 - розробки індивідуальних та групових програм розвитку емоційного інтелекту;
 - оцінки ефективності психологічних тренінгів.

Спираючись на наведені аргументи можна зробити висновки про те, що тест Н. Холла є ефективним інструментом для діагностики емоційного інтелекту юнаків, оскільки він дозволяє отримати детальну інформацію про емоційний світ молодшої людини та розробити рекомендації для її подальшого розвитку. Окрім цього, тест EQ Н. Холла є корисним інструментом для самопізнання та розвитку особистісного потенціалу.

Ще однією методикою, обраною для дослідження емоційного інтелекту є опитувальник «Емін». В основу цієї психодіагностичної методики лягли теоретичні уявлення Д. Люсіна про емоційний інтелект як про сукупність когнітивних здібностей та індивідуальних характеристик особистості. Вчений розглядає EQ як здатність до розуміння своїх і чужих

емоцій та управління ними, а у структурі емоційного інтелекту виділяє два компоненти: внутрішньоособистісний (розуміння власних емоцій та управління ними) та міжособистісний (розуміння емоцій інших людей та управління ними).

Опитувальник складається з 46 тверджень і поділяється на п'ять субшкал (Додаток Б), дві з яких вимірюють аспекти міжособистісного емоційного інтелекту (MEI), а три – аспекти внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI).

До субшкал (MEI) відносять такі аспекти:

- «міжособистісне розуміння» (MP) – розуміння чужих емоцій, здатність розпізнавати емоційний стан людини на основі зовнішніх емоційних проявів (міміка, жести, поза, тон голосу тощо), чуйність до зовнішніх станів інших людей (схильність до виявлення жалю, співчуття);
- «міжособистісне управління» (MU) – здатність управляти чужими емоціями, викликати в інших людей певні емоційні стани, знижувати інтенсивність небажаних емоцій.

До субшкал (BEI) належать:

- «внутрішньоособистісне розуміння» (BP) – розуміння власних емоцій, здатність до їх усвідомлення (розпізнавання та ідентифікація емоцій, розуміння причин їх виникнення, здатність до словесного описання власних емоційних переживань);
- «внутрішньоособистісне управління» (BU) – здатність до управління своїми емоціями, а також уміння та потреба керувати власними емоційними проявами, викликати і підтримувати у себе бажані емоції і при цьому контролювати небажані;
- «внутрішньоособистісна експресія» (BE) – здатність контролювати власні зовнішні емоційні прояви.

Опитувальник «Емін», розроблений Д. Люсіном, є одним з найбільш поширених та валідизованих інструментів для оцінки рівня емоційного інтелекту у юнацькому віці. Його ефективність у визначенні міжособистісної складової EQ підтверджується низкою досліджень та його структурою:

- комбінований підхід. Методика діагностики «Емін» охоплює основні аспекти міжособистісної складової ЕІ, такі як емпатія, соціальні навички, вміння будувати стосунки;
- зв'язок з теоретичними моделями. Завдання опитувальника ґрунтуються на сучасних підходах до визначення поняття емоційного інтелекту, що є свідченням його наукової достовірності;
- надійність та валідність. Опитувальник Д. Люсіна пройшов ретельну валідизацію, що підтверджує його високу точність та стабільність результатів;
- стандартизація. Наявність норм та критеріїв оцінки дозволяє порівнювати результати різних досліджень;
- адаптація до вікових особливостей. Опитувальник пристосований до психологічних особливостей юнацького вікового періоду, що забезпечує високу релевантність результатів діагностичного обстеження;
- актуальність для міжособистісних взаємин. Юнацький вік характеризується активним формуванням соціальних зв'язків, пов'язаних із входженням у нові суспільні ролі, що робить оцінку міжособистісної складової ЕІ особливо важливою;
- простота використання. Опитувальник простий в адмініструванні та інтерпретації результатів, що дозволяє широко використовувати його в освітніх та клінічних контекстах;
- багатофункціональність. Результати опитування можуть бути використані для діагностики, консультування та наукових досліджень.

Опитувальник «Емін» Д. Люсіна є ефективним інструментом для оцінки емоційного інтелекту у юнаків завдяки своїй науковій обґрунтованості, високій якості психометричних характеристик та практичній зручності. Окрім цього, він дозволяє виявити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії респондента.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження виявів емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

У процесі психодіагностики респондентів юнацького віку за допомогою тесту емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток А) були досліджені та визначені показники кожної зі складових емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління емоціями, самотивація, емпатія, ідентифікація емоцій інших людей) за рівнями «низький», «середній» та «високий».

Результати цього обстеження в кількісному та відсотковому відношенні представлені у таблицях 1.1 та 1.2, що наведені нижче.

Таблиця 1.1

Групові показники емоційного інтелекту респондентів за результатами тесту Н. Холла (кількість осіб)

Складові емоційного інтелекту	Рівень емоційного інтелекту (кількість осіб)		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	4	22	4
Управління емоціями	16	12	2
Самотивація	10	6	14
Емпатія	4	22	4
Ідентифікація емоцій інших людей	4	22	4

Таблиця 1.2

Групові показники емоційного інтелекту респондентів за результатами
тесту Н. Холла (%)

Складові емоційного інтелекту	Рівень емоційного інтелекту (%)		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	13,3 %	73,4%	13,3%
Управління емоціями	53,4%	40%	6,6%
Самотивація	33,3%	20%	46,7%
Емпатія	13,3%	73,4%	13,3%
Ідентифікація емоцій інших людей	13,3%	73,4%	13,3%

Як видно з таблиць 1.1 і 1.2 рівень емоційного інтелекту досліджуваних за кожною його складовою має наступні показники:

- рівень емоційної обізнаності: у 13,3% (4 особи) – низький рівень, у 73,4% (22 особи) – середній рівень та 13,3 % (4 особи) – високий рівень;
- рівень управління емоціями: у 53,4% (16 осіб) – низький рівень, у 40% (12 осіб) – середній рівень та у 6,6% (2 особи) – високий рівень;
- рівень самотивації особистості: у 33,3% (10 осіб) – низький рівень, у 20% (6 осіб) – середній рівень та у 46,7% (14 осіб) – високий рівень;
- рівень прояву емпатії: у 13,3% (4 особи) – низький рівень, у 73,4% (22 особи) – середній рівень та 13,3 % (4 особи) – високий рівень;
- рівень ідентифікації емоцій інших людей: у 13,3% (4 особи) – низький рівень, у 73,4% (22 особи) – середній рівень та 13,3 % (4 особи) високий рівень.

Наочно дані представлені графіком на рис. 1.1.:

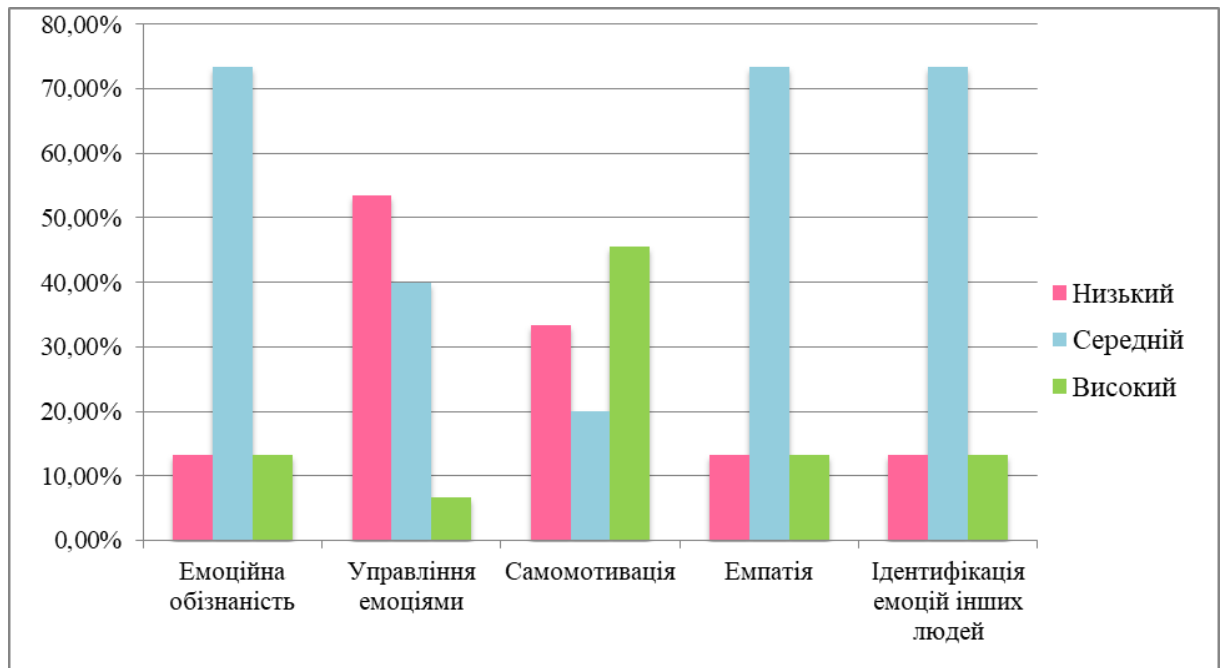


Рис. 1.1. Відсоткові показники рівня розвитку складових емоційного інтелекту юнаків

Результати, представлені на графіку 1.1, свідчать про середній рівень розвитку трьох ключових складових емоційного інтелекту у респондентів, а саме: емоційної обізнаності, емпатії та ідентифікації емоцій інших. Поточний рівень емоційної обізнаності юнаків вказує на наявність у них здатності до емоційного самопізнання (усвідомлення та опису своїх емоцій, а також до розуміння причин, які їх викликають), що забезпечується такими психологічними механізмами як інтелектуальна та особистісна рефлексія.

Емпатія розвинена на достатньому рівні свідчить про здатність респондентів розуміти емоційний стан оточуючих, що виявляється у співчутті (наприклад, здатність підтримати у складній життєвій ситуації, розпізнати невербальні сигнали).

Сформована на середньому рівні складова ідентифікація емоцій інших людей передбачає здатність до сприймання, оцінювання та вираження емоцій і пов'язаних з ними потреб оточуючих, а також уміння

впливати на емоційний стан інших за допомогою різних каналів експресії (міміка, жести, інтонація тощо).

Не зважаючи на позитивні показники за цими шкалами, є необхідність у подальшому розвитку емоційного інтелекту у цих напрямках. Для цього необхідно зосередитися на формуванні стійких навичок емоційної регуляції та досягненні більш глибокого розуміння причин емоційних реакцій.

На підставі графічних даних можна зробити висновок про те, що у юнаків на високому рівні розвинена така складова емоційного інтелекту, як самомотивація. Це свідчить про вдосконалене вміння керувати своїми емоціями (стійкість до стресу, вміння зосереджуватися на довгострокових цілях) та підпорядковувати їх власній свідомості. Студентки з високим рівнем самомотивації здатні долати труднощі, зберігати оптимізм та віру у власні сили, а також ефективно організовувати свою діяльність.

Ми вважаємо, що такий рівень самомотивації може бути пов'язаний з активним процесом соціалізації, характерним для юнацького віку. Типовими процесами для юнацтва є формування світогляду, вирішення завдань професійного самовизначення (вибір майбутньої професії, постановка кар'єрних цілей) та входження у нові соціальні ролі (студент, працівник). Цей період характеризується активним самопізнанням і пошуком свого місця в житті. Молоді люди, спираючись на власні здібності (інтелектуальні, творчі, соціальні) та життєві перспективи, частіше за все самі обирають профіль навчання у вищому навчальному закладі та сферу професійної діяльності, що в свою чергу, стимулює розвиток самомотивації.

Дослідження показало, що у студентів на низькому рівні розвинена така складова емоційного інтелекту, як управління емоціями. Така тенденція може бути пов'язана з не достатньо розвиненими вміннями виявляти емоційну гнучкість (адаптувати свої емоції до конкретної

ситуації) та вільно керувати власними емоціями (контролювати інтенсивність емоційних реакцій). Наявні показники низького рівня вказують на значний вплив емоцій на поведінку опитуваних та часту не здатність впоратися зі своїми емоціям, що може виявлятися у труднощах з концентрацією, агресивних реакціях та соціальній ізоляції. Студентки з низьким рівнем розвитку управління емоціями можуть відчувати труднощі у стресових ситуаціях, конфліктах та ситуаціях, що потребують емоційної регуляції.

Цій групі студентів необхідно працювати над удосконаленням відповідних навичок для мінімізації впливу внутрішніх переживань на їхні відносини з оточенням.

Шляхом сумування результатів отриманих за кожною шкалою, був визначений загальний рівень розвитку емоційного інтелекту досліджуваних респондентів юнацького віку. Інтерпретувавши результати вимірювання та співставивши отримані дані з ключем тесту Н. Холла (14 і більше – високий EQ; 8-13 – середній EQ; 7 і менше – низький EQ), було з'ясовано, що у студентів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який становить 66,7% (20 осіб) від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що юначки в цьому віці вже володіють певними навичками самомотивації, емпатії та емоційної обізаності, але для більш ефективної взаємодії з оточенням їм необхідна подальша робота над розвитком цих компетенцій.

На другому місці за кількістю – група респондентів, яка має низький рівень емоційного інтелекту. Вона становить 33,3% (10 осіб) досліджуваних. Такі результати сигналізують про певні труднощі у сфері управління власними емоціями, які у свою чергу можуть бути спричинені зростанням кількості стресових ситуацій в житті юнака, пов'язаних з навчанням, кар'єрою та особистими стосунками.

Третю групу складають студенти з високим рівнем EQ, їх кількість становить 0% від загального числа респондентів. Відсутність студентів з високим рівнем EQ в досліджуваній вибірці вказує на те, що даний показник є досить рідкісним серед молоді цього віку.

Наведені вище дані наочно проілюстровані на рисунку 1.2:

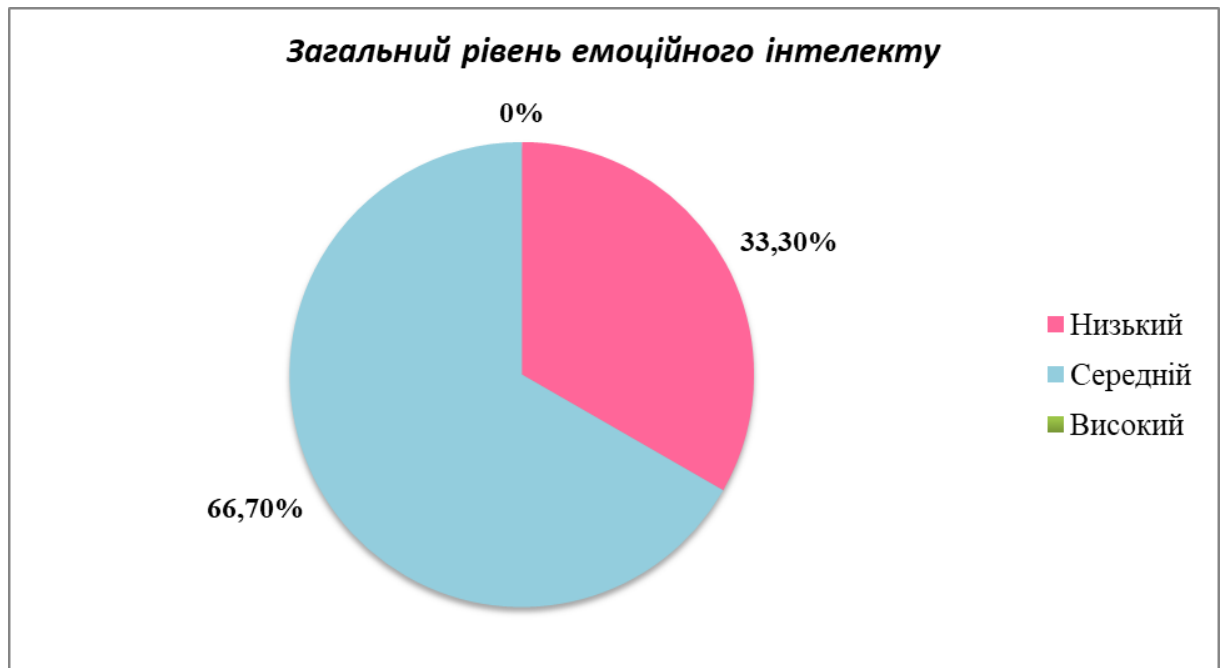


Рис. 1.2. Відсоткові показники загального рівня інтелекту респондентів (методика Н. Холла)

Аналіз отриманих даних щодо загального рівня емоційного інтелекту (ЗЕІ) у юнацької молоді дозволяє зробити висновки про необхідність розвитку їх емоційної компетентності. Значна частка досліджуваної молоді демонструє середній та низький рівень розвитку емоційного інтелекту, що підкреслює актуальність розробки та впровадження програм, спрямованих на підвищення цієї здатності. Систематичні тренінги та просвітницькі заходи, що фокусуються на формуванні та розвитку складових емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія, ідентифікація емоцій інших людей) є ефективним інструментом для подолання виявлених дефіцитів.

Для дослідження внутрішньоособистісної та міжособистісної складових емоційного інтелекту нами була використана методика діагностики емоційного інтелекту «Емін» Д. Люсіна (додаток Б). Вона допомогла визначити ступінь розвитку емоційного інтелекту в юнаків за такими рівнями як: «низький», «середній» та «високий». Результати діагностики наочно продемонстровані в таблицях 2.1 і 2.2.

Таблиця 2.1

Результати опитування за методикою «Емін» Д. Люсіна (кількість осіб)

Рівень розвитку EQ	Шкала (кількість осіб)							
	MP	MY	BP	BY	BE	MEI	BEI	ZEI
Низький	25	10	15	20	0	15	15	10
Середній	0	15	10	0	25	10	5	15
Високий	5	5	5	10	5	5	10	5

Таблиця 2.2

Результати опитування за методикою «Емін» Д. Люсіна (%)

Рівень розвитку EQ	Шкала (%)							
	MP	MY	BP	BY	BE	MEI	BEI	ZEI
Низький	83,3	33,3	50	66,7	0	50	50	33,3
Середній	0	50	33,4	0	83,4	33,3	16,6	50
Високий	16,7	16,7	16,6	33,3	16,6	16,7	33,4	16,7

Умовні позначення:

MP – міжособистісне розуміння.

MY – міжособистісне управління.

BP – внутрішньоособистісне розуміння.

BY – внутрішньоособистісне управління.

BE – внутрішньоособистісна експресія.

MEI – міжособистісний емоційний інтелект.

BEI – внутрішньоособистісний емоційний інтелект.

ZEI – загальний емоційний інтелект.

Як ми бачимо з таблиць 2.1 і 2.2 рівень емоційного інтелекту за кожною його складовою має такі показники:

- міжособистісне розуміння – у 83,3% (25 осіб) – низький рівень; у 0% (0 осіб) – середній рівень і у 16,7% (5 осіб) – високий рівень;
- міжособистісне управління – у 33,3% (10 осіб) – низький рівень; у 50% (15 осіб) – середній рівень; і у 16,7% (5 осіб) – високий рівень;
- міжособистісний емоційний інтелект – у 50% (15 осіб) – низький рівень; у 33,3% (10 осіб) – середній рівень; і у 16,7% (5 осіб) – високий рівень;
- внутрішньоособистісне розуміння – у 50% (15 осіб) – низький рівень; у 33,4% (10 осіб) – середній рівень; і у 16,6% (5 осіб) – високий рівень;
- внутрішньоособистісне управління – у 66,7% (20 осіб) – низький рівень; у 0% (0 осіб) – середній рівень; і у 33,3% (10 осіб) – високий рівень;
- внутрішньоособистісна експресія – у 0% (0 осіб) – низький рівень; у 83,4% (25 осіб) – середній рівень; і у 16,6% (5 осіб) – високий рівень;
- внутрішньоособистісний емоційний інтелект – у 50% (15 осіб) – низький рівень; у 16,6% (5 осіб) – середній рівень; і у 33,4% (10 осіб) – високий рівень.

Наочно дані представлені на рисунку 2.1.:

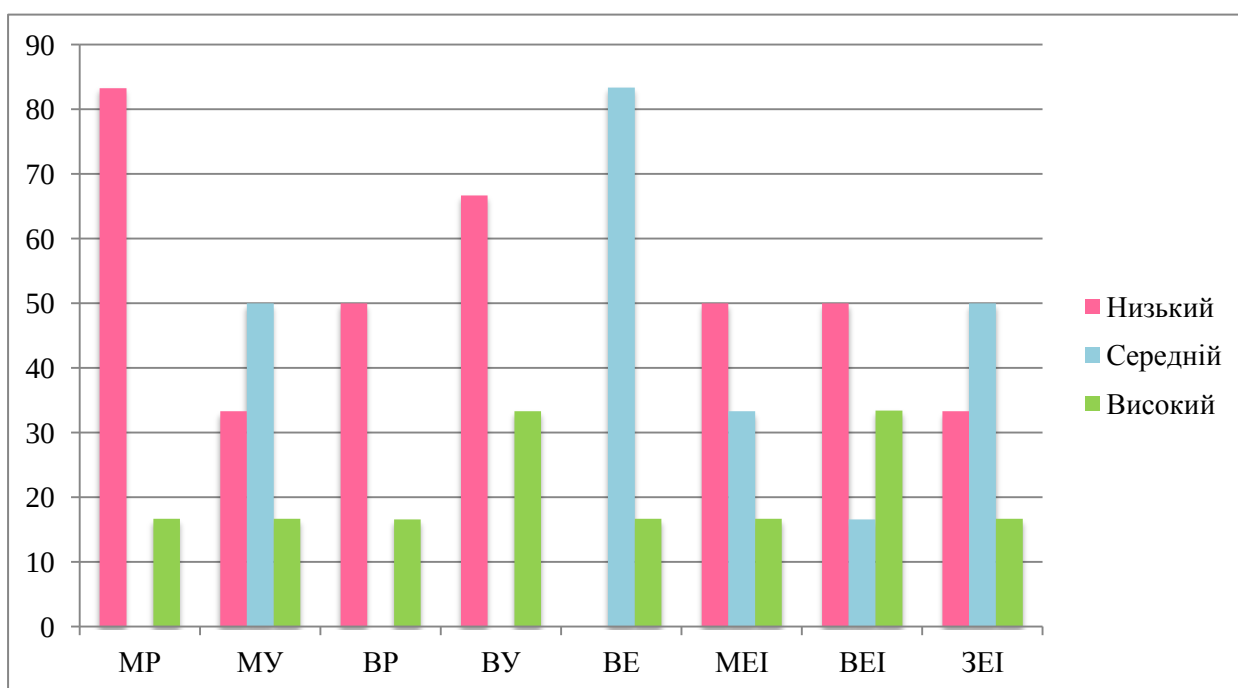


Рис. 2.1. Відсоткові показники рівня розвитку складових емоційного інтелекту за шкалами

Візуальний аналіз графіка вказує на те, що у студентів домінує середній рівень емоційної обізнаності за такими субшкалами, як міжособистісне управління (МУ) та внутрішньоособистісна експресія (ВЕ). Ці результати за першою шкалою (МУ) свідчать про те, що у здобувачів на значному рівні сформовані вміння керувати чужими емоціями, впливати на емоційний стан інших людей та знижувати у них інтенсивність небажаних емоційних проявів. Розвинена на середньому рівні внутрішньоособистісна експресія (ВЕ) дозволяє респондентам успішно контролювати власні зовнішні емоційні прояви (міміку, жести, інтонацію). На нашу думку, такі показники пов'язані з обраною професією (вихователь/вчитель) та успішним формуванням якостей необхідних для налагодження ефективної роботи в групі чи класі. Педагоги, як представники цієї професії, повинні вміти не лише передавати знання, але й створювати сприятливий емоційний клімат у процесі навчання та

виховання, що вимагає як розуміння емоційних станів вихованців\учнів, так і вміння ефективно керувати власними емоціями.

Натомість за іншими субшкалами переважна кількість результатів відповідає низькому рівню розвитку емоційного інтелекту. Ці показники за шкалою міжособистісного розуміння (MP) є свідченням того, що у юнаків на недостатньому рівні розвинені такі здатності, як розуміння чужих емоцій, розпізнавання емоційних станів людей на основі зовнішніх емоційних проявів та виявлення чуйності до переживань інших, що може стати причиною виникнення труднощів у спілкуванні з оточуючими та конфліктних ситуацій.

Аналіз даних за шкалою внутрішньоособистісного розуміння (BP) виявив труднощі у сфері ідентифікації емоцій серед респондентів. Зокрема, отримані результати свідчать про обмежену здатність учасників дослідження до розпізнавання та вербалізації власних емоційних станів. Це може вказувати на недостатньо розвинену здатність до саморефлексії, яка є важливим механізмом у формуванні емоційного інтелекту.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту за шкалою внутрішньоособистісного управління (BU) виявляється у труднощах з контролем власних емоцій, особливо негативних, таких як гнів або тривога, що у свою чергу може призводити до проблем у міжособистісних стосунках та знижати загальний рівень якості життя. Ці результати також свідчить про те, що студентам необхідно розвивати вміння управляти власними емоціями, регулювати свій емоційний стан і контролювати не бажані емоційні прояви.

Отримані дані за кожним різновидом субшкал MEI та BEI дозволяють зробити висновок про низький рівень розвитку емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці. Респонденти демонструють труднощі в ідентифікації та розумінні своїх емоцій, а також в управлінні ними. Це

вказує на необхідність розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності.

Проведене дослідження рівня емоційного інтелекту (EQ) серед студентської молоді за допомогою опитувальника Д. Люсіна виявило наступну картину: більшість респондентів 50% (15 осіб) демонструють середній рівень розвитку емоційної компетентності. Це свідчить про те, що студенти в цілому володіють базовими навичками емоційної компетентності, а також успішно виявляють вміння контролювати власні зовнішні емоційні прояви та здатність впливати на емоційні стани інших.

Однак, варто зазначити, що значна частка респондентів 33,3% (10 осіб) має низький рівень EQ. Це може вказувати на певні труднощі у розумінні та вираженні своїх емоцій, а також у встановленні ефективних міжособистісних взаємин.

Разом з тим, результати дослідження засвідчили наявність групи студентів 16,7% (5 осіб), які демонструють високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Ці результати підкреслюють неоднорідність рівня EQ серед студентської молоді.

Ці дані наочно проілюстровані на рисунку 2.2.:



Рис. 2.2. Відсоткові показники загального рівня інтелекту респондентів
(методика Д. Люсіна)

Наявні показники низького та середнього рівня у респондентів юнацького віку свідчать про відсутність у студентів достатнього досвіду у сфері внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії. Це у свою чергу підкреслює актуальність проведення тренінгів спрямованих на формування та розвиток складових емоційного інтелекту.

Висновки до другого розділу

Дослідження було організоване та проведене з метою визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти старшого юнацького віку.

Вибіркова сукупність досліджуваних була представлена 30 особами жіночої статі віком від 17 до 19 років. Емпіричні дані були отримані шляхом здійснення опитування респондентів за допомогою Google-форми.

З метою отримання об'єктивних та достовірних даних щодо рівня розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти був проведений ретельний відбір методик. У результаті, емпірична група методів була представлена наступними методиками діагностики EQ:

- 1) тест діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, призначений для оцінювання здатності людини розуміти емоційну складову поведінки, яка виявляється у формі емоційних реакцій, та вміння керувати власною емоційною сферою на основі прийняття обґрунтованих рішень;
- 2) опитувальник емоційного інтелекту EQ «Емін» Д. Люсіна допомагає зрозуміти, як саме емоційний інтелект впливає на міжособистісну взаємодію, та які аспекти емоційного інтелекту потрібно

розвинути для успішного спілкування та побудови гармонійних стосунків з оточуючими.

Проведений аналіз та узагальнення результатів психодіагностики дозволяє зробити наступні висновки щодо рівня розвитку складових емоційного інтелекту у студенток:

- за результатами тесту EQ Н. Холла, у досліджуваної групи респондентів переважає середній рівень розвитку за такими складовими емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, емпатія та ідентифікація емоцій інших. Отримані дані за шкалою емоційна обізнаність вказують на наявність у юначок здатності до емоційного самопізнання, що забезпечується такими психологічними механізмами як інтелектуальна та особистісна рефлексія. Водночас, виявлений середній рівень розвитку емпатії вказує на те, що респонденти здатні розуміти емоційний стан оточуючих, що виявляється у співчутті та здатності поставити себе на місце іншої людини. Показники за шкалою ідентифікація емоцій підтверджують сформованість вміння сприймати, оцінювати та виражати емоції і пов'язані з ними потреби оточуючих, а також вміння впливати на емоційний стан інших за допомогою різних каналів експресії (міміка, жести, інтонація). Також результати вимірювання показали, що у досліджуваних студенток на високому рівні розвинена самомотивація. Це свідчить про вдосконалене вміння юначок керувати своїми емоціями, спрямовувати їх на досягнення поставлених цілей та підпорядковувати власній свідомості. Водночас, діагностика виявила, що у досліджуваних на низькому рівні сформована така складова емоційного інтелекту, як управління емоціями. Наявні показники низького рівня вказують на значний вплив емоцій на поведінку опитуваних та часту не здатність впоратися зі своїми емоціям, що може проявлятися у труднощах з концентрацією, агресивних реакціях та соціальній ізоляції.

- проведене опитування за допомогою методики «Емін» Д. Люсіна дало змогу отримати дані щодо рівня розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти. У більшості респонденток спостерігається низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Ці показники свідчать про наявність у дівчат значних труднощів у сфері розуміння та розпізнавання емоційних станів інших людей і виявленні співчуття. Отримані результати свідчать про обмежену здатність молоді до розпізнавання та вербалізації власних емоційних станів, а також про наявність труднощів у сфері контролю власних емоцій, особливо негативних, таких як гнів або тривога. Окрім цього, було з'ясовано, що у здобувачів освіти на середньому рівні сформовані вміння керувати чужими емоціями, впливати на емоційний стан інших людей та знижувати у них інтенсивність небажаних емоційних проявів, і що не менш важливо – здатність успішно контролювати власні зовнішні емоційні прояви. Важливо зазначити, що у ході діагностики за методикою Д. Люсіна не було виявлено показників високого рівня розвитку емоційного інтелекту.

Результати дослідження свідчать про нерівномірний та дисгармонійний розвиток різних складових емоційного інтелекту у студенток старшого юнацького віку. Наявність певних сильних сторін, таких як самомотивація та здатність впливати на емоційний стан інших, контрастує з недостатньо розвинутими навичками управління власними емоціями та розумінням емоційного стану оточуючих.

На нашу думку, ефективним інструментом для корекції виявлених дефіцитів є систематичне проведення тренінгів, спрямованих на формування та розвиток компонентів емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ

3.1. Розробка теоретико-методологічних засад програми розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми розвитку емоційного інтелекту осіб старшого юнацького віку стали підґрунтям для розробки соціально-психологічної тренінгової програми, спрямованої на розвиток складових EQ.

В основу програми покладено фундаментальні теоретичні положення провідних вчених, які стверджували можливість та важливість розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, вагомий внесок у дослідження даної проблематики зробив Д. Гоулман, який наголошував на тому, що «емоційні здібності не є вродженими, а представляють собою динамічний конструкт, що підлягає розвитку та вдосконаленню протягом усього життя» [67, с. 7].

Вибір групової форми роботи для реалізації програми зумовлений положеннями К. Левіна, який на основі власних спостережень та досліджень дійшов висновку, що «більшість ефективних змін у поведінці й установах людей відбувається не в індивідуальному, а в груповому контексті». Науковець стверджував, що «для усвідомлення власних установок, їх трансформації та формування нових форм поведінки, особистість повинна навчитися бачити себе очима інших». Саме «групова взаємодія в умовах тренінгу», на думку К. Левіна, надає такі можливості [51]. Ми поділяємо позицію вченого щодо ефективності групової роботи у контексті розвитку особистості.

Тренінгові заняття для здобувачів освіти розроблялися з урахуванням результатів психодіагностики за допомогою апробованих

методик, а саме: тесту рівня визначення емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальника EQ «Емін» Д. Люсіна. Емпіричне дослідження дозволило ідентифікувати складові емоційного інтелекту, що потребують першочергової уваги (управління та контроль своїх емоцій; емоційна саморегуляція; ідентифікація та розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей), а також ті, що вже сформовані на достатньому рівні, але потребують подальшого розвитку (емоційна обізнаність; емпатія; управління емоціями інших). Отримані дані стали основою для визначення тематики тренінгових занять зі студентами.

Представлена програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для осіб старшого юнацького віку (Додаток В) розрахована на 5 годин 20 хвилин (4 заняття по 1 годині 20 хвилин).

Мета розробленої тренінгової програми:

- 1) формування уявлення про емоційний інтелект та його значення.
- 2) сприяння підвищенню рівня розвитку емоційного інтелекту в учасників.

Відповідно до мети ми визначили завдання соціально-психологічної тренінгової програми:

- ознайомити учасників тренінгу з поняттям «емоційний інтелект» та його особливостями;
- навчити ідентифікувати емоції за зовнішніми проявами (міміка, жести);
- сформувати навички розуміння власних емоцій та емоцій інших людей;
- опанувати конструктивні способи вираження емоцій;
- розвинути практичні навички попередження конфліктних ситуацій у повсякденному житті;

- ознайомити із засобами розвитку емоційного інтелекту (арт-терапія, психогімнастика та дихальні вправи);
- сприяти опануванню учасниками тренінгу засобів емоційної саморегуляції;
- стимулювати виникнення в учасників тренінгу інтересу до питання емоційного інтелекту та бажання в подальшому вдосконалювати його.

Основними напрямками розвитку емоційного інтелекту в рамках програми є:

- усвідомлення та ідентифікація емоцій: учасники навчаються розпізнавати власні емоційні стани та емоції інших людей за зовнішніми проявами, що є першим кроком до ефективного управління емоціями;
- розуміння емоцій: програма сприяє формуванню навичок аналізу та інтерпретації емоційних станів, що дозволяє глибше розуміти себе та інших;
- конструктивне вираження емоцій: учасники опановують способи адекватного та екологічно безпечного вираження емоцій, що сприяє покращенню міжособистісної комунікації;
- попередження конфліктних ситуацій: програма спрямована на розвиток практичних навичок, що дозволяють прогнозувати та попереджати конфліктні ситуації, сприяючи гармонійній взаємодії з оточенням;
- емоційна саморегуляція: учасники ознайомлюються з різноманітними методами та техніками емоційної саморегуляції, що дозволяє ефективно керувати власними емоціями та станами;
- розвиток інтересу до емоційного інтелекту: програма має на меті не лише надати знання та навички, але й зацікавити учасників у подальшому розвитку власного емоційного інтелекту.

Отже, розроблена тренінгова програма має на меті не тільки надати учасникам знання про емоційний інтелект, але й сприяти розвитку їх практичних навичок у цій сфері. Програма охоплює ключові аспекти емоційного інтелекту: від усвідомлення та ідентифікації емоцій до розвитку навичок саморегуляції та попередження конфліктних ситуацій.

Основою програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для здобувачів вищої освіти є сучасні напрацювання у сфері психотренінгу та психотерапії. Не менш важливо, що під час розробки тренінгової програми було враховано вікові особливості розвитку осіб юнацького віку.

Представлена програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку складових емоційного інтелекту вирізняється різноманітністю використаних методів та технік, що спрямовані на активне залучення учасників до навчального процесу та забезпечення досягнення поставлених цілей. Вона включає застосування наступних методів: інтерактивна міні-лекція, у процесі якої відбувається використання активних методів повідомлення інформації (демонстрація презентацій та відеоматеріалів; проведення сесій запитань та відповідей); виконання вправ (вправи на налагодження взаємодії у групі («Криголами»)); вправи на активізацію уваги учасників; вправи націлені на з'ясування очікувань, які учасники сподіваються отримати від тренінгової взаємодії; психогімнастичні, арт-терапевтичні, дихальні вправи); ігрові завдання та рольові ігри; метод кейсів (розбір та моделювання конкретних ситуацій міжособистісної взаємодії з використанням техніки «Я-повідомлення»); робота в парах.

Застосування методу інтерактивної міні-лекції, підкріпленої демонстрацією презентацій та відеоматеріалів, сприяє ефективному засвоєнню теоретичного матеріалу та формуванню цілісного уявлення про емоційний інтелект.

Натомість, проведення сесій запитань та відповідей забезпечує можливість для учасників отримати додаткову інформацію та роз'яснити незрозумілі моменти. Виконання різноманітних вправ, зокрема вправ налагодження взаємодії у групі («Криголами»), вправ на активізацію уваги учасників, психогімнастичних, арт-терапевтичних та дихальних вправ, сприяє розвитку практичних навичок та емоційній саморегуляції.

Поряд з цим, використання ігрових завдань та рольових ігор створює умови для моделювання реальних життєвих ситуацій та відпрацювання ефективних стратегій поведінки в умовах емоційного напруження.

Окрім цього, застосування методу кейсів, зокрема розбір та моделювання конкретних ситуацій міжособистісної взаємодії з використанням техніки «Я-повідомлення», сприяє розвитку навичок аналізу та розв'язання проблем, а також формуванню конструктивних способів спілкування.

На додаток, організація роботи в парах забезпечує можливість для учасників обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від одногрупників.

Застосування комплексу різноманітних методів та технік, що охоплюють різні форми активності учасників, забезпечує ефективність тренінгової програми та сприяє досягненню поставлених цілей з розвитку емоційного інтелекту.

У ході проведення тренінгових занять ми керувалися основними принципами гуманістичної тренінгової взаємодії:

- принцип «тут і тепер» (говорити про те, що актуально зараз);
- принцип доброзичливості (безоціночне ставлення та повага до думок інших учасників);
- принцип щирості та відвертості;
- принцип добровільності (ніхто не може змусити учасників виконувати ті чи інші завдання чи брати участь у обговоренні);

- принцип конфіденційності (все, що відбувається на цьому тренінгу, залишається тут та ні з ким, хто не брав участі у тренінгу, не обговорюється);
- принцип «Я» (говорити лише про себе і від першої особи («Я-повідомлення»));
- правило «стоп» (кожен учасник має змогу не робити те, чого не хоче);
- правило 50/50 (результат в однаковій мірі залежить як від тренера так і від учасників).

Дотримання принципів, таких як доброзичливість, щирість, добровільність, конфіденційність, право на відмову та особистісну відповідальність, узгоджується з фундаментальним гуманістичним підходом у педагогіці та психології. Цей підхід, в центрі якого знаходиться людина як унікальна цінність, передбачає забезпечення умов для її саморозвитку, самореалізації та особистісного зростання. Створення такого сприятливого педагогічного середовища є дуже важливим у процесі тренінгової роботи з розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти.

З метою організації та оптимізації тренінгового процесу ми дотримувалися структури побудови тренінгового заняття, яка включає наступні елементи:

- 1) вступна частина: знайомство з учасниками, оголошення теми, мети та завдань заходу, обговорення очікувань учасників щодо тренінгової взаємодії, оголошення правил тренінгової роботи.
- 2) основна частина: актуалізація проблеми (міні-лекція), розвиток практичних навичок (виконання вправ, проведення ігор, розбір кейсів тощо).
- 3) заключна частина: підбиття підсумків, рефлексія, прощання.

Кожне заняття з психотренінгової програми побудоване за такою схемою:

1. Привітання. Повідомлення теми, мети та завдань тренінгу учасникам.
2. Проведення вправи на налагодження дружньої, довірчої атмосфери у групі.
3. З'ясування очікувань учасників.
4. Оголошення та пояснення правил і принципів роботи у тренінговій групі.
5. Теоретичний аналіз питання у форматі міні-лекції.
6. Розвиток практичних навичок учасників з використанням різноманітних вправ та ігор.
7. Підбиття підсумків та оцінка результатів тренінгу.
8. Прощання.

Дотримання чіткої та логічно обґрунтованої структури тренінгового заняття відіграє вирішальну роль у забезпеченні організованості та планованості виконання навчальних завдань.

Наявність структури сприяє:

- системному та послідовному розкриттю навчального матеріалу, що забезпечує краще засвоєння інформації учасниками;
- оптимальному розподілу часу, відведеного на різні види діяльності (теоретичне навчання, практичні вправи, обговорення тощо);
- чіткому формулюванню цілей та завдань кожного етапу заняття, що сприяє усвідомленому та цілеспрямованому навчанню;
- створенню комфортної та передбачуваної навчальної атмосфери, де учасники почуваються впевнено та можуть зосередитися на навчальному процесі;
- ефективному управлінню групою динамікою, що сприяє конструктивній взаємодії між учасниками та досягненню навчальних цілей;

- своєчасній оцінці результатів навчання та внесенню необхідних коректив у навчальний процес.

Окрім цього, чітка структура тренінгового заняття є важливим інструментом для тренера, адже вона допомагає йому:

- контролювати хід заняття та дотримуватися запланованого таймінгу;
- ефективно використовувати різноманітні методи та техніки навчання;
- своєчасно реагувати на потреби учасників та адаптувати навчальний процес до їх індивідуальних особливостей;
- забезпечити логічну послідовність та взаємозв'язок між різними етапами заняття;
- підтримувати високий рівень мотивації та зацікавленості учасників протягом усього тренінгу.

Таким чином, дотримання структури тренінгового заняття виступає необхідною умовою ефективного навчального процесу та сприяє досягненню поставлених цілей у розвитку емоційного інтелекту студентів.

Тренінгова програма складається з чотирьох занять, кожне з яких спрямоване на досягнення конкретних цілей та охоплює ключові аспекти емоційного інтелекту.

Заняття 1 «Емоційний інтелект. Що це?» має на меті ознайомлення учасників з поняттям емоційного інтелекту, його значенням та особливостями. За допомогою інтерактивних вправ та міні-лекції створюється фундамент для подальшого розвитку емоційного інтелекту учасників.

Заняття 2 «Емоційний інтелект. Як зрозуміти себе та інших?» фокусується на розвитку навичок ідентифікації та розуміння власних емоцій, а також емоцій інших людей. У процесі тренінгової роботи

учасники вчатьсЯ розпізнавати емоційні прояви, аналізувати їх та враховувати у взаємодії з оточенням.

Заняття 3 «Емоційний інтелект. Управління емоціями» спрямоване на формування вміння керувати власними емоційними станами та коректно виражати свої емоції. У ході тренінгу юначки опановують практичні навички саморегуляції та вчатьсЯ ефективно комунікувати.

Заняття 4 «Емоційний інтелект. В гармонії зі своїми емоціями» присвячене опануванню засобів емоційної саморегуляції та пошуку індивідуальних способів емоційного розвантаження. Студентки отримують можливість експериментувати з різними техніками та обрати ті, які є найбільш ефективними для них.

Представлена таблиця 3.1 наочно демонструє структуру та змістовне наповнення тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту для студентів юнацького віку.

Таблиця 3.1

Програма тренінгових занять

№	Тема заняття	Зміст заняття
1.	«Емоційний інтелект. Що це?».	Вправа «криголам» «Імена та прикметники»; Вправа «Мікрофон»; Повідомлення правил та принципів роботи у групі; Міні-лекція; Гра «Назви емоцію»; Вправа «Передай емоцію»; Арт-терапевтична вправа «Я художник, я так відчуваю»; Підбиття підсумків та оцінка результатів.
2.	«Емоційний інтелект. Як зрозуміти себе та інших?».	Вправа «криголам» «Як ми схожі!»; Вправа «Дерево очікувань»; Повідомлення правил та принципів роботи у групі; Міні-лекція; Вправа «Мої емоції»; Вправа «Що я відчуваю?»; Вправа «Компас емоцій»; Підбиття підсумків та оцінка результатів.

3.	«Емоційний інтелект. Управління емоціями».	Асоціативна вправа «На що схожий мій настрій?»; Вправа «Клубок»; Повідомлення правил та принципів роботи у групі; Міні-лекція; Вправа «сформулюй «Я-висловлювання»; Вправа «Безпечні емоції»; Підбиття підсумків та оцінка результатів.
4.	«Емоційний інтелект. В гармонії зі своїми емоціями».	Вправа «гарний-потворний малюнок»; Вправа «Expectation board»; Повідомлення правил та принципів роботи у групі; Дихальна вправа «Квітка-свічка»; Психогімнастична вправа «Лимон»; Арт-терапевтична вправа «Багато щастя»; Підбиття підсумків та оцінка результатів.

Розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, є потужним інструментом, що сприяє підвищенню рівня ЕІ та позитивно впливає на різні сфери життя. Особливий акцент у програмі зроблено на розвиток компонентів емоційного інтелекту, які є критично важливими для успішної адаптації та ефективної діяльності в різних соціальних контекстах. Зокрема набуті в рамках тренінгової програми знання та навички з розвитку емоційного інтелекту стануть у нагоді учасникам у різних сферах життя: в академічному середовищі, сімейних стосунках та майбутній професійній діяльності (вчитель та вихователь).

Участь у тренінговій програмі з розвитку емоційного інтелекту позитивно впливає на успішність студенток в академічному середовищі, сприяючи:

- покращенню академічних результатів: підвищення рівня емоційної саморегуляції, мотивації та концентрації уваги сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу та підвищенню успішності у навчанні.
- зміцненню психологічного здоров'я: розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня соціальної компетентності допомагає студенткам ефективніше справлятися зі стресом та тривогою, що сприяє збереженню психологічного здоров'я та емоційного благополуччя.
- розвитку особистісного потенціалу: участь у тренінгу сприяє розвитку самоусвідомлення, впевненості у собі та віри у власні сили, що є

важливими для досягнення успіху не тільки в навчанні, але й у подальшому житті.

Розвиток емоційного інтелекту також позитивно вплине на особисте життя юначок та їх стосунки у сім'ї. Навички, засвоєні на тренінгу, допоможуть:

- краще розуміти емоційний стан членів сім'ї, їхні потреби та переживання, що сприятиме створенню гармонійних та теплих стосунків.
- ефективно вирішувати конфліктні ситуації, що виникають у сім'ї, знаходити компроміси та підтримувати атмосферу взаєморозуміння та поваги.
- відкрито висловлювати власні почуття та емоції, не боячись показатися вразливим, що сприятиме зміцненню емоційного зв'язку з близькими людьми.

Позитивний вплив тренінгової роботи з підвищення емоційного інтелекту є значущим і у сфері професійної діяльності. Для педагогів, зокрема вихователів та вчителів, емоційний інтелект є критично важливим, адже їхня робота пов'язана з постійним спілкуванням та взаємодією з дітьми, батьками та колегами. Отримані на тренінгу знання та навички допоможуть педагогам:

- краще розуміти емоційний стан дітей, їхні потреби та переживання, що сприятиме налагодженню довірливих стосунків та створенню сприятливої атмосфери для навчання та розвитку вихованців.
- ефективно керувати власними емоціями, що допоможе зберігати спокій та професіоналізм у складних ситуаціях, запобігати емоційному вигоранню та приймати зважені рішення.
- конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, що виникають у навчальному процесі, знаходити компроміси та сприяти формуванню у дітей навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

- встановлювати партнерські стосунки з батьками, які базуються на взаєморозумінні та повазі, що у свою чергу сприятиме ефективній співпраці у процесі виховання дітей.
- підвищити ефективність педагогічної діяльності, що полягає у створенні умов для всебічного розвитку особистості дитини, її емоційного інтелекту та соціальної компетентності.
- ефективно спілкуватися з колегами, налагоджувати контакти та підтримувати здорові робочі стосунки, що сприятиме створенню сприятливого психологічного клімату в колективі.
- брати участь у командній роботі, виявляти емпатію та розуміння до інших, що сприятиме досягненню спільних цілей та успіху у професійній діяльності.
- презентувати власні ідеї та проєкти, аргументовано захищати свою позицію та переконувати аудиторію, що є важливим для професійного зростання та визнання.

Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту представлена у додатку (додаток В).

Отже, в результаті проведення теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку складових емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. Програма має чітко визначену мету, конкретні завдання та логічно структурований зміст, що відповідає сучасним вимогам до побудови ефективного тренінгового заняття. Її змістовне наповнення базується на ґрунтовних теоретичних уявленнях психотерапії та психотренінгу, що забезпечує наукову обґрунтованість та практичну значущість. Використання різноманітних методів та технік у ході тренінгової взаємодії (інтерактивні міні-лекції; вправи на активізацію уваги та налагодження взаємодії, психогімнастичні, арт-терапевтичні та дихальні вправи, метод кейсів тощо) робить заняття ефективним, цікавим та сприяє активному

залученню учасниць у навчальний процес. Програма тренінгу розрахована так, щоб допомогти студенткам юнацького віку покращити свої навички соціальної взаємодії, розвинути емоційну компетентність та підвищити рівень емоційного інтелекту, що є важливим для успішної адаптації та ефективної діяльності у різних сферах життя: в академічному середовищі, сім'ї та майбутній професійній діяльності.

3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації емоційного інтелекту юнацтва

З метою об'єктивної оцінки рівня ефективності проведення просвітницької та корекційно-розвивальної роботи, що проводилася у межах тренінгового впливу, було здійснено повторне тестування учасників з використанням опитувальника «Емін» Д. Люсіна. Вибір даної методики зумовлений тим, що первинна діагностика саме з використанням цього інструменту виявила найбільш значущі проблеми у сфері міжособистісної взаємодії (управління та контроль своїх емоцій; ідентифікація та розуміння власних емоційних проявів та емоцій інших людей), що виникли у зв'язку з недостатньо розвиненими складовими емоційного інтелекту. Окрім того, шкали «Емін» вирізняються більшою комплексністю та широтою опису аспектів емоційного інтелекту (EQ).

Аналіз результатів повторного тестування емоційного інтелекту учасників тренінгової групи дає змогу зробити висновки про те, що реалізована соціально-психологічна тренінгова програма мала позитивний вплив на загальний рівень розвитку EI, про що свідчить покращення показників.

Для того, щоб наочно продемонструвати різницю між показниками емоційного інтелекту здобувачів освіти юнацького віку до та після

проведення опитування, було створено таблицю з результатами першого та другого тестування за методикою «Емін» Д. Люсіна. З метою відстеження змін, було обрано чотири основні шкали – міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект, а також шкали розуміння емоцій, ідентифікації емоційних проявів та управління ними.

Таблиця 3.2

Результати опитування за методикою «Емін» Д. Люсіна до
проведення тренінгової роботи

Рівень	Низький		Середній		Високий	
Шкала	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
MEI	15	50	10	33,3	5	16,7
BEI	15	50	5	16,6	10	33,4
MP	25	83,3	0	0	5	16,7
BP	15	50	10	33,4	5	16,6
BU	20	66,7	0	0	10	33,3

Таблиця 3.3

Результати опитування за методикою «Емін» Д. Люсіна після
проведення тренінгової роботи

Рівень	Низький		Середній		Високий	
Шкала	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
MEI	13	43,3	12	40	5	16,7
BEI	12	40	7	23,3	11	36,7
MP	22	73,3	3	10	5	16,7
BP	12	40	12	40	6	20
BU	18	60	2	6,6	10	33,4

Результати, представлені в таблицях 3.2 та 3.3, свідчать про позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту у респондентів після здійснення тренінгового впливу. Візуальний аналіз таблиць підтверджує статистично значущі покращення за низкою ключових шкал.

Зокрема, спостерігається значне зростання показників за шкалою внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI), що свідчить про підвищення у респондентів здатностей до усвідомлення, розуміння та керування власними емоціями. У свою чергу, покращення за шкалою внутрішньоособистісне розуміння (BP) демонструє, що учасники тренінгу стали краще ідентифікувати та інтерпретувати власні емоційні стани, розуміти їх причини та наслідки. Окрім цього, позитивна динаміка за шкалою внутрішньоособистісне управління (BU) свідчить про формування більш ефективних стратегій регуляції власних емоцій, що сприяє емоційній стабільності та адаптивності.

Попри те, що зміни за шкалою MEI є менш вираженими, вони також мають позитивний характер. Це може свідчити про те, що розвиток міжособистісного емоційного інтелекту потребує більш тривалого та інтенсивного тренінгового впливу. Аналогічна ситуація спостерігається і за шкалою міжособистісне розуміння (MP). Незначне, але позитивне зрушення вказує на те, що учасники тренінгу почали краще розуміти емоції інших людей, хоча для досягнення значних змін у цій сфері необхідні додаткові зусилля.

Найбільш значні позитивні зрушення в результаті тренінгового впливу відбулися у сфері внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Кількість учасників, які демонструють показники низького рівня за шкалою BEI, зменшилася на 10%. Це свідчить про те, що тренінговий вплив сприяв подоланню дефіциту у аспектах розуміння власних емоцій та їх усвідомлення. Натомість відмічається зростання кількості респондентів із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, яка становить 6,7 %.

Цей факт вказує на те, що значна частина учасників змогла підвищити свої показники та наблизитися до високого рівня розвитку емоційного інтелекту. Кількість учасників, які досягли високого рівня розвитку емоційного інтелекту, збільшилася на 3,3%. Хоча цей приріст є меншим порівняно зі змінами на інших рівнях, все ж він є важливим, оскільки свідчить про те, що окремі учасники змогли досягти значних успіхів у розвитку своїх емоційних компетенцій.

Для того, щоб краще проілюструвати результати за шкалою «Внутрішньоособистісного емоційного інтелекту» ми створили рисунки 3.1 та 3.2:

«Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» до тренінгу

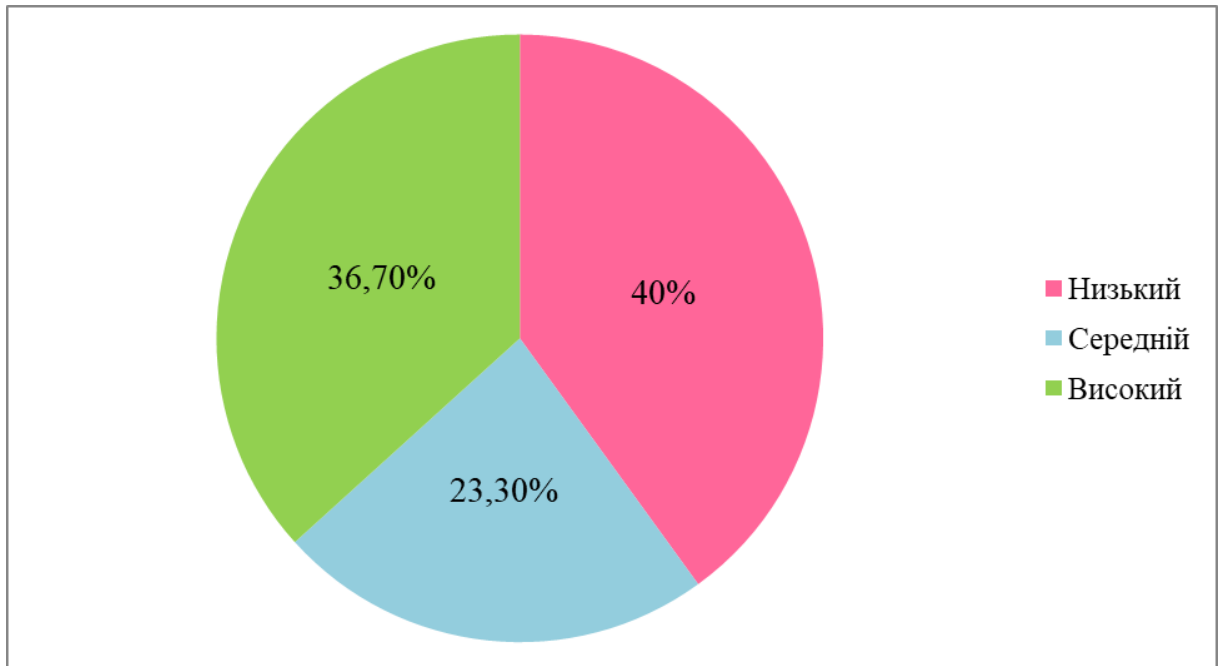


Рис. 3.1. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою

«Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» після тренінгу

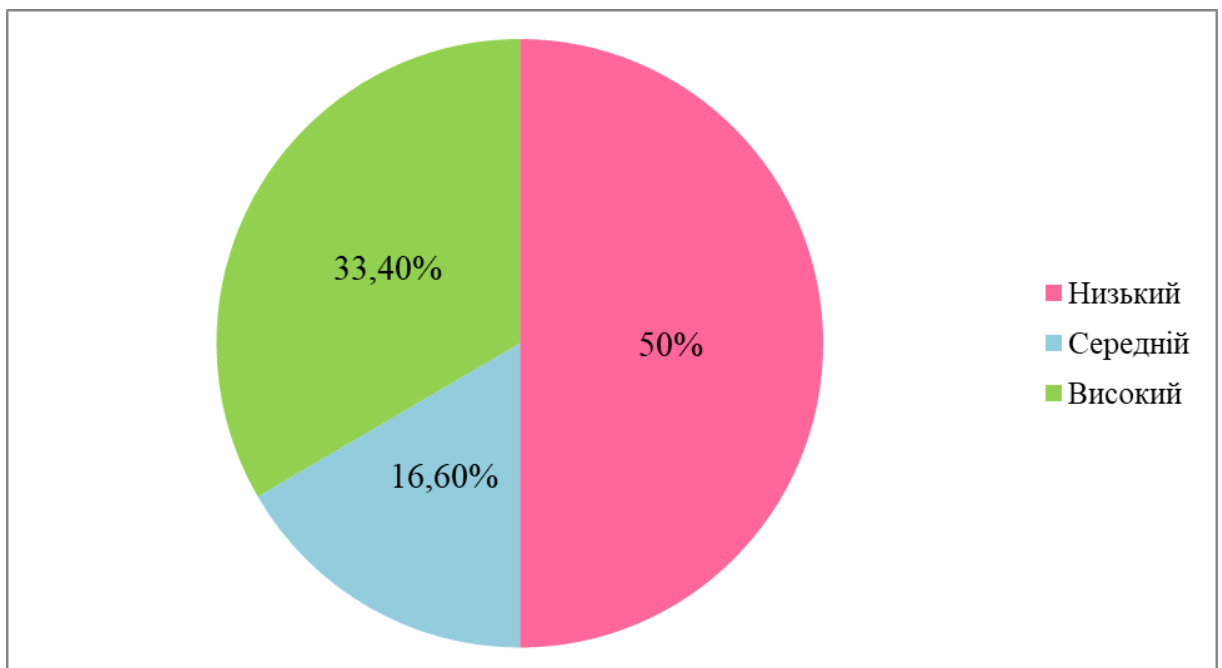


Рис. 3.2. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою

Загалом, отримані результати свідчать про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток внутрішньоособистісного емоційного

інтелекту. Зміни, що відбулися, є особливо значущими з огляду на відносно короткий термін тренінгового впливу.

Для статистичної перевірки значущості отриманих змін у рівні розвитку емоційного інтелекту було застосовано t-критерій Ст'юдента для парних вибірок. Цей метод є статистично обґрунтованим і дозволяє порівняти середні значення двох залежних вибірок (у даному випадку, вимірювання до та після тренінгу у однієї й тієї ж групи осіб). У дослідженні взяли участь дві групи: перша група відображала результати опитування респондентів до початку тренінгової програми, друга група – після її завершення. Важливо зазначити, що склад груп був ідентичним, тобто, одну ту ж саму групу опитували двічі з метою відстеження динаміки змін рівня емоційного інтелекту під впливом тренінгу.

Отримані в ході опитування дані були узагальнені та представлені у вигляді таблиці 3.4, що містить порівняльні характеристики показників емоційного інтелекту до та після тренінгового впливу.

Таблиця 3.4

Результати порівняння двох груп за методикою «Емін» Д. Люсіна з використанням t-критерію Ст'юдента для парних вибірок

Група 1 (до тренінгу)	Група 2 (після тренінгу)	Значимість t-критерію при $p \leq 0,05$
36,9	40,1	-2,712

Аналіз таблиці свідчить про позитивну динаміку у рівні розвитку емоційного інтелекту учасників дослідження. Середній рівень ЕІ після проходження тренінгу становить 40,1 бал, що є статистично значущим підвищенням на 3,2 бала порівняно з рівнем ЕІ до тренінгу 36,9 балів. Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність проведеної тренінгової роботи та її результативний вплив на розвиток емоційного інтелекту.

Розраховане значення t-критерію (-2,712) є статистично значущим при рівні значущості $p < 0,05$. Це означає, що різниця між середніми

значеннями рівня ЕІ до та після тренінгу є статистично значущою, і її не можна пояснити випадковими коливаннями. Іншими словами, з високою ймовірністю можна стверджувати, що тренінг дійсно вплинув на рівень емоційного інтелекту. Від'ємне значення t-критерію (-2,712) вказує на те, що зміни відбулися в позитивному напрямку, тобто рівень ЕІ підвищився.

На додаток до проведеного аналізу, було здійснено кореляційний аналіз даних дослідження за методикою «Емін» Д. Люсіна з метою встановлення статистичного зв'язку між показниками, отриманими до та після тренінгового впливу. У результаті статистичної обробки даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було отримано значення 0,874482.

Цей результат свідчить про наявність дуже сильного позитивного лінійного зв'язку між показниками, отриманими до та після тренінгу. Отримана кореляція вказує на те, що особи з високими початковими показниками за методикою «Емін» демонструють тенденцію до ще більшого їх покращення після проходження тренінгу. І навпаки, особи з низькими початковими показниками, ймовірно, також покращили свої результати, хоча і в меншій мірі.

Отже, результати дослідження отримані в ході розробки та впровадження тренінгової програми надають вагомі підстави стверджувати про їх позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту учасників. Спостерігається статистично значуще підвищення рівня емоційного інтелекту після проходження тренінгу, що свідчить про ефективність програми.

Пріоритетність змін спостерігається за шкалами, що відображають внутрішньоособистісні аспекти емоційного інтелекту. Це підкреслює, що тренінгова програма сприяла розвитку навичок ідентифікації, розуміння та управління власними емоційними станами.

Водночас, розвиток міжособистісних компонентів емоційного інтелекту, таких як емпатія, соціальна компетентність та управління

взаємовідносинами, потребує подальшого корекційного впливу та збільшення тривалості програми.

Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої та впровадженої тренінгової програми та створюють підґрунтя для подальших досліджень у напрямку розвитку емоційного інтелекту особистості.

3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

У процесі дослідження було з'ясовано, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у досягненні успіху в особистому та професійному житті. Він охоплює здатність розпізнавати та розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей, а також допомагає ефективно керувати ними. Люди з високим EQ характеризуються кращою адаптивністю, стресостійкістю та успішністю у вирішенні конфліктів. Вони здатні ефективно будувати стосунки з оточуючими, досягати успіху в командній роботі та лідерстві.

Діагностика, проведена після тренінгового впливу, засвідчила позитивну динаміку змін у сфері внутрішньоособистісного емоційного інтелекту студентів. Це свідчить про розвиток таких навичок, як ідентифікація, розуміння та управління власними емоціями, зокрема контроль за зовнішніми емоційними проявами. Проте, існує потреба у подальшому підвищенні рівня розвитку вміння керувати емоційними проявами, особливо негативними емоціями, такими як тривога та гнів.

Повторне дослідження також виявило необхідність подальшого розвитку міжособистісних компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, особливу увагу варто приділити компонентам, що відповідають за:

- розуміння та розпізнавання емоційних проявів інших людей: здатність ідентифікувати емоції, які переживають інші люди, розуміти їх невербальні сигнали (міміка, жести, інтонації).
- виявлення чуйності до переживань інших (емпатія): вміння поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її почуття та переживання, виявити співчуття та підтримку.
- контроль емоцій у ході міжособистісної взаємодії: здатність керувати власними емоціями під час спілкування з іншими людьми, уникати конфліктів та створювати позитивну атмосферу.

Розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом, що потребує комплексного підходу. Тренінгова робота є ефективним початком для розвитку емоційного інтелекту, адже надає учасникам теоретичні знання, практичні навички та інструменти для самоусвідомлення, управління емоціями та розвитку емпатії. Проте, важливо усвідомити, що тренінг – це лише перший крок на шляху до вдосконалення EQ. Для досягнення стійких результатів та подальшого розвитку компонентів емоційного інтелекту, необхідно продовжувати працювати над собою й після завершення програми.

Закріплення отриманих знань та навичок є критично важливим для інтеграції їх у повсякденне життя. Без практики та постійного застосування, отримані на тренінгу знання можуть швидко забуватися або залишитися на рівні теорії. Тому, після завершення програми, рекомендується:

- регулярно виконувати вправи та техніки, які були вивчені на тренінгу. Це можуть бути вправи на самоусвідомлення, техніки релаксації або практики емпатійного спілкування;
- аналізувати власний досвід та звертати увагу на свої емоційні реакції та поведінку в різних ситуаціях. Важливо фіксувати успіхи та труднощі, які виникають під час застосування отриманих знань, та коригувати свою поведінку для досягнення кращих результатів;

- створити план дій щодо подальшого розвитку EQ, включаючи конкретні цілі, терміни та методи їх досягнення. План може включати читання літератури, відвідування додаткових заходів, спілкування з тренером або психологом.

З метою забезпечення сталого та всебічного розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти, пропонуємо низку комплексних рекомендацій, спрямованих на поглиблення та розширення набутих навичок і знань, а також на формування стійкої мотивації до самовдосконалення у сфері емоційної компетентності.

1. Розвиток самоусвідомлення

Самоусвідомлення є фундаментом емоційного інтелекту. Воно передбачає глибоке розуміння власних емоцій, їх причин та впливу на поведінку.

- щоденник емоцій. На одному з тренінгів ми застосовували вправи, які допомагають навчитися помічати свої емоційні стани та усвідомлювати причини їх виникнення. Цю практику можливо продовжити самостійно за допомогою ведення щоденника емоцій: регулярно записуючи свої емоції протягом дня, аналізуючи їх причини та наслідки, можна виявити закономірності та уникнути ситуацій, що викликають емоційний дискомфорт. Важливо не лише констатувати факт переживання певної емоції, але й досліджувати причину їх виникнення, інтенсивність та вплив на думки, рішення та дії.

- практика усвідомленості. Усвідомленість передбачає зосередження на своїх відчуттях та емоціях у даний момент, без оцінки та суджень. Регулярні медитаційні практики сприяють розвитку усвідомленості, допомагаючи звільнити свідомість від зайвих переживань та уникнути самокритики. Важливо зазначити, що медитація не є панацеєю від усіх емоційних проблем, але може слугувати ефективним інструментом для емоційної саморегуляції та зниження рівня стресу.

- звернення за допомогою. Якщо самостійне опрацювання емоцій викликає труднощі, необхідно звернутися по допомогу до психолога. Фахівець допоможе ідентифікувати причини емоційних переживань, розробити стратегії подолання негативних емоцій та підвищити рівень емоційної компетентності.

2. Управління емоціями

Управління емоціями передбачає здатність контролювати власні емоційні прояви, адаптуючи їх до конкретної ситуації.

- техніки релаксації. Значна увага у програмі тренінгів зверталася на способи емоційної саморегуляції. Регулярне застосування технік релаксації, таких як дихальні вправи, психогімнастичні вправи та арт-терапія, сприяє зниженню рівня стресу та емоційного напруження. Важливо зазначити, що ефективність цих методів залежить від регулярності та тривалості їх застосування. Рекомендується практикувати різні техніки релаксації та обрати ті, які є найбільш ефективними для конкретної людини.

- пошук здорових способів вираження емоцій. На одному з тренінгів ми приділили увагу опануванню конструктивного шляху вираження власних емоцій за допомогою техніки «Я-повідомлення», яка допомагає формулювати свої почуття та потреби, не звинувачуючи при цьому іншу людину. Щоб такий спосіб вирішення конфліктних ситуацій приносив результати необхідно добре розуміти структуру побудови «Я-повідомлення» та використовувати цю техніку на постійній основі. Це допоможе контролювати свої імпульси та реагувати на ситуації обдуманно. Також дієвими способами, які допоможуть конструктивно виражати власні емоції замість того, щоб придушувати їх, можуть бути заняття хобі, творчістю, спортом або спілкування.

3. Розвиток емпатії

Емпатія є здатністю розуміти та співпереживати емоціям інших людей.

- активне слухання. Одним зі способів краще зрозуміти інших є активне слухання. Таке слухання передбачає повну зосередженість на словах співрозмовника, а також прояв залученості у процес слухання (зоровий контакт, міміка, жести, поза слухача). Ефективність активного слухання забезпечується також завдяки постановці доречних запитань по темі бесіди, які допомагають дізнатися більше про переживання того, хто говорить і продемонструвати власну зацікавленість.

- постановка себе на місце іншого. Уміння поставити себе на місце іншої людини є ключовим аспектом емпатії. Цей прийом допомагає краще зрозуміти почуття та мотиви співрозмовника, а також сприяє налагодженню довірливих стосунків, спрямованих на надання підтримки та допомоги. Важливо пам'ятати, що емпатія не означає згоди з точкою зору іншої людини, але передбачає розуміння її переживань та вияв співчуття.

- вираження співчуття. Як ми вже згадували вище вираження співчуття є важливим компонентом емпатії. Співчуття може бути виражене різними способами, такими як слова підтримки, обійми або просто присутність поруч. Важливо пам'ятати, що щире співчуття є більш ефективним, ніж формальні слова.

Розвиток емоційного інтелекту (EQ) є безперервним процесом, що потребує постійного самовдосконалення та навчання. Самоосвіта відіграє ключову роль у цьому процесі, надаючи можливість отримувати нові знання, осмислювати власний досвід та коригувати поведінку для досягнення кращих результатів. Нижче наводимо декілька порад, які допоможуть продовжувати самостійно розвивати емоційну компетентність:

- читання літератури. Ознайомлення з науково-популярною літературою присвяченою емоційному інтелекту є важливим кроком на шляху до його розвитку. Книги, статті та публікації з цієї тематики містять теоретичні знання, практичні поради та приклади з життя, що допомагають

краще зрозуміти концепцію EQ, його складові та способи розвитку. Важливо обирати літературу, яка відповідає вашим потребам та інтересам. Це можуть бути як фундаментальні дослідження відомих психологів, так і практичні посібники з розвитку EQ для більш широкого кола читачів. Під час читання рекомендується робити нотатки, виділяти у тексті ключові моменти та аналізувати отриману інформацію.

- відвідування тренінгів та вебінарів. Участь у тренінгах, семінарах та вебінарах, присвячених розвитку емоційного інтелекту, є ефективним способом отримати нові знання та навички під керівництвом досвідчених фахівців. На таких заходах учасники мають можливість не лише ознайомитися з теоретичним матеріалом, але й взяти участь у практичних вправах, моделюванні ситуацій та обміні досвідом з іншими учасниками. Тренери та експерти з EQ діляться своїми знаннями, допомагають ідентифікувати сильні та слабкі сторони емоційного інтелекту кожного учасника, а також надають індивідуальні рекомендації щодо його розвитку. Крім того, участь у таких заходах може стати джерелом мотивації та підтримки на шляху до самовдосконалення.

- застосовування знань у повсякденному житті. Отримані знання та навички з розвитку емоційного інтелекту потребують постійного застосування на практиці. Лише тоді вони зможуть принести реальну користь та сприяти підвищенню рівня EQ. Важливо аналізувати свій власний досвід, звертати увагу на свої емоційні реакції та поведінку в різних ситуаціях, а також намагатися застосовувати отримані знання для поліпшення спілкування з іншими людьми, вирішення конфліктних ситуацій тощо. Регулярна практика та самоаналіз допоможуть закріпити отримані результати та поступово підвищити рівень емоційного інтелекту.

Отже, можна зробити висновки про те, що розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом, що потребує комплексного підходу. Тренінгова робота є ефективним початком, але не завершальним етапом у цьому процесі.

Для досягнення стійких результатів та поглиблення компонентів емоційного інтелекту, необхідно продовжувати працювати над собою й після завершення програми. Цей процес передбачає розширення набутих знань та навичок у таких ключових сферах:

- розвиток самоусвідомлення: Поглиблення розуміння власних емоцій, їх причин та впливу на поведінку. Ефективними інструментами для цього є ведення щоденника емоцій, регулярна практика усвідомленості та, за необхідності, звернення за допомогою до психолога.
- управління емоціями: Вдосконалення здатності контролювати власні емоційні прояви, адаптуючи їх до конкретної ситуації. Важливими аспектами є освоєння технік релаксації, пошук здорових способів вираження емоцій та розвиток навичок саморегуляції.
- розвиток емпатії: Розширення здатності розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Цьому сприяє активне слухання, практика постановки себе на місце іншого та щире вираження співчуття.

Окрім цього, варто не забувати, що самоосвіта відіграє ключову роль у розвитку EQ. Регулярне читання наукової та науково-популярної літератури, відвідування тренінгів, семінарів та вебінарів, а також застосування отриманих знань у повсякденному житті є запорукою успіху на шляху до вдосконалення емоційного інтелекту.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є ключовим завданням для сучасного студента, оскільки він визначає успіх у навчанні, кар'єрі та особистому житті. Отже, подальша робота над вдосконаленням компонентів емоційного інтелекту є необхідною для досягнення високих результатів, гармонійного розвитку та успішної адаптації до вимог сучасного суспільства.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження дозволило розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку складових емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. Програма характеризується чітко визначеною метою, конкретними завданнями та логічно структурованим змістом, що відповідає сучасним вимогам до побудови ефективного тренінгового заняття. Її змістове наповнення базується на ґрунтовних теоретичних уявленнях психотерапії та психотренінгу, що забезпечує наукову обґрунтованість та практичну значущість.

Використання різноманітних методів та технік у ході тренінгової взаємодії (інтерактивні міні-лекції; вправи на активізацію уваги та налагодження взаємодії, психогімнастичні, арт-терапевтичні та дихальні вправи, метод кейсів тощо) сприяє ефективності занять, зацікавленості учасниць та їх активному залученню до навчального процесу.

Тренінгова взаємодія спрямована на покращення навичок соціальної взаємодії студенток юнацького віку, розвиток емоційної компетентності та підвищення рівня емоційного інтелекту, що є важливим для успішної адаптації та ефективної діяльності у різних сферах життя: в академічному середовищі, сім'ї та майбутній професійній діяльності.

Результати дослідження, отримані в ході розробки та впровадження тренінгової програми, свідчать про її позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту учасниць. Статистично значуще підвищення рівня емоційного інтелекту після проходження тренінгу, підтверджене t-критерієм Стьюдента для парних вибірок, є переконливим свідченням ефективності програми. Коефіцієнт кореляції Пірсона підтвердив наявність тісного позитивного зв'язку між показниками емоційного інтелекту, отриманими до та після тренінгу, що узгоджується з теоретичними положеннями та емпіричними дослідженнями щодо розвитку емоційного інтелекту.

Пріоритетність змін спостерігається за шкалами, які відображають внутрішньоособистісні аспекти емоційного інтелекту. Це підкреслює, що

тренінгова програма сприяла розвитку навичок ідентифікації, розуміння та управління власними емоційними станами. Водночас, розвиток міжособистісних компонентів емоційного інтелекту, таких як емпатія, соціальна компетентність та управління взаємовідносинами, потребує подальшого корекційного впливу та збільшення тривалості програми. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка та впровадження додаткових модулів, спрямованих на розвиток саме цих аспектів.

Варто зазначити, що розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом, що потребує комплексного підходу. Тренінгова робота є ефективним початком, але не завершальним етапом у цьому процесі. Для досягнення стійких результатів та поглиблення компонентів емоційного інтелекту необхідно продовжувати працювати над собою й після завершення програми, зокрема, шляхом розвитку самоусвідомлення, управління емоціями та емпатії, а також через самоосвіту.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим завданням для сучасного студента, адже саме EQ є запорукою успіху у навчанні, майбутній професійній діяльності та особистому житті. Тому, подальша робота над вдосконаленням компонентів EQ є необхідною умовою для досягнення високих результатів, гармонійного розвитку особистості та її успішної адаптації до вимог сучасного суспільства.

ВИСНОВКИ

Результати комплексного дослідження феномену емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти юнацького віку дозволили сформулювати наступні висновки:

Емоційний інтелект – це особистісна здатність, в основі якої лежить вміння ідентифікувати та розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей, а також здібність керувати своїм емоційним станом. У процесі аналізу наукової літератури ми з'ясували, що поняття «емоційний інтелект» інтерпретується в межах двох основних підходів – моделі здібностей та змішаної моделі, кожна з яких відображає різні уявлення про природу цього феномену. Перший підхід представлений у межах моделі здібностей, розробниками якої є П. Саловей та Дж. Майер. Згідно з цією концепцією, емоційний інтелект розглядається як сукупність когнітивних здібностей, які ми маємо від народження. Другий підхід – змішана модель

– прихильниками якого є Д. Гоулман та Р. Бар-Он. У межах цієї концепції емоційний інтелект розглядається як комплексна система, що включає не лише когнітивні, а й некогнітивні складові – емоційні, особистісні та соціальні компетентності, яких можна набути та розвивати впродовж життя. Встановлено, що емоційний інтелект має чітку структуру, яка включає такі компоненти як: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, соціальна відповідальність та управління взаєминами. Визначено дві форми емоційного інтелекту: міжособистісний та внутрішньоособистісний. З'ясовано, що розвиток емоційного інтелекту є поетапним процесом, що може бути оцінений за рівнями (низький, середній, високий).

У результаті систематизації та узагальнення передового наукового досвіду було визначено особливості емоційної сфери юнацького віку. Зокрема, юнаки та юначки демонструють розвинену здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших людей, виявляють більшу емоційну стриманість порівняно з підлітковим віком, а також здатні до емпатії та рефлексії. Крім того, встановлено, що емоційний інтелект є ключовим фактором у процесі особистісного становлення молоді, адже він позитивно впливає на формування почуття власної гідності, самоусвідомлення та самооцінки. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає молодим людям ефективніше справлятися з тривожністю і почуттям самотності, сприяє підвищенню інтелектуальної активності та впевненості у власних силах. З'ясовано також, що емоційна обізнаність є важливим інструментом соціалізації для юнаків та юначок, створюючи сприятливе підґрунтя для розвитку партнерських і дружніх зв'язків.

Емпіричне дослідження показало, що здобувачі освіти здатні до емоційного самопізнання завдяки інтелектуальній та особистісній рефлексії. Зокрема, респонденти добре вміють сприймати, оцінювати та виражати власні емоції та потреби інших, а також впливати на емоційний стан оточуючих. Водночас вони відчувають значні труднощі в розумінні

емоцій інших людей і виявленні співчуття. Високий рівень самотивації свідчить про їхнє вміння керувати власними емоціями для досягнення цілей. Однак емоції значно впливають на їхню поведінку, і вони мають проблеми з контролем власних емоцій, особливо негативних (гнів, тривога), що може призводити до проблем з концентрацією, агресії та соціальної ізоляції. Таким чином, розвиток різних аспектів емоційного інтелекту у студенток старшого юнацького віку є нерівномірним. Сильні сторони, такі як самотивація та вплив на емоції інших, контрастують зі слабшим розвитком навичок управління власними емоціями та розуміння емоцій оточуючих.

У межах дослідження було розроблено теоретико-методологічні засади програми розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку, яка відповідає сучасним вимогам до ефективних тренінгових занять. Ця програма складається з чотирьох занять (Заняття 1 «Емоційний інтелект. Що це?», Заняття 2 «Емоційний інтелект. Як зрозуміти себе та інших?», Заняття 3 «Емоційний інтелект. Управління емоціями», Заняття 4 «Емоційний інтелект. В гармонії зі своїми емоціями»). Кожне заняття спрямоване на досягнення чітко визначених цілей і охоплює ключові аспекти емоційного інтелекту. Основними напрямками розвитку емоційного інтелекту в рамках програми є: усвідомлення, ідентифікація, розуміння та конструктивне вираження емоцій, попередження конфліктних ситуацій, опанування способів емоційної саморегуляції, розвиток інтересу до емоційного інтелекту. Програма характеризується точно визначеною метою, конкретними завданнями та логічно структурованим змістом. Методичні розробки тренінгової програми можуть бути використані психологами та педагогами для розробки та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в освітніх установах.

З метою оцінки ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми було проведено емпіричне дослідження, результати якого свідчать про її позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту

учасниць. Статистично значуще підвищення рівня емоційного інтелекту після проходження тренінгу, підтверджене t-критерієм Стьюдента для парних вибірок (-2,712), є переконливим свідченням ефективності програми. Коефіцієнт кореляції Пірсона (0,874482) виявив тісний позитивний зв'язок між показниками емоційного інтелекту, отриманими до та після тренінгу, що узгоджується з теоретичними положеннями та емпіричними дослідженнями щодо розвитку емоційного інтелекту. Аналіз динаміки змін за шкалами, що відображають внутрішньоособистісні аспекти емоційного інтелекту, засвідчив їх пріоритетність. Це вказує на те, що тренінгова програма сприяла ефективному розвитку навичок ідентифікації, розуміння та управління власними емоційними станами. Водночас, результати дослідження виявили, що розвиток міжособистісних компонентів емоційного інтелекту, таких як емпатія, соціальна компетентність та управління взаємовідносинами, потребує подальшого корекційного впливу та збільшення тривалості програми.

Отже, результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження емоційного інтелекту в осіб юнацького віку підтверджують досягнення поставленої мети та виконання всіх визначених завдань кваліфікаційної роботи.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні впливу емоційного інтелекту на різні аспекти життєдіяльності молоді, а також у розробці диференційованих підходів до його розвитку з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: вид.-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Батькам про психологічно-вікові особливості юнацького віку. URL: <http://www.putped.edu.ua/psikhologichna-sluzhba/poradi-psikhologichnoji-sluzhbi/267-psikhologichno-vikovi-osoblivosti-yunatskogo-viku.html> (дата звернення 19.01.2025).
3. Бикова А. А. Теоретичний аналіз підходів до визначення емоційного інтелекту. *Освіта і наука*: зб. наук. праць учасників звітно-наук. конф. студентів та аспірантів Факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова. Київ. 3-7 квіт. 2023 р. / ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 29-32.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*: зб. наук. праць. / за ред. С. Д. Максименка. Т. 5. № 7 (27). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічної науки України, 2019. С. 34-49.

5. Васлюян О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А. Тренінгова програма для дівчат-підлітків зб.: «Вчимося керувати емоціями». Навчальне видання. Київ, 2016. С. 83.
6. Городня О. Р., Клименко О. Є. Функції та розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. *Видатні постаті психології: історія та сучасність*: зб. тез V наук. регіонального семінару (до дня психолога). Львів, 20 квіт. 2018. Львів: ЛДУ БЖД, 2018. С. 66-70.
7. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 (50). 2017. С. 88-95.
8. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №1. С. 17-29.
9. Деньга Н. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкових класів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту педагогіки НАПН України / гол. ред. Лабунець В. М. 2019. Вип. 26. № 1. Ч. 2. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 238-242.
10. Дерев'янка С. П. *Феноменологія емоційного інтелекту*: навч.-метод. посіб. Чернівці: вид-во «Десна Поліграф», 2016. 312 с.
11. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення 10.01.2025).
12. Єрмоменко Ю. В. Тренінгове заняття «Розвиток емоційного інтелекту старшокласників». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-rozvitok-emociynogo-intelektu-starshoklasnikiv-199538.html> (дата звернення 08.02.2025).

13. Журавльова Л. П., Лаас М. В. Статеві особливості розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2 (18). С. 169-179.
14. Захарчин Г. М., Гладун С. О. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60.
15. Зливков В. Л., Лукомська С. О. *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
16. Зубрицька Т., Зубрицька Л. Тренінг як метод професійно орієнтованого навчання. *Нові технології навчання*. № 94. 03 берез. 2020. С.143-148.
17. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення 15.01.2025).
18. Інтерактивні методи викладання. Практичні поради для суддів-викладачів. Київ: ФОП Демчинський О. В., 2017. 64 с.
19. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50-63.
20. Карпенко Є. *Основи психотренінгу* : навч. посібник. Дрогобич: 2015. с. 78.
21. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 60-72.
22. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 118-130.
23. Кашенко А. І. Психологічні особливості та чинники розвитку емоційного інтелекту керівника як фактор ефективного функціонування організації. *Освіта і наука* : зб. наук. праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова. Київ. 3-7 квіт. 2023 / ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 115-117.

24. Кологривова Н. М., Троїцький А. А. Сучасні методи розвитку емоційного інтелекту. The 4th International scientific and practical conference «*Scientific research in the modern world*» (Feb. 9-11, 2023). Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. P. 349-355.
25. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: вид-во «Аксіома», 2018. Вип. 39. С. 79-90.
26. Лаас М. В. Структурно-динамічна модель розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Societ*. 2020. № 1. С. 42-51.
27. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 123-128.
28. Лящ О. П. *Генеza емоційного інтелекту в юнацькому віці*: монографія / О. П. Лящ. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 448 с.
29. Лящ О. Емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту та особистісних властивостей юнаків. *Психологічний журнал*. 4 (10), 2018. С. 91-104.
30. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: Психологічні науки. / гол. ред. О. Ф. Волобуєва. Хмельницький: вид-во НАДПСУ, 2019. № 4 (15). С. 147-164.
31. Лящ О. П. Системна детермінованість генези емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. С. 48-53.
32. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні*

- проблеми психології*: зб. наук праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т.6. Психологія обдарованості. Вип. 14. С. 348-355.
33. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: вид-во «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 25. С. 164-171.
34. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 3. С. 20-23.
35. Методика розвитку емоційного інтелекту та емпатії. URL: <https://www.empatia.pro/metody-rozvytku-ei-ta-empatiyi/> (дата звернення 10.02.2025).
36. Михальчук Ю. О. Особливості розвитку емоційної сфери особистості студента. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування*: зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2016. С. 145-147.
37. Міщиха Л. П. Психолого-педагогічний супровід розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: вид-во «Фенікс», 2020. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 27. С. 185-192.
38. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 6: Психологія обдарованості. Вип. 14. 2018. Київ-Житомир: вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2018. С. 362-369.

39. Мороз Л. І., Міщенко М. С. Професійно-психологічний тренінг як засіб становлення майбутніх психологів. *Габітус*. Вип. 34. 2022. С.80-84.
40. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: вид-во «Фенікс», 2019. Т.12. Психологія творчості. Вип. 25. С. 203-211.
41. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 61-65.
42. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компонент особистісної зрілості здобувача вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 3. С. 34-40.
43. Опанасюк І. Застосування арт-терапевтичних психотехнік у розвитку емоційного інтелекту підростаючого покоління. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: зб. матер. міжнар. наук.-практ. конф. Західноукраїнського національного університету. Тернопіль. 4-5 лист. 2022. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 2. С. 152-155.
44. Опанасюк І. Тренінг розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 49. С.138-149.
45. Плигань Р. В. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості молодшого підліткового віку. *Освіта і наука* : зб. наук. праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова. Київ. 3-7 квіт. 2023 / ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 226-227.

46. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 1. 2019. С. 260-265.
47. Присяжненко Т. О. Практичне заняття з елементами арт-терапії «Світ емоцій та почуттів». URL: <https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-art-terapii-svit-emociy-ta-pochuttiv-226633.html> (дата останнього звернення 25.07.24).
48. Психологічні особливості студентів закладів вищої освіти. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. / Дерка Т. та ін. Київ: ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2018. № 3 (62). С. 7-15
49. *Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці*: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. / Гончарова Н. О. та ін. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
50. Рефлексія як погляд всередину себе може вам допомогти? Психологер. 11 січня, 2024. URL: <https://psychologer.com.ua/refleksiia/> (дата звернення 25.02.2025).
51. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології. URL:<https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Ianovska/konspekt> (дата звернення 26.01.2025).
52. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 5. С. 158-169.
53. Степанова-Камиш А. 5 вправ з арт-терапії для відновлення ресурсу вчителя. URL:<https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/> (дата звернення 09.03.2025).
54. Степанов О. М., Фіцула М. М. *Основи психології і педагогіки*: посіб. Київ: Академвидав, 2003. 504 с.

55. Федорчук В. М. *Тренінг особистісного зростання*: навч. посіб. / В. М. Федорчук. Київ: «Центр учбової літератури». 2014. 250 с.
56. Фіщук О. Тренінг як ефективний метод практичної підготовки студентів-біологів. *Психологічні перспективи*, Вип. 35. 2020, С. 148-161.
57. Ципіна Д. Дидактичні засоби розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців економічної галузі на занятті з іноземної мови. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених*: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених. Харків. 18 трав. 2023 / редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2023. С. 111-113.
58. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19-28.
59. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Т.12. Вип. 10 (55). С. 125-134.
60. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студенському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors*: Collective monograph. Vol. 2. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Р. 341-359.
61. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 2. Вип. 3. 2016. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11
62. Шукалова О. С., Бойченко А. О. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць. 2019. Т. 2. № 6. С. 128-132.
63. Що таке емоційний інтелект і чому батькам важливо про нього знати. Рідний Київ: веб-сайт. URL: [Що таке емоційний інтелект і чому батькам](#)

- [важливо про нього знати - Рідний Київ \(ridna.ua\)](http://ridna.ua) (дата звернення 10.03. 2025).
64. Яблонський А. І., Старова Б. В. Роль розвитку емоційного інтелекту у зменшенні відчуття самотності у молоді. Proceeding of VIII International Scientific and Practical Conference. Chicago, USA. April 4-6, 2024. С. 311-323.
 65. Яцюк М. *Емоційний інтелект особистості* (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця: вид-во «Діло», 2019. 105 с.
 66. Association between emotional intelligence and academic success among undergraduates: A cross-sectional study in KUST\ Suleman Q. Et al. Pakistan. (July 10, 2019).URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0219468>
 67. Kazmi G., Hafeez G., Hassan M. Emotional Intelligence: Relationship between Emotional Quotient and Stress Management (August 30, 2020). URL: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3709504
 68. Khalimi F., Al'Shammari I., ta Navarro K. (2021). «Emotsiynyy intelekt i akademichni dosyahnennya u vyshchiy osviti». Zhurnal prykladnykh doslidzhen' u vyshchiy osviti, tom. 13. № 2. P. 485-503.
 69. Petrides K., Frederickson N., Furnham A. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. ELSEVIER. Personality and Individual Differences Volume 36, Issue 2, Jan. 2004, P. 277-293.
 70. Verma R., Jain V., Sethi P. Analysis of Importance of Emotional Quotient in Education. Journal of Contemporary Issues in Business and Government. Vol. 27, No. 3, 2021. URL:https://www.researchgate.net/publication/351812386_Analysis_of_Importance_of_Emotional_Quotient_in_Education
 71. Studying the Influence of Emotional Intelligence on Career Success. Journal of Basic and Applied Scientific Research/ Saeedi N. et al. TextRoad Publication. 2012. P.12255-12260.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Н. Холла призначений для діагностики рівня емоційного інтелекту

Інструкція. Шановний студенте! Запрошую Вас взяти участь у анонімному опитуванні на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту. Оберіть один із варіантів відповідей, який найбільше відповідає Вашій думці. Ваша участь дуже цінна для нас. Заздалегідь дякую за допомогу!

Варіанти відповідей:

- повністю не погоджуюся;
- в основному не погоджуюся;
- частково не погоджуюся;
- частково погоджуюся;
- в основному погоджуюся;
- повністю погоджуюся.

Текст тесту

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражають їх відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ

Шкала 1 «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;

Шкала 2 «Управління емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;

Шкала 3 «Самомотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;

Шкала 4 «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;

Шкала 5 «Ідентифікація емоцій інших людей» – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту залежно від знака отриманих результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту, з урахуванням домінуючого знака, визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький [11].

Додаток Б**Опитувальник «Емін» Д. Люсіна призначений для визначення рівня емоційного інтелекту (аспект міжособистісної взаємодії)**

Інструкція. Шановний студенте! Запрошую Вас взяти участь у анонімному опитуванні на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту. Оберіть один із варіантів відповідей, який найбільше відповідає Вашій думці. Ваша участь дуже цінна для нас. Заздалегідь дякую за допомогу!

Варіанти відповідей:

- зовсім не згоден;
- переважно не згоден;
- переважно згоден;
- цілком згоден.

Текст опитувальника

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій.
5. Мені зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.

11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей.
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.
29. Можу визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.

36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це надто пізно.
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.
41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Обробка та інтерпретація результатів:

Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем.

Ключ

Твердження з прямим ключем:

- «зовсім не згоден» – 0;
- «переважно не згоден» – 1;
- «переважно згоден» – 2;
- «повністю згоден» – 3.

Твердження зі зворотним ключем:

- «зовсім не згоден» – 3;
- «переважно не згоден» – 2;
- «переважно згоден» – 1;
- «повністю згоден» – 0 [65, с.55-58].

Таблиця з переліком тверджень із прямим і не прямим ключем наведена нижче.

№ твердження	Шкала	Ключ	№ твердження	Шкала	Ключ
1	MP	+	24	MY	+
2	MY	-	25	BY	+
3	MP	+	26	BP	+
4	BY	+	27	MP	+
5	MY	-	28	BY	+
6	BE	-	29	MP	+
7	BP	+	30	MY	-
8	BP	-	31	BP	-
9	MY	+	32	MP	+
10	BE	-	33	BY	-
11	MP	+	34	MP	+
12	BY	-	35	BP	-
13	MP	+	36	MY	+
14	BP	+	37	BY	+
15	MY	+	38	MP	-
16	BE	-	39	BE	-
17	MY	+	40	MY	-
18	BP	-	41	BP	-
19	BE	+	42	MP	-
20	MP	+	43	BY	-
21	BE	+	44	MY	-
22	BP	-	45	BP	-
23	BE	+	46	MP	-

Значення за шкалами MEI і BEI визначаються шляхом підсумовування результатів відповідних субшкал, орієнтуючись на кількість балів, зазначених у таблиці. Для цього використовують наступні формули:

$$MEI = MP + MY;$$

$$BEI = BP + BY + BE.$$

Для визначення загального емоційного інтелекту застосовується наступна формула:

$$ZEI = MP + MY + BP + BY + BE.$$

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за кількісними показниками, наведеними у таблиці:

Шкала	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення
MP	0-22	23-26	27-31 і вище
МУ	0-17	18-21	22-25 і вище
BP	0-16	17-21	22-26 і вище
ВУ	0-12	13-15	16-18 і вище
BE	0-9	10-12	13-16 і вище
MEI	0-39	40-46	47-53 і вище
BEI	0-38	39-47	48-55 і вище
ЗЕІ	0-78	79-92	93-105 і вище

Додаток В**Конспекти тренінгових занять*****Тренінг 1******На тему: «Емоційний інтелект. Що це?»***

Мета: познайомитися з групою, дати учасникам тренінгу уявлення про емоційний інтелект та сприяти підвищенню його рівня у юначок.

Завдання тренінгу:

- ознайомити учасників тренінгу з поняттям «емоційний інтелект», його особливостями;
- навчити ідентифікувати основні емоції за зовнішніми проявами (міміка, жести);
- сприяти виникненню в учасників тренінгу інтересу до питання емоційного інтелекту;
- налагодити довірчі, партнерські відносини, які спонукатимуть юначок брати участь у подальших тренінгах з теми.

Обладнання: комп'ютер, монітор, дошка.

Матеріали: презентаційний матеріал, мікрофон, картки із зображенням емоцій, папір, кольорові олівці чи фломастери.

Кількість годин: 1,20 год.

Хід проведення:

1. Знайомство

Ведучий вітається та повідомляє учасникам тему, мету та завдання тренінгу.

Вправа «криголам» «Імена та прикметники»

Мета: познайомити учасників одне з одним; сприяти налагодженню дружньої, довірчої атмосфери у групі.

Хід проведення:

Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, веселий Володимир або прекрасна Поліна. Кожен наступний член групи спочатку повторює імена і

прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4-5 учасників [17].

2. Очікування

Вправа «Мікрофон»

Мета: дізнатися, що очікують учасники від тренінгу.

Опис вправи. У ході цієї вправи учасники розповідають самі собі, один одному і тренеру про свої очікування від навчання. Вони по черзі відповідають на запитання розміщені на слайді, а ведучий занотовує їх на дошці:

- Що я очікую від навчання?
- Що я очікую від самого себе?
- Що я очікую від групи?
- Що я очікую від тренера?

3. Правила та принципи роботи у групі

Тренер оголошує та пояснює основні правила та принципи роботи у тренінговій групі за допомогою презентації.

Правила та принципи:

- принцип «тут і тепер» (говорити про те, що актуально зараз);
- принцип доброзичливості (безоціночне ставлення та повага до думок інших учасників);
- принцип щирості та відвертості;
- принцип добровільності;
- принцип конфіденційності (все, що відбувається на цьому тренінгу, залишається тут та ні з ким, хто не брав участі у ньому, не обговорюється);
- принцип «Я» (говорити лише про себе і від першої особи («Я-повідомлення»));
- правило «стоп» (кожен учасник має змогу не робити те, чого не хоче);

- правило 50/50 (результат в однаковій мірі залежить як від тренера так і від учасників) [15, с.85].

4. Теоретичний аналіз питання.

Тренер: Перш ніж ми перейдемо до виконання завдань, я б хотіла коротко розповісти, що таке емоційний інтелект та чому він важливий.

Міні-лекція

Питання зв'язку емоцій та інтелекту турбувало багатьох філософів та вчених впродовж століть. Проте активний розвиток уявлень про емоційність почався у 90-роках минулого століття. Саме тоді американські психологи Пітер Саловей та Джордж Майєр оприлюднили однойменну наукову статтю, яка стала дебютною публікацією про емоційний інтелект. В ній автори вперше запропонували визначення поняття «емоційний інтелект».

Емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя людини у процесі спілкування та у професійній діяльності.

Як ми вже з'ясували, емоційний інтелект – це складне утворення, тому вчені виокремлюють дві його форми: міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект.

Міжособистісним емоційний інтелект розглядається, як здатність людини розуміти інших, усвідомлювати мотиви їхньої поведінки, обирати шляхи ефективної співпраці з оточуючими. Міжособистісний аспект включає: емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, вміння налагодити діалог [26, с.42-43].

Під внутрішньоособистісним емоційним інтелектом розуміють властивість людини, спрямовану на себе, здатність формувати точну, адекватну модель власного «Я» та використовувати її для ефективної життєдіяльності [26, с.43]. Він характеризується такими компонентами, як: самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі,

терплячість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість [39, с.364].

Як будь-яке цілісне явище, емоційний інтелект має свою структуру. Її розглядають як комбінацію чотирьох основних компонентів, кожен з яких стосується як власних емоцій людини, так і емоцій інших людей [41, с.62]:

- 1) самосвідомість розглядають, як здатність людини прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, їх особливості та інтенсивність. Добре розвинена самосвідомість передбачає наявність адекватної самооцінки, вона дозволяє людині помічати свої сильні сторони та усвідомлювати межі своїх можливостей, враховуючи при цьому почуття власної гідності. До того ж, здатність збагнути свої відчуття і зрозуміти їх причини дозволяє ефективно направляти їх в необхідному напрямку [61, с.129].
- 2) самоконтроль – це вміння керувати собою, своєю поведінкою; здатність не піддаватися емоціям, стримувати їх прийнятним і продуктивним способом [4, с.39].
- 3) соціальна чутливість – здатність сприймати й розуміти емоційні потреби інших людей на основі як вербальних (мова), так і невербальних (міміка, жести, поза) сигналів; вміння співпереживати, тобто розпізнавати емоційні стани людей, що реалізується через емпатію (трансформація переживань інших людей у власні, здатність прислухатися до чужих почуттів) [62, с.129].
- 4) соціальна відповідальність та управління взаєминами – вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточенням, яке дозволяє справлятися з емоціями, що можуть виникати у процесі міжособистісної взаємодії, а також здатність ефективно спілкуватися, взаємодіяти з іншими людьми емоційно прийнятним способом [61, с.130].

Якщо у людини на високому рівні сформовані всі ці компоненти, можна сказати, що у неї добре розвинений емоційний інтелект. Він допомагає знайти рівновагу між емоціями та розумом, відчувати внутрішню свободу, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки. Емоційний інтелект асоціюється з високою самооцінкою та психологічним благополуччям, почуттям загального щастя [39, с.364; 4, с.4].

5. *Розвиток практичних навичок*

Тренер: Сьогодні я хочу зосередити вашу увагу на вмінні ідентифікувати емоції. Для цього варто пригадати визначення поняття ідентифікація.

Ідентифікація – це розуміння людиною іншого індивіда (людини) через усвідомлене чи неусвідомлене уподібнення його характеристикам [54, с.80].

Іншими словами це припущення щодо внутрішнього стану, намірів, мотивів і почуттів іншої людини, яке ґрунтується на спробі поставити себе на її місце. Ідентифікація це про те, як ми бачимо інших.

Давайте спробуємо за допомогою цікавих ігор та завдань розвинути нашу здатність ідентифікувати власні та чужі емоції. Пропоную вам зіграти у гру «Назви емоцію».

Гра «Назви емоцію»

Мета: навчити учасників розпізнавати емоції за їх зовнішніми проявами та називати їх.

Хід проведення:

Перший етап гри: Учасникам гри роздають картки із зображенням різних емоцій, їх завдання – назвати ці емоції та аргументувати свою відповідь (Чому ви обрали цю емоцію? (сумний погляд, посмішка, насуплені брови)).

Другий етап гри: До вже наявних карток додаються картки із зображеннями людей різного віку та статі, які виявляють певні емоції. Завдання гравців – погрупувати картки із зображеннями цих людей за

емоцією, яку вони виявляють (радість, здивування, сум, гнів, відраза, презирство, страх).

Тренер: Молодці! Ви чудово впоралися із цим завданням! Ми вже навчилися розрізняти емоції, а тепер давайте спробуємо навчитися їх виявляти.

Вправа «Передай емоцію»

Мета: навчити ідентифікувати емоції за допомогою невербальних сигналів (міміки, жестів, пози тощо); формувати вміння розпізнавати емоційні стани інших людей за допомогою встановлення елементарних причинно-наслідкових зв'язків.

Хід проведення:

Учасники діляться по парам. Один із членів пари має зобразити ситуацію з переживанням певної емоції, яку йому загадав тренер, при цьому не називаючи її. А його напарник – відгадати цю емоцію (з'їв смачну страву, завалив іспит, злякався пса тощо) [12].

Тренер: Що було легше: показувати емоцію чи вгадувати? Чому?

Як ви вважаєте чи у повсякденному житті оточуючі завжди розуміють наші емоції правильно? Чому ні? Яким чином ви могли б покращити взаєморозуміння?

Тренер: Я впевнена, що ви всі дуже креативні і творчі. Тому приготувала для вас таку вправу.

Арт-терапевтична вправа «Я художник, я так відчую»

Мета: навчити учасників тренінгу зображати емоції та описувати їх, асоціювати емоції з певними об'єктами з життя, кольорами, формами.

Хід проведення:

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу та кольорові олівці чи фломастери і пропонує зобразити емоцію у вигляді якогось об'єкта: тварини, речі, нереальної істоти тощо. Завершивши малюнки, учасники повертаються у коло та розповідають про емоцію, яку зобразили (які асоціації проілюстровані на малюнку вона у них викликає).

6. Підбиття підсумків та оцінка результатів

Тренер повертається до очікувань учасників записаних на дошці і разом з ними аналізує чи були вони реалізовані. Також він спонукає учасників поділитися своїми враженнями за допомогою запитань:

- Що нового ви дізналися на цьому тренінгу?
- Що вам найбільше запам'яталося?
- Які поради ви б застосували у своєму житті?

7. Прощання

Подяка від тренера учасникам за активність та співпрацю.

Тренінг 2

На тему: «Емоційний інтелект. Як зрозуміти себе та інших?»

Мета: продовжити ознайомлювати учасників тренінгу з власними емоціями; навчити їх розуміти свої емоційні прояви та почуття інших.

Завдання тренінгу:

- продовжувати ознайомлювати учасників з поняттям «емоційний інтелект»;
- познайомити юначок з поняттями «рефлексія», «саморефлексія», «емпатія»;
- формувати вміння розуміти власні емоції та емоції інших людей.

Обладнання: комп'ютер, монітор, дошка.

Матеріали: презентаційний матеріал, плакат із зображенням дерева, стікери, папір, олівці, бланки з незакінченими реченнями.

Кількість годин: 1,20 год.

Хід проведення:

1. Привітання

Тренер вітається з учасниками та повідомляє їм тему сьогоднішнього заняття.

Вправа «криголам» «Як ми схожі!»

Мета: допомогти учасникам краще пізнати одне одного; налагодити партнерську взаємодію у колективі; сприяти створенню позитивного настрою у групі.

Хід проведення:

Тренер просить групу розподілитися на пари. Потім він пояснює хід вправи: кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох, те, що їх об'єднує. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, улюблений колір, місце навчання, хобі тощо.

Після вправи тренер обговорює, що спільні риси можна знайти з будь-якою людиною.

2. Очікування

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: визначити очікування учасників щодо тренінгу.

Хід проведення:

Кожен з учасників пише свої очікування стосовно тренінгу на стікері і озвучивши його, приклеює на заздалегідь розміщений на дошці плакат, на якому зображене дерево.

3. Правила та принципи роботи у групі

Тренер нагадує основні правила та принципи роботи у тренінговій групі попередньо записавши їх на дошці.

Правила та принципи:

- принцип «тут і тепер» (говорити про те, що актуально зараз);
- принцип доброзичливості (безоціночне ставлення та повага до думок інших учасників);
- принцип щирості та відвертості;
- принцип добровільності;
- принцип конфіденційності (все, що відбувається на цьому тренінгу, залишається тут та ні з ким, хто не брав участі у тренінгу, не обговорюється);

- принцип «Я» (говорити лише про себе і від першої особи («Я-повідомлення»));
- правило «стоп» (кожен учасник має змогу не робити те, чого не хоче);
- правило 50/50 (результат в однаковій мірі залежить як від тренера так і від учасників).

Якщо учасники хочуть додати свої власні правила до вже наявних, вони можуть озвучити їх, а тренер допише їх на дошці.

4. Теоретичний аналіз питання.

Міні-лекція

Минулого разу ми з вами познайомилися з формами та структурними компонентами емоційного інтелекту. Вчилися ідентифікувати емоції інших людей. Але погодьтеся, важливо не лише вміти зчитувати свої емоційні реакції та емоційні реакції інших, а й вміти їх розуміти.

Емоційне самопізнання забезпечується за допомогою таких психологічних механізмів, як інтелектуальна та особистісна рефлексія.

Рефлексія – це вміння сприймати і розуміти самого себе; процес самоаналізу, критичного осмислення власних думок, переживань, вчинків, переконань, цілей; усвідомлення того, як нас сприймають інші, наприклад співрозмовник. Тобто іншими словами – це здатність подивитися на себе, свої дії зі сторони, ніби зазирнути у дзеркало [51].

Рефлексія допомагає людині краще зрозуміти себе, власні мотиви поведінки та реакції, а також сприяє особистісному розвитку та усвідомленому прийняттю рішень. Вона може відбуватися як у формі внутрішнього діалогу, так і у процесі обговорення з іншими людьми, записи в щоденнику, медитацію тощо.

Це вміння є провідним в емоційному інтелекті, адже здатність контролювати власні емоції та виявляти їх обумовлена насамперед розумінням основ виникнення власних переживань.

З ідентифікацією та рефлексією тісно пов'язане таке поняття як емпатія.

Емпатія – здатність до розуміння емоційного стану інших людей, розуміння їх почуттів, потреб і цінностей, що виявляється у співпереживанні.

Співпереживання – це ніби перенесення на себе переживань, емоцій іншої людини. Не дарма кажуть, що емпати ніби переймають на себе емоції інших людей, проживають їх разом з ними.

Емпатія на відміну від жалю чи співчуття відрізняється тим, що вона застосовується до широкого спектру емоцій, як негативних, так і позитивних. Різною є і глибина виявлення емпатії. Вона може виявлятися у формі легкого відгуку на почуття іншої людини, а може – як глибоке занурення у світ емоцій та почуттів.

Емпатія є ключовим компонентом емоційного інтелекту. Вона допомагає краще розуміти почуття інших людей, налагоджувати довірчі стосунки спрямовані на надання допомоги і підтримки іншим людям, встановлювати соціальні зв'язки, що є запорукою успіху у багатьох сферах життя.

Таким чином чим глибше людина розуміє іншого (емпатія), тим повніше і об'єктивніше вона оцінює себе (рефлексія).

Але, що рефлексія, що емпатія – не вроджені здібності. Щоб бути у гармонії з самим собою та оточуючими необхідно розвивати ці вміння. Сьогодні ми з вами спробуємо це зробити.

5. Розвиток практичних навичок

Вправа «Мої емоції»

Мета: розвинути вміння помічати та розуміти свої почуття та почуття інших людей; сприяти формуванню емоційної компетентності здобувачів вищої освіти.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам записати на аркуші «імена» деяких почуттів і емоцій: радість, сум, гнів, страх, спокій, нудьга, роздратування. Далі протягом 2 хвилин учасники мають самостійно продовжити список емоцій. Після цього вони переглядають свій список і підкресліть лінією ті емоції, які відчувають найчастіше. Хвилястою лінією – ті, які б ви хотіли відчувати часто. Хрестиком позначте ті почуття, які ви б не хотіли відчувати. Після виконання вправи група обговорює її з тренером.

Запитання від тренера: які почуття ви відчуваєте частіше – приємні чи неприємні? Які почуття й емоції ви хотіли б відчувати частіше, які – зовсім не хотіли б? Як ви вважаєте, що допоможе вам частіше відчувати бажані емоції?

Тренер: Окрім вміння розрізняти емоції, важливо навчитися помічати свої емоційні стани та аналізувати, що їх викликає. На це націлена наша наступна вправа.

Вправа «Що я відчуваю?»

Мета: навчитися помічати свої емоційні стани.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам проаналізувати, коли у них виникають ті чи інші емоції. Він роздає їм бланки з початком речень, які учасники мають закінчити: «Мені добре, коли...», «Мені сумно, коли...», «Я відчуваю себе некомфортно, коли...», «Я серджуся, коли...», «Я відчуваю себе невпевнено, коли...», «Мені легко й радісно, коли...», «Я пишаюся собою, коли...». На виконання цієї вправи відводиться до 5 хв [48].

Тренер: Ми вже навчилися помічати і усвідомлювати власні емоції. Проте, коли людина не розуміє причин виникнення почуттів, вона часто діє необдуманно і навіть імпульсивно. Щоб приборкати свої емоції нам необхідно спершу їх усвідомити.

Вправа «Компас емоцій»

Мета: навчити учасників тренінгу усвідомлювати власні емоційні прояви.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам намалювати умовну таблицю і відповісти на запитання, які в ній містяться за принципом: висловіть емоцію – зрозумійте причину – запишіть думки – вирішіть, як будете діяти.

Зразок таблиці

Що я відчуваю?	Чому я це відчуваю?	Про що я думаю, коли це відчуваю?	Як мені краще діяти?

Обговорення виконання цієї вправи з учасниками.

Тренер: Сподіваюся, що після виконання цієї вправи ви краще стали розуміти причини виникнення своїх емоцій.

6. Підбиття підсумків та оцінка результатів

Тренер повертається до очікувань учасників записаних на стікерах і разом з ними аналізує чи були вони реалізовані. Також він спонукає учасників поділитися своїми враженнями від тренінгу за допомогою запитань:

- Що дала участь у тренінгу особисто вам?
- Що вам найбільше запам'яталося\сподобалося\ здалося корисним у роботі тренінгової групи?
- Що з почутого на сьогоднішньому тренінгу ви б застосували у житті?

7. Прощання

Подяка від тренера учасникам за активність та співпрацю.

Тренінг 3

На тему: «Емоційний інтелект. Управління емоціями»

Мета: формувати вміння управляти власними емоційними станами; коректно виражати свої емоції.

Завдання тренінгу:

- Ознайомити учасників з технікою «Я-повідомлення»;
- Сформувати вміння висловлювати свої емоції правильним шляхом;
- Розвинути практичні навички попередження конфліктних ситуацій у повсякденному житті.

Обладнання: комп'ютер, монітор, дошка.

Матеріали: клубок, презентаційний матеріал, папір, фломастери.

Кількість годин: 1.20 год.

Хід проведення:

1. Привітання

Асоціативна вправа «На що схожий мій настрій?»

Мета: сприяти створенню довірчої атмосфери у колективі; навчити визначати власні емоційні стани та проговорювати їх.

Суть вправи полягає у тому, що учасники по черзі проговорюють на яку пору року, природне явище, погоду, тварину тощо, схожий їхній сьогоднішній настрій. Виконувати вправу починає тренер: «Мій настрій сьогодні нагадує ранкову росу, я відчуваю себе бадьоро і впевнено, а ваш?». Вправа продовжує проводитися по колу. Наприкінці вправи тренер узагальнює, який сьогодні настрій у всієї групи.

Питання для обговорення: Чи сподобалась вам ця вправа? На вашу думку, для чого вона була корисною?

2. Очікування

Вправа «Клубок»

Мета: дізнатися, які очікування мають учасники щодо тренінгу.

Хід проведення:

Учасники сидять у колі, ведучий дає клубок будь-якому учаснику, який озвучує свої очікування щодо тренінгу. Після цього учасник передає клубок сусіду, залишаючи ниточку у себе. Це дає змогу озвучити свою думку усім учасникам при цьому не повторюючись. Тренер у цей момент записує озвучені учасниками очікування [18, с.40].

3. Повідомлення правил

Правила та принципи роботи у групі

Тренер нагадує основні правила та принципи роботи у тренінговій групі за допомогою презентації.

Правила та принципи:

- принцип «тут і тепер» (говорити про те, що актуально зараз);
- принцип доброзичливості (безоціночне ставлення та повага до думок інших учасників);
- принцип щирості та відвертості;
- принцип добровільності;
- принцип конфіденційності (все, що відбувається на цьому тренінгу, залишається тут та ні з ким, хто не брав участі у тренінгу, не обговорюється);
- принцип «Я» (говорити лише про себе і від першої особи («Я-повідомлення»));
- правило «стоп» (кожен учасник має змогу не робити те, чого не хоче);
- правило 50/50 (результат в однаковій мірі залежить як від тренера так і від учасників).

4. Теоретичний аналіз питання.

Міні-лекція

Розпізнавати емоції важливо, але не менш корисно вміти їх контролювати. Погодьтеся, позитивні емоції, такі як радість і захоплення ми можемо виявляти щиро, і їх не потрібно стримувати. Але коли мова йде про такі почуття, як гнів чи роздратування, ми можемо опинитися перед вибором: подавити емоції чи виявити їх такими, які вони є і образити когось, або ж третій варіант, який обирають люди з добре розвиненим емоційним інтелектом – виразити свої емоції так, щоб донести свої почуття і при цьому не спровокувати конфліктну ситуацію. Як ми можемо це зробити?

На допомогу нам приходить техніка комунікації «Я-висловлювання».

«Я-висловлювання» – це спосіб без оцінок та суджень дати співрозмовнику зрозуміти, що ви відчуваєте і чого хочете. Воно дозволяє іншим слухати вас і спокійно реагувати на ваші слова. На відміну від «Ти-висловлювань», які націлені на звинувачення іншої людини («Ти завжди все робиш на зло», «Ти ніколи не слухаєш»), «Я-висловлювання» передбачає відповідальність мовця за свою поведінку.

«Я-висловлювання» містить 4 компоненти:

1) Опис конкретної ситуації або поведінки партнера, який відбувається нейтрально і безоціночно, без гучних слів і звинувачень.

2) Висловлення власних почуттів, що передбачає опис своїх емоцій у ситуації, яка склалася («я відчуваю\ мені...»).

3) Повідомлення причини, чому для вас це важливо (не просто хочу, а те, що стосується ваших інтересів). Тут ви повідомляєте, яким чином ця поведінка або ситуація впливає на ваше життя, пояснюєте, які ваші цінності порушені (особисті кордони, чистота тощо) («тому що...»).

4) Прохання про конкретну дію. На цьому етапі ви пропонуєте, як би ви хотіли розв'язати дану ситуацію («я хочу...»).

Формулювання «Я-повідомлення» відбувається за такою схемою: «Коли...» (опис конкретної ситуації або поведінки партнера), «я відчуваю...» (опис своїх почуттів у цій ситуації), «тому що...» (пояснюється, яким чином впливає ця поведінка або ситуація на ваше життя, які ваші цінності порушені), «і я хочу...» (як би ви хотіли розв'язати ситуацію).

Схему тренер записує на дошці чи фліпчарті.

5. Розвиток практичних навичок

Вправа «сформулюй «Я-висловлювання» (метод кейсів)

Мета: навчити виражати свої емоції та почуття у правильній формі; допомогти усвідомити важливість використання «Я-повідомлень» у спілкуванні; сформувати навички ефективної взаємодії в ході комунікації.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам список конкретних ситуацій та приклади «Ти-висловлювань». Їхнє завдання – переформулювати «Ти-висловлювання» у «Я-висловлювання», орієнтуючись на схему, яку тренер пояснив учасникам напередодні [5, с.61].

Ситуація	«Ти-висловлювання»	«Я-висловлювання»
Ви тільки прийшли з навчання і хочете відпочити, але мама просить вас помити посуд	«Ти не можеш почекати? Може я втомилася!	
Вчитель занижив вам оцінку і не пояснив причину	Це не справедливо! Я все правильно відповіла!	
Подруга запізнилася на зустріч з вами, аж на цілу годину	Скільки можна тебе чекати? Тобі що зовсім байдуже?	
Ви виконуєте важливе домашнє завдання, але молодший брат чи сестра весь час відволікає вас.	Ти можеш не заважати? Займися чим небуть іншим.	

Вправа «Безпечні емоції» (метод кейсів)

Мета: сформувати вміння застосовувати техніку «Я-висловлювання» у реальних життєвих ситуаціях.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розподілитися на пари. Кожна пара отримує ситуацію і складає до неї «Я-висловлювання».

Приклади життєвих ситуацій:

- Подруга позичила в тебе книгу, але випадково розлила на неї чай. Що ти скажеш подрузі?
- Викладач подумав, що ти списала і поставив тобі одиницю. Що ти скажеш викладачу?
- Ти стоїш у черзі на пошті, але жінка, яка щойно прийшла стає перед тобою. Що ти скажеш цій жінці?
- Ти зробила замовлення у кафе, але офіціант довго його не приносить. Що ти скажеш офіціанту?
- Твоя подруга виклала в Instagram ваше спільне фото, на якому ти не дуже добре вийшла, не спитавши тебе. Що ти скажеш подрузі?

Після роботи в парах кожна підгрупа презентує свою ситуацію (якщо дозволяє час, вони можуть розіграти ситуацію у ролях) [5, с.62].

Додаткові запитання:

- Як ви відчуваєте себе, коли до вас звертаються за допомогою «Я-висловлювання»? Чому?
- Як за допомогою «Я-висловлювання» вам вдалося уникнути конфлікту у цій ситуації?
- Чи легше вам стало виражати свої емоції за допомогою «Я-висловлювання»?

Тренер: Отже, можна зробити висновки, що використання техніки «Я-повідомлення» допомагає зберігати хороші стосунки з оточуючими,

водночас не стримуючи емоцій, а висловлюючи їх з повагою до почуттів інших.

6. Підбиття підсумків та оцінка результатів

Тренер повертається до очікувань учасників озвучених на початку тренінгу і разом з ними аналізує чи були вони реалізовані. Він також спонукає учасників поділитися своїми враженнями за допомогою запитань:

- Що нового ви дізналися на цьому тренінгу?
- Що вам найбільше запам'яталося?
- Які поради ви б застосували у своєму житті?

7. Прощання

Подяка від тренера учасникам за активність та співпрацю.

Тренінг 4

На тему: «Емоційний інтелект. В гармонії зі своїми емоціями»

Мета: сприяти опануванню учасниками засобів емоційної саморегуляції; допомогти знайти підходящий саме для них спосіб емоційного розвантаження та контролю емоцій.

Завдання тренінгу:

- ознайомити учасників з такими засобами розвитку емоційного інтелекту як арт-терапія, психогімнастика та дихальні вправи;
- сприяти опануванню ними засобів емоційної саморегуляції;
- підсумувати результати тренінгової програми.

Обладнання: комп'ютер, монітор, дошка.

Матеріали: папір, фломастери, відеоматеріали.

Кількість годин: 1.20 год.

Хід проведення:

1. Привітання

Вправа «Гарний-потворний малюнок»

Мета: створити доброзичливу, позитивну атмосферу у групі; сприяти об'єднанню учасників, зняттю напруження.

Хід проведення:

Тренер закликає учасників об'єднатися у дві підгрупи. Кожній групі дається аркуш паперу і фломастери. Спочатку їм пропонується зобразити «гарний малюнок». Після цього малюнок передається сусідові праворуч, і той робить з отриманого малюнка протягом 30-ти секунд «потворний малюнок» і передає наступному. Наступний учасник знову робить «гарний малюнок». Так усі учасники по колу перетворюють малюнок з гарного на потворний і навпаки, доки він не повернеться до хазяїна.

2. Очікування

Вправа «Expectation board»

Мета: визначити очікування учасників щодо тренінгу; налаштувати їх на продуктивну співпрацю; підняти настрій групи та створити доброзичливу атмосферу у колективі.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам записати свої очікування та побажання щодо тренінгу у програмі Padlet. Кожен член групи підписує своє послання, вказуючи ім'я, та може прикріпити зображення, яке асоціюється з ними або просто піднімає настрій.

3. Правила та принципи роботи у групі

Тренер нагадує учасникам основні правила та принципи роботи у тренінговій групі за допомогою презентації.

Правила та принципи:

- Принцип «тут і тепер» (говорити про те, що актуально зараз);
- Принцип доброзичливості (безоціночне ставлення та повага до думок інших учасників);
- Принцип щирості та відвертості;

- Принцип добровільності;
- Принцип конфіденційності (все, що відбувається на цьому тренінгу, залишається тут та ні з ким, хто не брав участі у тренінгу, не обговорюється);
- Принцип «Я» (говорити лише про себе і від першої особи («Я-повідомлення»));
- Правило «стоп» (кожен учасник має змогу не робити те, чого не хоче);
- Правило 50/50 (результат в однаковій мірі залежить як від тренера так і від учасників).

4-5. Теоретичний аналіз питання та розвиток практичних навичок

Тренер: Ми з вами вже познайомилися з поняттям емоційний інтелект; навчилися ідентифікувати, розрізняти, усвідомлювати та контролювати власні емоції. Сьогодні на нашому підсумковому тренінгу, ми з вами дізнаємося, як продовжувати формувати всі ці навички, розвиваючи свій емоційний інтелект. Засобів з розвитку емоційності є досить багато, але я хочу познайомити вас з тими, які на нашу думку, є одними з найефективніших і найцікавіших.

Тренер: Я впевнена, що вам відомо: коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає коротким та неглибоким. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним. Опанувати емоції і нормалізувати свій стан допоможе виконання дихальних вправ. Пропоную вам спробувати одну з них прямо зараз.

Дихальна вправа «Квітка-свічка»

Мета: зменшення напруження; саморегуляція негативних емоційних станів.

Опис вправи. Для того, щоб заспокоїтися глибоко вдихніть носом. Уявіть, що ви вдихаєте аромат вашої улюбленої квітки. Можете покласти

руку на сонячне сплетіння, щоб відчувати вдих. Після цього повільно видихніть через рот, так ніби задуваєте свічку. Декілька разів повторіть цю вправу чергуючи вдих і видих.

Тренер: У вас чудово виходить!

Тренер: Не варто недооцінювати й психогімнастику. Це комплекс вправ, які передбачають вираження переживань і емоційних станів через рухи, міміку та пантоміміку. Вона допомагає у регуляції емоційно-особистісної сфери людини. Хочу показати вам одну з таких вправ.

Психогімнастична вправа «Лимон»

Мета: сприяти подоланню негативних емоційних відчуттів, зняттю напруги та заспокоєнню нервової системи.

Опис вправи. Уявіть, наче ви тримаєте лимон у руці. Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть. Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Повторіть знову поки не отримаєте достатньо соку на склянку лимонаду. Після того як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися.

Тренер: Ще одним ефективним засобом управління емоціями є арт-терапія. У цьому творчому процесі відбувається не лише створення образів на полотні, а й пізнання власної емоційної природи [37, с.189]. Найпоширенішими техніками арт-терапії є створення колажів, розфарбовування, малювання каракуль та дудлів, малювання пальцями, фотографування, виготовлення скульптур, ліплення з глини тощо.

Тренер: Давайте прямо зараз спробуємо виконати одну з таких вправ.

Арт-терапевтична вправа «Багато щастя»

Мета: сприяти відновленню емоційної рівноваги; допомогти учасникам визначити, що додає їм емоційних сил, а що навпаки позбавляє їх; розвинути вміння знаходити внутрішні опори, які допоможуть справлятися з емоційним перенавантаженням.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам уявити, що за плечима у них є сумка чи рюкзак, у якому лежить усе необхідне для того, щоб відчувати себе щасливою. Їм потрібно виписати ті речі та відчуття, які лежать у цій торбинці. Це буде легше зробити, якщо відповісти на запитання:

- Що там лежить?
- Хто збирав цей багаж?
- Що в ньому ваше?
- Що там не ваше?
- Може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- Наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як учасник відповіли на ці запитання їм потрібно намалювати те, що лежить у них у рюкзаку. Тренер наголошує на тому, що учасникам обов'язково потрібно відслідкувати свій стан у момент, коли вони не лише думають над тим, що лежить у їх торбинці, а й коли бачать всі ці речі намальованими на папері. У процесі вони можуть щось додати, або навпаки від чогось відмовитися. Вкінці учасники діляться своїми враженнями від вправи один з одним та з тренером [53].

6. Підбиття підсумків та оцінка результатів

Тренер демонструє дошку з очікуваннями, яку учасники створили на початку тренінгу в програмі Padlet і пропонує їм обговорити запитання:

- Які з прийомів, способів контролю поведінки, на вашу думку, є найбільш корисними?
- Які були не дуже корисні?
- Як ви будете застосовувати набуті знання у реальному житті?
- Чи справдилися ваші очікування від тренінгу?

7. Прощання

Тренер висловлює свою подяку учасникам тренінгу за співпрацю та активну участь у програмі і вручає невеличкі презенти. Група робить фото на пам'ять.