

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ІМЕНІ П.Л.ШУПИКА

Фармацевтичний та медико-профілактичний факультет
Кафедра педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права

На правах рукопису

Божко Валентини Анатоліївни

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

**на тему: «Психологія педагогічної діяльності у формуванні емоційного
інтелекту студентів вищих навчальних закладів: теорія та
практика»**

Керівник: Краснов Володимир Володимирович,
доктор медичних наук, кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного
права НУОЗ України імені П.Л. Шупика

Рецензент:

Лупійко Людмила Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та
консультативної психології Національного педагогічного університету імені
М.П.Драгоманова

Робота містить результати власного дослідження автора. Використані
здобутки інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ В.А.Божко
(підпис)

Робота допущена до захисту 02 грудня 2024 року.
Завідувач випускової кафедри

_____ професор В.В. Краснов
(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ	
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Дослідження емоційного інтелекту зарубіжними та вітчизняними психологами.....	9
1.2. Психологія формування особистості у юнацькому віці	19
1.3. Психологічні аспекти формування емоційного інтелекту у студентів...	26
Висновки до I розділу... ..	32
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У	
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	34
2.1. Методологічні засади дослідження формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів	34
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних аспектів емоційного інтелекту у студентів	39
Висновки до II розділу.....	49
РОЗДІЛ III. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО	
ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ....	52
3.1. Розвивальна програма формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів.....	52
3.2. Рекомендації педагогам щодо розвитку емоційного інтелекту студентів у процесі навчальної діяльності.....	59
Висновки до III розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження

В умовах сьогодення суспільство країни інтенсивно реформується та розбудовується на засадах міжнародних європейських стандартів. Економіко-політична ситуація в сучасній Україні, посилення нестабільності зовнішнього середовища визначають потребу готувати фахівців, які можуть адаптуватися до змін, ефективно комунікувати та взаємодіяти з людьми, надавати психологічну допомогу собі та іншим, приймати рішення відносно соціального чи особистісного життя, спеціалістів, які уміють спрямовувати свою діяльність на досягнення успіху та психологічного комфорту, які здатні регулювати свою поведінку, дбати про ментальне здоров'я, підтримувати свої ресурси, особистісно та професійно зростати.

Освітньо-професійні програми мають формувати ті фахові компетентності, які, за результатами навчання, забезпечуть високий рівень професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів, які будуть сприяють широкому діапазону їх професійної діяльності та високій конкурентоспроможності на ринку праці. Ефективність освітнього процесу підсилювати шляхом його логічною побудовою, чітко продуманою та збалансованою структурою програм, раціональним поєднанням теоретичного навчання і практичної підготовки. Психологія педагогічної діяльності має визначати усі необхідні структурні та змістові складові процесу, відповідно до сучасних вимоги що до підготовки фахівців та згідно запитам практичного використання.

Саме сьогодення, суспільство ставлять перед спеціалістами, особливо до тих, що працюють у сфері «людина-людина», особливі вимоги, які поєднують професійну майстерність, мультдисциплінарний підхід у вирішенні питань, особистісну зрілість та компетентність, інтегрованість, емпатію. Особливо у студентів, які навчаються на психологічних та медичних факультетах, важливо розвивати здатність ефективно комунікувати, можливість здійснювати самопізнання, здатність розуміти та

ідентифікувати емоцій свої та інших людей, підлаштуватися під їх емоційний стан. У час в якому ми живемо досить актуальні навички психологічної допомоги собі та іншим, саморефлексії та саморегуляції, контролю за імпульсивністю, стресостійкості та використання своїх ресурсів.

Окреслені компоненти визначаються та являються складовою емоційного інтелекту особистості. Саме емоційний інтелект досить широко вивчається. Менш вивченими є питання, які стосуються безпосередньо механізмів побудови процесу формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів та вплив рівня розвитку ЕІ на досягнення успіху у професійній діяльності та його вплив на становлення особистості.

Емоційний інтелект являється важливою складовою життєдіяльності людини. Адже він дає можливість людині здатність пізнавати саму себе, адекватно реагувати на будь-які життєві ситуації, забезпечує вірне розуміння емоцій і реакцій інших людей. Емоції відображають ставлення людини до себе, до оточуючого. Поряд з цим інтелект сприяє розумінню, генерує способи дій для задоволення власних потреб та досягнення цілей. Кінцевим продуктом ЕІ є прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій. Саме вони дають диференційовану оцінку подіям з особистісним смисловим відтінком. Таким чином, ЕІ можна вважати основою емоційної саморегуляції та самоорганізації. [1]

Психологія педагогічної діяльності передбачає багатоступеневий процес сприйняття та обробки студентами навчальної інформації та зважає на це. Таким чином формується когнітивна база, яка сприяє тому, що емоційні властивості, стани та процеси формуються та розвиваються. На сучасному етапі розвитку суспільства та науки досить часто транслуються погляди, в яких важливе місце відводиться ЕІ, як умова досягнення успіху у професійній діяльності та особистому житті. Психологія педагогічної діяльності визначає актуальні питання: чи є можливим формувати емоційний інтелект, які методи, техніки та технології є дієвими у такому

процесі. Формування ЕІ, на наш погляд, являється одним із ключових завдань педагогічної діяльності та передбачає як теоретичні так і практичні аспекти, напрацювання необхідних навичок шляхом тренування та вдосконалення. У наукових працях висвітлюють різноманітні підходи до визначення ЕІ. Аналізуючи моделі ЕІ слід зазначити спільні структурні компоненти, а саме, здатність ідентифікувати і розуміти власні емоції та емоції інших, здатність керувати своїми емоціями. Поряд з цим, вивчаючи ЕІ розглядаються питання емоційної зрілості, емоційної компетентності, емоційної культури та креативності. Мета психології педагогічної діяльності – визначити можливі оптимальні способи та методи формування ЕІ, підвищення його рівня. Проблемним аспектом є встановлення об'єктивних критеріїв вимірювання ЕІ, що актуалізує необхідність подальших досліджень даних питань. [1]

Питаннями дослідження формування емоційного інтелекту в юнацькому віці займалися як вітчизняні так і зарубіжні вчені. Зокрема діагностичний інструментарій для виміру ЕІ розглядали Я.М.Куценко, О.Льошенко, Дж.Майєр, В.Ф.Моргун, П.Саловей. Основні структурні компоненти та їх функції - Д.Карузо, Н.В.Коврига, Е.Л.Носенко. Вплив ЕІ на ефективність міжособистісної комунікації, взаємодії та адаптацію - С.П.Дерев'янка, О.В.Милославська. Роль емоційної компетентності у професійній підготовці та здійсненні професійної діяльності вивчали О.М.Амплеєва, В.В.Зарицька, Н.І.Курмишева, Н.В.Греса, В.І.Житарюк, Л.О.Колісник теоретично аналізували та обґрунтовувал, як пов'язані страхи, тривожність, відчуття самотності та провини з ЕІ та його формуванням.

Таким чином, важливість дослідження даної проблематики визначається тим, що, існує достатньо теоретико-емпіричних матеріалів, що стосуються емоційного інтелекту, його розвитку та впливу на формування особистості. Поряд з цим – відсутня інформація про те, який існує взаємозв'язок між його окремими компонентами та успіхом і специфікою майбутньої професійної діяльності особистості. Особливо, взаємозалежність

індивідуальних особливостей та емоційної компетентності, можливості навчально-освітніх програм у формуванні ЕІ відповідно до потреб представників окремих професій. Чи відповідають вони вимогам формуванню відповідного рівня розвитку ЕІ.

Сучасне суспільство висуває до спеціалістів, що працюють у сфері «людина-людина» особливі вимоги. Рівень емоційного інтелекту спеціалістів прямо впливає на фізичне та ментальне здоров'я окремо взятої особи і населення в цілому. Очевидно, що студентів, які у майбутньому будуть працювати з людьми особливо важливо культивувати здатність здійснювати ефективну комунікацію за рахунок саморозвитку та самопізнання, через розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, і на цій основі, підлаштовуватися під їх емоційний стан. Оскільки такі здібності у сучасній літературі часто узагальнюють в межах поняття «емоційний інтелект», то це підвищує рівень загального інтересу до даного феномену в межах нашого дослідження. Актуальність та вимоги сьогодення, соціальна значущість та недостатня дослідженість цієї проблеми обумовили вибір теми роботи.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження: формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект» та проблеми його формування і розвитку в юнацькому віці; виокремити психологічні особливості емоційного інтелекту особистостей юнацького віку.
2. Емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі.

3. Розробити тренінгову програму формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів.
4. Підготувати рекомендації педагогам щодо формування емоційного інтелекту студентів у процесі навчально діяльності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація літератури), емпіричні (анкетування «Мої погляди на поняття «емоційний інтелект»); та проведення психодіагностичних методик: Тест емоційного інтелекту Шутте, тест Н.Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів в діловому і міжособистісному спілкуванні (В.В.Бойко), методика «Діагностика рівня емпатії» (В.В.Бойко)), методи обробки даних (узагальнення якісних і кількісних даних).

База дослідження: Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Національного торгівельно – економічного університету (факультет економіки, менеджменту та психології), Національного медичного університету ім.О.О.Богомольця (медичний факультет). Для дослідження було залучено 46 осіб, що навчаються на III-IV курсах, віком від 20 до 21 років.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні важливості формування та специфіки психологічних особливостей емоційного інтелекту в сучасних студентів, визначенні важливості емоційної компетентності в професійній діяльності; обґрунтуванні теоретичної моделі складових ЕІ в період юності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблені, описані та проведені заходи розвивального характеру (психологічна розвивальна програма емоційного інтелекту, методологічні рекомендації формування психологічних особливостей ЕІ), можуть бути використані у процесі написання навчальних методичних матеріалів для університетів, при складанні освітніх програм для студентів різних спеціальностей, чи здійсненні професійної діяльності психологами.

Структура роботи: Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків (9), діаграм (4), таблиць (1), списку використаних джерел (95 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 100 сторінок; основний текст – 66 сторінок.

РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Дослідження емоційного інтелекту зарубіжними та вітчизняними психологами

Сучасний розвиток цивілізації, науково-технічний прогрес спричиняють зростання інтенсивності життєдіяльності людини, впроваджуються високі технології та унікальне обладнання. Ієрархія загальнолюдських цінностей на сьогодні перевагу віддає ментальному здоров'ю людини, стану її повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Психологія педагогічної діяльності передбачає формування у студентів навичок, які дозволять студентам вищої освіти оволодіти теоретичними знаннями та засвоїти необхідний практичний інструментарій для подальшого включення в професійну діяльність, досягнення успіху та визнання. Навчальні процеси мають створювати особливий простір для розвитку, удосконалення знань, умінь і навичок особистості, формування емоційного інтелекту. Досить важливо зосереджувати увагу до покращення фізичної та психічної витривалості, гнучкості, стресостійкості. Ціленаправлене тренування та використання таких якостей сприяє покращенню якості життя, визначенню напрямку власного розвитку та само реалізації, через осмислення, самопізнання, саморефлексію, саморозуміння. Надзвичайно це важливо для юнацького віку. Адже саме в цей період досить активно проходять процеси професійного та особистісного становлення. Їх динаміка напряму залежить від освіченості, від рівня загального інтелекту, від розвитку здібностей, від вміння керувати власними емоціями, станами, думками, потребами, від вміння будувати стосунки та комунікувати, вирішувати проблеми та конфліктні ситуації, та наявності складних подій у процесі самовизначення.

Вивчаючи праці науковців останніх декількох століть, слід зазначити, що одним із основних питань, які цікавили, які досліджувалися – це питання інтелекту особистості. Саме поняття «інтелект» має декілька визначень:

- а) сукупність окремих пізнавальних процесів: перцепції, швидкості обробки та час збереження інформації, об'єму запам'ятовуваного, тощо (Д.Векслер);
- б) комплекс мислительних операцій та властивостей (Дж.Гілфорд, Ч.Спірмен);
- в) єдність незалежних один від одного особистісних компонентів, які формуються у процесі взаємодії з іншими (Р. Амтхауер, Г.Е. Гарднер, Ж.Піаже, Л.Терстоун) [36, с. 15-25].

Саме це стало основою для нових напрацювань у психології і виникло уявлення про інші види інтелекту, що відповідають за процеси, які направлені на розуміння себе та інших людей і специфіки їх комунікації, взаємодії. Філософ Г.Майєр першим зазначив, що структура особистості включає такий вид мислення як емоційне, яке стимулює в людини прагнення і бажання задовольняти свої потреби в емоціях, почуттях [47, с. 268].

Питання дослідження та вивчення інтелекту тривалий час було актуальною, основною у працях психологів- науковців. За результатами визначення його процесів, проявів, логіки поступово з'явилося поняття «соціальний інтелект», яке сьогодні часто зіставляють з феноменом емоційного інтелекту [49]. Зважаючи на це, досить важливо визначити специфіку соціального інтелекту, який проявляється, в основному, як здатність особистості до раціональних, розумових операцій в процесі здійснення міжособистісної взаємодії. На розвиток ЕІ впливають різні чинники, серед яких важливе місце займають соціальні фактори. В цілому поєднали навички емоційного інтелекту з навичками соціального інтелекту. Та кожен з них має власну специфіку, незважаючи на певні спільності та взаємозв'язки [49].

Обґрунтувавши розуміння поняття «соціальний інтелект», вчені провели ряд психологічних досліджень, що стосувалися вивчення особливостей інтелекту, який має емоційну основу. В рамках власної теорії Г.Е.Гарднер розпочав трактувати ЕІ. Він вивчав два типи інтелекту, що проявляються у різних сферах життя особистості і мають емоційно-інтелектуальну природу походження. Той, який визначає здатність до усвідомлення своїх емоцій, переживань, вміння їх ідентифікувати, диференціювати, називати та виражати у символічній формі - внутрішньо-особистісний. Та міжособистісний - вміння помічати відмінності між настроєм, мотивами та намірами інших людей [36, с. 20-25].

Важливо згадати, що теорія Г.Гарднера отримала свій розвиток завдяки дослідженням Девіда Векслера про інтелектуальні і неінтелектуальні компоненти, який ще в 1940 розглядав інтелект як структурне утворення і розділив розумові здібності на вербальні і невербальні. Основна його ідея полягала в тому, що у суб'єкта може домінувати та чи інша група здібностей. Також слід зауважити, що аналіз поняття «самоактуалізації», введеного в 50-х роках представником гуманістичної психології А. Маслоу, породив численні дослідження особистості, об'єднуючі когнітивні й афективні складові.

Зважаючи на вже існуючі дані, Гарднер припустив, що внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект настільки ж важливі для успішного функціонування особистості в соціумі, як і загальний інтелект (IQ), вимірюваний за допомогою IQ-тестів. Особливо це стосується тих сфер, які пов'язані з постійним спілкуванням і характеризуються підвищеною відповідальністю, що властиво для людей, залучених в управлінську діяльність. Очевидно, що високо розвинений міжособистісний інтелект, що припускає ефективність в комунікаційних процесах, має найважливішу роль як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Становлення уявлень про співвідношення емоцій і розуму пройшло тривалий розвиток в рамках різних течій соціальних, психологічних, економічних та філософських наук. Завжди визнавалося наявність складних, опосередкованих відносин між емоціями і розумом. Багатовікові дискусії з цього питання призвели до уявленням про необхідність об'єднання емоції і розуму і систематизації їх впливу на поведінку людини, на особливості комунікаційних процесів, важливість яких завжди визнавалася вченими. Лише в XX ст. напрацьовані знання сформувалися у теорію емоційного інтелекту, яка визнавала його у своєчасній адаптації до навколишніх умов і в міжособистісної комунікації. Дослідження особистості в галузі психології, об'єднуючі когнітивні й афективні складові, Г.Гарднер зазначив, що успішній людині необхідно володіти множинним, різнобічним інтелектом, що включає широке коло здібностей. Виділена автором в міжособистісний інтелект здатність спостерігати почуття інших і використовувати ці знання для прогнозування їх поведінки була швидко визнана однією з найважливіших складових особистості успішної людини та отримала розвиток в теорії емоційного інтелекту [80].

Р.Бар-Он у 1985 році вперше увів термін «коефіцієнт емоційності» (EQ) і розробив анкету для його вимірювання [46]. Згодом він сформував загальні положення про EI, розглядаючи його як сукупність некогнітивних здібностей, компетентностей та знань, які дозволяють особистості успішно розв'язувати різні життєві ситуації. Обмежуючи розуміння EI, як комплексу особистісних вмінь [46].

Після публікації дисертації В.Л.Пейна питання стало ще більш актуальним та привернула до себе увагу багатьох вчених. У науковій праці він зазначив, що почуття, переживання, і все, що можна розглядати як емоційний досвід, насправді тісно пов'язано між собою, і становлять собою факти, що виникають на фоні чуттєвого досвіду. Відповідно, процес розв'язання проблем, і є певним надбанням індивідом окремих знань, через

відчуття особливої емоційної напруги та послідовних змін емоційного характеру [52].

Поняття «емоційний інтелект» запропонували американські вчені Дж.Мейер та П.Саловей, які визначили його як комплекс ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоційних станів та емоцій інших людей [47]. Провели дослідження і на основі них довели, що ЕІ є одним з основних видів інтелекту особистості, який визначає її успішність в усіх сферах життя. Варто зазначити, що з появою цієї теоретичної концепції почався період активного вивчення та дослідження вченими феномену емоційного інтелекту в психологічній науці [19].

На сьогодні з'являється багато нових поглядів на визначення поняття «емоційний інтелект». З однієї сторони це через життєву необхідність, інтерес, зацікавленість. З іншої сторони, можливо є визначальним те, що у соціальному плані дане питання не має широкого поширення. Існують ті, хто протиставляють емоції і розум. На науковому ж рівні існує досить обмежена кількість теоретичного аналізу та емпіричних досліджень, відсутній якісний діагностичний інструментарій, який дозволив би отримувати вичерпні дані і доводив би правомірність єдиної теорії.

У цілому емоційний інтелект, на думку американського дослідника Д.Карузо, слід розглядати як сукупність емоційних та інтелектуальних здібностей, які взаємопов'язані, які допомагають передавати інформацію між людьми. Від якості їх функціонування залежить процес розумової діяльності та аналізу переживань [3]. Пізніше вітчизняна вчена Г.Гарскова зазначала, що емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати специфіку відносин людини з іншими, через здійснення інтелектуального аналізу і синтезу емоційних реакцій [27]. Такі твердження зробили розмежування між емоційним та когнітивним компонентом у структурі ЕІ. Зазначили те, що його важливою умовою є розуміння суб'єктом емоцій і це є важливою

умовою ЕІ. Його кінцевий продукт – прийняття рішення на основі відображення та осмислення емоцій [27].

Найбільш вичерпним є розуміння емоційного інтелекту як інтегративного утворення, що складається із комплексу окремих вмінь, які забезпечують активізацію процесів усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій та емоцій оточуючих, і дозволяють ефективно здійснювати міжособистісну комунікацію. При цьому Д.Гоулман у своїй праці «Емоційний інтелект», представив його у таких поняттях як: «емоційна чутливість», «емоційне мислення», «емоційна свідомість», «емоційна компетентність», «емоційний потенціал», «емоційна грамотність», [10, с. 117-122]. Поряд з цим, він описав особливості прояву та специфіку розвитку ЕІ в реальному житті, пов'язував його зі здібностями до керування власними емоціями та самомотивацією.

Досить важливою є думка американського вченого Д.Големана, який вважав, що емоційний інтелект варто розглядати як сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині відчувати, проживати емоції, мотивувати себе, регулювати настрій, утримуватися від фрустрації, страхів та негативних проявів [10, с. 118-120]. У такому випадку, особистість з високим EQ здатна досягати успіху в особистому та суспільному житті, продуктивніше функціонувати, комунікувати, взаємодіяти.

Аналіз теоретичних аспектів дозволяє зробити висновки, що у сучасних наукових працях зарубіжних науковців емоційний інтелект трактується як особистісна риса (англійською «emotional self-efficacy»), що здійснює обробку емоційної інформації (від англ. «information-processing EI»). Залежить від протікання внутрішніх процесів самосвідомості. В працях Дж.Мейера, Р.Робертса і С.Барсейда зазначали: «Емоційний інтелект – це риса особистості як відмінна особливість або вроджена характеристика...» [48]. Як результат, подібне формулювання визначає феномен ЕІ в площину моделей здібностей, а не розглядає його як самостійний конструкт.

Психологія педагогічної діяльності серед багатьох аспектів проблеми впливу ЕІ на людину, виділяє той, який доводить наявність його зв'язку з успішністю вирішення важливих життєвих та професійних завдань особистості, де основна роль відводиться забезпеченню та підтримці суб'єктивного, соціального та психологічного, ментального благополуччя за рахунок формування щирих взаємовідносин, здійснення діяльності та виконання праці, яка б розкривала особистісний потенціал людини та використовувала наявний природний ресурс.

У межах нашого дослідження ми визначаємо емоційний інтелект як важливий компонент, який містить у собі особистісні та когнітивні здібності, реалізується у процесах сприймання, розуміння, аналізу, диференціації, усвідомлення, регуляції та контролюванні власних емоційних станів, а також станів й інших людей, що формуються у процесі ціленаправленого впливу, навчання, протягом всього життя та актуалізується і активізується у процесі професійного становлення, являється важливим аспектом досягнення успіху у професійній діяльності.

Зважаючи на це, досить важливо розглянути загальну структуру емоційного інтелекту в працях різних вчених, що слугуватиме напрямком формування емоційного інтелекту.

Дж.Майєр та П.Саловей зазначали, що це складний конструкт, який охоплює три типи здібностей: ідентифікація та вираження, регуляція емоцій і використання емоційної інформації у процесі мислення та діяльності [47]. Структуру ЕІ, в цьому контексті, варто розглядати як ієрархічну, що поділяється на чотири основні компоненти. Головною є здібність до розпізнавання, ідентифікації та вираження емоцій. Допомогає людині вирішити певну задачу, проблему або відреагувати на окрему ситуацію. Після цього настає поступове усвідомлення того, що відбувається, розглядаються наслідки різних емоцій. У результаті чого, відбувається внутрішня регуляція на несвідомому рівні, коли переживання поступово переходять на перший план свідомого та дозволяють особистості

відреагувати (емоційне керування) [47]. У подальших дослідженнях, вчені додали у структуру ЕІ декілька рівнів: розуміння та знання емоцій, вміння керувати емоційним станом, емоційний вплив на мислення, ідентифікація та аналіз емоцій інших, підтримка взаєностосунків [13].

Одним із перших запропонував розглядати структуру ЕІ як комбінацію здібностей, соціальних навичок та компетенцій Д.Гоулман [13, с. 26-34]. Він припускає, що серед таких вмінь можна виділити:

- розуміння переживань інших людей
- керування емоційними станами (здійснення контролю емоцій)
- ідентифікація та вербальне окреслення емоцій
- здатність використовувати конкретне емоційне налаштування для успішного здійснення діяльності
- здатність здійснювати ефективну міжособистісну комунікацію

Запропоновану вченим структура ЕІ висвітлено у формі схеми (Додаток А).

Відповідно, функціонування ЕІ спочатку зачіпає внутрішні переживання особистості, через які вона намагається пізнати та усвідомити вплив власних емоцій на психологічний стан і настрій загалом. Після цього актуалізуються складові контролю емоційних станів, що зумовлено обізнаністю людини щодо сильних та слабких сторін, здатності до регулювання сильних або деструктивних емоційних реакцій та імпульсів, зміні негативних проявів на позитивні з метою їх використання у якості мотиваційних. Наступні компоненти актуалізуються та проявляються переважно у міжособистісних стосунках (вміння зчитати та ідентифікувати переживання іншого, здатність поставити себе на його місце, проявити емпатію, тощо). Специфіка цих складових ЕІ полягає в тому, що вони включають в себе як особистісні характеристики (самосвідомість, воля, соціальні та емоційні якості, навички), так і когнітивні здібності (мислительні операції, які виникають у процесі аналізу емоцій).

Р. Бар-Он стверджував, що до структури ЕІ входять різні здібності, а не лише когнітивні. Окрім того, вони мають власні субкомпоненти, які

поєднані між собою хаотично і нерівномірно [45, 46]. Є можливість висунути припущення, що вони будуть відображатися в різних ситуаціях та сферах життєдіяльності. Зображення схеми даної моделі створює цілісне уявлення (Додаток Б).

Складові можна розглянути через аналіз їх прояву. У внутрішньо-особистісній площині, до якої належать здатність розуміти та керувати собою: самоаналіз, самоствердження, незалежність, самоповага, самореалізація, та інше. А також, міжособистісній, а саме у процесі комунікації з іншими, де можуть здійснюватися: співпереживання, готовність до співпраці, контролювання власних імпульсів, вирішення стресових ситуацій, тощо. Дані теоретичні положення вченого не є емпірично підтвердженими, а побудовані на особистому професійному досвіді.

Відносно новою є модель емоційної самоефективності, яку запропонували К.В.Петридіс та Е.Фернхем, де ЕІ розглядається як особистісна риса людини [26, с. 30]. Вчені до структури емоційного інтелекту включають різні компоненти, які доречно розглядати в якості окремих характеристик особистості. Останні можуть проявлятися в повсякденному житті, при здійсненні комунікації, у професійній діяльності. Вони обумовлюють досягнення людини в різних сферах. У Додатку В ми розташували їх паралельно одна одній: від суто індивідуальних характеристик до соціальних та комунікативних вмінь. Подібне розмежування дозволяє простежити багатокомпонентність, комплексність та розгалуженість складових ЕІ, які тісно вплітаються в структуру особистості і залежать від рівня розвитку її окремих здібностей і рис.

Зважаючи на те, що функції, які ЕІ виконує описують його основну спрямованість, слід зазначити, що вони є також важливі поряд зі структурними компонентами. Найбільш значущими вважаються:

пізнавальна (самопізнання, пізнання інших, здатність зрозуміти себе та іншого), адаптивна або стресозахисна (готовність пристосуватися до різних життєвих обставин) [46].

Можемо стверджувати, що компоненти емоційного інтелекту та його функції взаємозалежні та пов'язані між собою. Саме це важливо враховувати формуючи ЕІ.

У межах свого дослідження формування ЕІ передбачає педагогічну діяльність направлену на розвиток його внутрішньо-особистісного та міжособистісного компоненту. До внутрішньо-особистісного компоненту відносимо: самосвідомість (здатність до визначення, розуміння, розрізнення, ідентифікації, диференціації, усвідомлення особистих емоційних станів, їх вербальне та невербальне вираження), саморегуляція (вміння керувати емоціями), самоаналіз, саморефлексія (систематичне усвідомлення зовнішніх проявів та експресії), зниження інтенсивності деструктивних емоцій, здатність до швидкого розв'язання ситуаційних проблем без придушення чи спонтанних емоційних реакцій, прояв зацікавленості до потреб іншого (врахувати важливість особистісних потреб, вміння зіставляти свої потреби та потреби інших). Міжособистісний компонент розглядаємо як здатність розуміти, диференціювати, усвідомлювати емоційного стану іншої людини (визначення та аналіз емоцій, розуміння невербальних сигналів, експресії, як здатність здійснювати ефективну комунікацію, підтримувати взаємостосунки використовуючи емоційне приєднання (здатність до лояльності і безконфліктності, повага, безоціночне ставлення, вміння підтримувати діалог та налагоджувати конструктивні відносини, емпатія, співчуття, підтримка.

Таким чином, формуючи у особистості всі ці структурні компоненти підсилюємо якість таких функцій ЕІ, які досить важливі як у професійній діяльності, так і у особистому житті:

- активізація процесу сприйняття та усвідомлення емоції, зв'язку між ними

- регуляція та підтримка позитивного стану емоцій
- адаптаційна, запуск стресозахисних механізмів, а саме самоконтролю, самозбереження, самомотивації
- активації здатності до співпереживання та вміння здійснювати вплив на емоційний стан іншої людини.

Здійснюючи розвиток основних компонентів емоційного інтелекту особистості, психологія педагогічної діяльності враховує рівень сформованості індивідуальних характеристик. Зважає на те, що на розвиток емоційного інтелекту впливають як зовнішні фактори (події, життєві ситуації, міжособистісна комунікація), так і внутрішні (рівень розвитку психічних якостей) фактори.

Отже, емоційний інтелект розглядаємо як сукупність різних особистісних властивостей: емоційних, комунікативних та регулятивних, які забезпечують усвідомлення, прийняття та відображення власних емоційних станів та переживань інших. Саме вони визначають рівень ефективності взаємодії, обумовлюють індивідуальний особистісний розвиток [49]. Достатній рівень емоційної компетентності дозволяє людині тримати в тонусі загальне психічне здоров'я, значно підвищує рівень психологічного благополуччя та гармонізує душевну рівновагу, у значній мірі впливає на особистісне зростання, становлення та самореалізацію [54].

1.2. Психологія формування особистості у юнацькому віці

Особливості розвитку та формування особистості у юнацькому віці є актуальним питанням для науковців у галузі медицини, психології, фізіології, соціології, антропології. Складність даного питання вимагає комплексного міжгалузевого підходу, об'єднання поглядів.

У віковій класифікації (С.Л.Рубінштейн), юність це період від 17-18 до 22-23 років. Відбувається перехід особистості від залежного дитинства до самостійної дорослості. Передбачає завершення процесу фізичного та статевого дозрівання а також досягнення особистісної та соціальної зрілості

[17, 31]. Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з 15 до 18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність [55].

Вивчаючи теоретичні аспекти слід виділити три основні групи принципів, які найчастіше зустрічаються, стосовно юнацького періоду:

1) юнацтво визначається у тісному зв'язку зі зміною та розвитком певної психічної функції чи окремої особистісної властивості, яка не формується у підлітковому віці (А.Гезелл, Л.Кольберг, А.Маслоу, Ж.Піаже, Ф.І.Фельдштейн)

2) юнацтво - один із послідовних періодів у віковій періодизації, які роблять акцент на різних психологічних новоутвореннях, соціальній ситуації розвитку, провідній діяльності, (Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін)

3) юнацький період - один із етапів життя, який не виділяється окремо, а об'єднується, або розглядається як проміжний між пубертатом та дорослістю (Дж.Біррен, Ш.Бюлер, Е.Х.Еріксон, Д. Левінсон, С.Холл)

г) юнацький вік – період, який варто поділяти на ранню, власне та пізню юність (І.С.Кон, О.В.Скрипченко).

Визначенні хронологічні періоди мають свої відмінності та специфіку. Характеризуються відповідно до певних критеріїв: основні новоутворення, провідний вид діяльності, особистісні зміни, соціального розвитку [17, 27, 31, 43].

На думку А.Л. Гезелла з моменту виникнення різких та глибоких змін у фізичному, психічному та соціальному розвитку особистості розпочинається юнацький період. Спостерігаються зміни у поведінці, реакціях та емоціях, під час здійснення різних видів діяльності, новоутворення та основні зміни накладаються один на одного та спричиняють різкі особистісні трансформації [8, с. 118].

Залежно від зміни життєвих орієнтацій та цілей юнацький період можна поділити на три етапи. Перший етап – це період визначення. З метою обрання професії, майбутньої сфери своєї діяльності, особистість аналізує

та оцінює свої потреби, можливості, здібності та інтереси. Як результат-перехід до нової соціальної ролі – студент. Такий статус вимагає включення, приєднання, інтеграції до нової соціальної групи, а згодом до професійної. Другий етап- початок професійної діяльності. Третій етап- період активного становлення як в особистісній так і в професійній сфері, основна увага приділяється аналізу та визначенні своєї професійної ролі [30, с. 77-79].

Емоційна сфера юнаків є більш стабільною, ніж підлітків. Молоді люди здатні до саморегуляції своїх емоційних станів, ставлення до себе носить більше стійкого позитивного змісту. Почуття, формуючись в узагальненому вигляді, поєднуються зі знаннями. Даний віковий період вважається сенситивним до формування світогляду як системи стійких переконань [55].

Питанням формування та розвитку особистості студентського віку займалися Л.О.Кандибович, Л.Г.Подольак. Студенти перебувають у процесі соціалізації, розпочинають включатися в самостійну трудову діяльність, активно професійно розвиваються, засвоюють навички професії, створюють простір для самореалізації [1, 7, 27].

Паралельно з набуттям соціальної зрілості в юнацькому віці спостерігається висока гнучкість соціальних ролей – представники цього періоду прилаштовуються до людей різних статусів, статі та віку. Водночас має місце комунікативне експериментування, що сприяє накопиченню комунікативного досвіду юнаків, де важливу роль відіграє і EI [55].

Включення юнацтва в доросле життя передбачає ускладнення - трудова діяльність вимагає компетентності і тривалого навчання, розширює сферу індивідуального самозростання. Вважається, що можливість свободи вибору і менша соціальна скрутість сприяє формуванню в юнака більш гнучкого соціального характеру, але водночас ускладнює самовизначення. Якщо існують широкі можливості та діапазон професійного вибору, тим більше складніше для юнака, а самовизначення одночасно є і самообмеженням. Вибір професії є тривалим та складним для юнаків процесом, зумовленим їх

рівнем обізнаності щодо видів та специфіки трудової діяльності, інтересами, здібностями, рівнем домагань, цінностями. Професійне самовизначення як необхідність для юнаків може бути ускладненим, якщо вони не враховують всіх потрібних для цього факторів, а зосереджуються лише на одному, наприклад престижності професії, але не зважають на насиченість ринку праці її представниками [55].

У рамках свого дослідження розглядаю юнацтво як віковий період, що триває з 17 до 25 років і розглядається на прикладі соціальної групи – «студентство».

Кожен віковий етап у періодизації розглядається вченими-психологами (Л.С.Виготський, Ж.Піаже) через визначення його специфічних характеристик, що лежать в основі таких особливостей як: новоутворення, соціальна ситуація розвитку, провідному виді діяльності, особистісних якостях. У межах свого дослідження вивчаю та описую їх, відповідно до того, що саме ці специфічні особливості періоду юнацтва беруться до уваги в процесі педагогічної діяльності по формуванню ЕІ у студентів.

Що до соціалізації в юнацькому віці, то на основі теоретичних матеріалах, можемо виділити такі особливості, як сепарація від батьків, прагнення переходу до самостійного життя, генерація та реалізація особистих цілей та прагнень (А. Маслоу); пошук та вибір напрямку майбутньої професійної діяльності, зміна соціальної позиції (І.С.Кон, О.В.Скрипченко), вектор роздумів спрямований на майбутнє, важливими стають найближчі перспективи [1, 17, 44].

Особистість юнацького віку з одного боку прагне до індивідуалізму, але з іншого – до приналежності до певної групи.

Психолог О.В. Скрипченко зазначив, що відбуваються суттєві зміни пізнавальної мотивації у зв'язку з новою соціальною позицією. Актуальним стає не все навчання, а лише ті його частини, які пов'язані з професійною діяльністю, успіхом у роботі. перспективами та планами на майбутнє. Для студентів у юнацькому віці важливо набувати компетентності, які будуть

сприяти самореалізації в соціально значущій професії. Отже провідною діяльністю є навчально-професійна [14, с. 165-170].

Саме провідна діяльність у юнацькому віці формує психологічну готовність до початку дорослого життя, до реалізації власних потреб, здібностей, прагнень та цілей, які направлені на майбутнє, на трудову діяльність, соціальні функції, планування та створення сім'ї [14, 25]. Поступово відбувається переоцінка у ставленні до окремих дисциплін, майстерності педагогів та значно зростає мотивація до навчання. Зміни проходять у двох площинах: внутрішній – запитання до себе «Що саме насправді я хочу досягти?» та зовнішній, де задіяні престиж, самовираження, обов'язки [17, 28].

У юнацькому віці надзвичайно значимими, важливими стають міжособистісні стосунки. Основним каналом обміну інформацією з однолітками стає спілкування. По-друге, у соціальних юнацьких групах особистість прагне мати певний статус, розвиває навички соціальної взаємодії та реалізує свою потребу, знаходить друзів. Важливим є те, що комунікація з іншими відбувається на більш глибокому емоційному контакті. Усвідомлення, відчуття приналежності до групи, наявність друзів полегшує сепарацію від дорослих і підвищує відчуття емоційного благополуччя. Комунікація з особами протилежної статі підсилює дружні, інтимні та романтичні переживання в юнацькому віці [28, с. 88-90].

До початку юнацького віку когнітивні особливості та здібності сформовані і зумовлюють розвиток більш складних індивідуальних особливостей. З'являється інтроспекція та рефлексії. Реалізуються вони переважно на емоційному рівні у двох напрямках: перший - аналіз та усвідомлення власних емоційних реакцій, другий - здатність помічати і розрізняти розходження між словами та думками, діями і власними переживаннями. Г.С.Абрамова зазначила, що юнацький вік супроводжується підвищеною емоційною збудливістю, реактивністю, але при цьому спостерігається гнучкість в емоційному реагуванні (значно

розширюється кількість емоційних реакцій і їх тривалість) [27]. Емоційна сфера набуває вибірковості та довільності. Саме завдяки цьому особистість має змогу контролювати вираження власних емоцій на вербальному та експресивному рівнях, і вибірково реагувати на зовнішні впливи.

Юність – це період емоційної сенситивності, саме вона дозволяє закріпити такі емоційні та поведінкові реакції особистості, які визначають її чутливість до ситуацій, що відбуваються навколо. Окрім того, саме з початком професійного становлення у юнацькому віці активно розкриваються та реалізуються потенції емоційної сфери, які закладені в окремій особистості [56, 57].

Одним із центральних новоутворень юнацького віку - потреба в самореалізації, подальшому розвитку свого «Я», самосвідомості та її складових, а саме самопізнання, саморегуляції, емоційно-ціннісного ставлення. Як зазначив А.А.Налчаджян, у структурі особистості компонент «Я» є центральною організуючою, інтегруючою та регулюючою інстанцією психіки індивіда, яка володіє «Я-концепцією» [31, с. 554]. Вчений В.П.Зінченко визначив самосвідомість як процес, за допомогою якого людина пізнає себе, через усвідомлення свого «Я» («епіцентру свідомості та самосвідомості») [31, с. 561]. Останнє є особливим внутрішнім утворенням, яке активно формується у підлітковому віці в результаті цілісного сприйняття зовнішнього світу та міжособистісних стосунків у ньому, та продовжує удосконалюватися у період юнацтва, починаючи зі зміни соціального становища і появи професійних цілей.

Різні смисложиттєві питання, які виникають в результаті ускладнення «Я-концепції», обумовлюють зміни в емоційно-вольовій сфері, змінюючи мотивацію та ставлення до інших. А.О.Реан зазначає, що оскільки юність – це період емоційної сенситивності, то саме вона дозволяє закріпити такі емоційні та поведінкові реакції особистості, які визначають її чутливість до ситуацій, що відбуваються навколо [32, с. 229]. Окрім того, саме з початком

професійного становлення у юнацькому віці активно розкриваються та реалізуються потенції емоційної сфери, які закладені в окремій особистості.

Е.Шпрангер у своїх наукових працях поміж основних новоутворень юнацького віку виділяє: відкриття власного «Я» як рефлексію та усвідомлення особистої індивідуальності, формування життєвого плану, а саме, постановки плану для свідомої побудови та реалізації власних цілей, входження в різні сфери життя - включення в професійну, соціальну, громадську діяльність [58]. Ці положення описують специфіку підготовки особистості до соціального та професійного самовизначення. Процеси відбуваються на основі того, що розвинулося теоретичне мислення, світогляд і самосвідомість. Сформовані ключові потреби: потреба в спілкуванні, прагнення презентувати себе у суспільстві як дорослу людину, усвідомлені власні інтереси та здібності [55].

Отже, у юнацькому віці відбуваються істотні зміни у розвитку особисті. Формування індивідуальних характеристик відбувається під впливом «Я-концепції», провідного виду діяльності, соціальної ситуації. Відбувається загальний процес становлення, професійного самовизначення та самореалізації. Досить важливим є те, що активно розвиваються пізнавальні процеси, з'являються нові поведінкові патерни, професійні мотиви, таким чином вдосконалюються складові емоційно-вольової сфери. Емоційна сфера в юнацькому віці є сенситивною до будь-яких змін, і якісно впливає на загальний психологічний розвиток. Тому психологія педагогічної діяльності має передбачати розвиток та удосконалення її окремих складових для успішного формування ЕІ. Можемо припустити, що це можливо в процесі тренінгу, активної взаємодії з іншими людьми і середовищем, здійснюючи саморефлексію, в процесі емоційної інтеграції, яка передбачає об'єднання та гармонізацію різних емоційних станів і переживань.

1.3. Психологічні аспекти формування емоційного інтелекту у студентів

На сучасному етапі розвитку цивілізації, з'являються особливі вимоги до студентів. Психологія педагогічної діяльності спрямована на те, щоб сформувати компетентного, професійно та особистісно зрілого фахівця, який зможе продуктивно здійснювати власну діяльність, доцільно реалізуючи особистий потенціал, який здатний надати підтримку собі та іншим, який здійснює мультидисциплінарний підхід у вирішенні завдань, надає якісні послуги. Особливо це важливо по відношенню до студентів, які опановують теоретичні та практичні основи професій у площині «людина-людина». Адже специфіка такої діяльності передбачає здійснення постійної безпосередньої конструктивної взаємодії з іншим людьми.

Науковці Н.В.Коврига, О.В.Милославська вказують на те, що специфічні особливості емоційного інтелекту проявляються у комунікації. Таким чином є можливість простежити зв'язок між рівнем його розвитку та якістю професійних знань, умінь та навичок особистості [20, 24, 26]. Поряд з цим, сформованість окремих емоційних компонентів є передумовою для формування позитивної, суспільно визначеної поведінки, яка допомагає оптимізувати процес міжособистісної взаємодії (І.Н.Андрєєва, О.О.Лазуренко [3, 19, 64]. Саме тому, вивчення особливостей емоційного інтелекту в студентів-психологів та студентів медичних спеціальностей є особливо важливим у наш час. Отже, формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів є досить актуальним і важливим питанням. Адже розвиток науково – технічного прогресу, розвиток інформаційних технологій, соціальні зміни, які відбуваються в суспільстві окреслюють більше вимог до професійної майстерності, обізнаності, гнучкості та універсальності. Психологія педагогічної діяльності визначає особливий сучасний підхід до процесу формування необхідних компетентностей, які впливають на ЕІ. Зважаючи на те, що ЕІ формується, розвивається і проявляється у процесі комунікації, то саме ЕІ є одним із важливих показників професійності. Особливо це стосується спеціалістів,

професійна діяльність яких передбачає постійне спілкування, де надзвичайно важливим є вміння розуміти себе та інших, що підвищує ефективність взаємодії та надання якісних послуг. Формування емоційного інтелекту сприяє особистісному розвитку, успішній самореалізації, здатності до саморозвитку та активній життєвій позиції у трудовій діяльності.

Сьогодення вимагає від спеціалістів, не лише засвоєння знання з певних дисциплін, але й вміння ефективно діяти у нестандартних, емоційно складних, напружених ситуаціях, приймати швидкі та адекватні рішення, використовувати власну інтуїцію, творчо розвиватися та самовдосконалюватися, проявляти толерантність до невизначеності клієнта, логічно та критично сприймати будь яку інформацію [37].

Формування основних професійних компетентностей у студентів у процесі отримання вищої освіти має суттєві відмінності зважаючи на галузь майбутньої професійної діяльності. Поряд з цим спільним є формування базових теоретичних знань, практичних умінь і навичок, здатності встановлювати контакт з іншими на основі позиції на рівних, прояву безоціночного ставлення, гуманізму, потенціалу до інтеграції, до дії, до прийняття відповідних рішень, до змін у своїй життєдіяльності. Досить важливими для майбутньої професійної діяльності є адекватний рівень самооцінки та стресостійкості, самоконтролю, загальної обізнаності, емпатії, емоційної чутливості, вміння дослухатися до власної інтуїції в прийнятті рішень [65].

У студентів важливо формувати готовність до швидкої адаптації, до мобілізації власних сил, до навчованості, гнучкості та компромісу. Серед важливих якостей студента є вміння утримувати емоційний тонус, контролювати власні переживання, негативні емоції, дії та вчинки, бути готовим до здійснення критичного самоаналізу, без крайніх форм самозвинувачення. Важливо в особистості розвивати професійне мислення

через порівняння, аналіз та визначення об'єктивних думок, рішучість, впевнено та відповідально виконувати свою роботу.

Усі зазначені якості, характеристики становлять в основі емоційний інтелект, а їх прояв відповідно до рівня розвитку в особистості. Відповідно, для студентів, що опановують професії особливо важливо формувати якості, компетентності, які розвиватимуть та покращуватимуть емоційну сферу, і саме у студентів, які отримають професію у площині «людина-людина» для здійснення ефективної комунікації та досягнення значущих професійних успіхів.

Подібну думку підтверджують результати досліджень Українських вчених таких, як С.П.Дерев'янка, О.В.Милославська, А.В.Подорожня та інші. У своїх працях вони підтвердили думку, що існує прямий зв'язок між рівнем розвитку ЕІ та успішністю студентів. Відповідно, загальною психологічною особливістю емоційного інтелекту в особистості юнацького віку є його багатофункціональність та розгалуженість у впливах на особистість, які відбиваються в рівні розвитку комунікативної компетентності студента, його індивідуально-особистісних характеристиках та здібностях [6, 12].

Актуально звернути увагу на формування інтелектуальних навичок у контексті особливого емоційного та морального сенсу, бо від цього залежить якість вирішення професійних питань [19, с. 384]. Таким чином, майбутні спеціалісти мають звертати увагу на власні переживання та внутрішні сигнали емоційно-вольової сфери, розуміти їх, ідентифікувати та реагувати відповідним чином. Важливо вміти мати та транслювати оптимізм, позитивний настрій, бути налаштованим на гарний результат, вірити в себе, бути впевненим, емпатійним. У випадку виникнення неочікуваних ситуацій спеціаліст повинен не просто транслювати власні відчуття, а обмірковувати їх зміст, і лише за необхідності висловлювати іншому [6, 112-118].

Зазначені якості відносяться до емоційно-вольових, науковці розглядають їх у якості окремих складових компонентів емоційного інтелекту. Являються відносно стійкою особистісною характеристикою емоційної сфери, яка, як вважають вчені, оптимізує процес міжособистісної взаємодії (І.Н.Андрєєва, Д.В.Люсін, О.С.Петровська) і здійснює безпосередній вплив на успіх у професійній діяльності (Д. Гоулман, В.О.Лабунська та інші). Беручи до уваги наявні наукові дослідження, дозволяє зазначити, що саме достатній рівень сформованості компонентів емоційного інтелекту забезпечує ефективність у трудовій діяльності спеціаліста та запобігає або значно зменшує ймовірність виникнення професійних деформацій, професійного вигорання. Можемо зробити припущення, що процес формування емоційного інтелекту у студентів буде сприяти розвитку і вдосконаленню його компонентів, сприятиме набуття ними особистих специфічних ознак.

Вчені М.І.Дьяченко і Л.О.Кандилович, працюючи над дослідженням специфічних особливостей емоційної сфери, визначили, що саме з 18 до 21 року значно розширюється спектр почуттів особистості, особливо тих, що пов'язано зі здійсненням комунікації з однолітками, педагогами, студентами-колегами та партнерами [15, с. 15-16]. Ціленаправлене формування емоційного інтелекту, під дією сприятливого середовища, у студентів підвищує емоційну чутливість до різних життєвих ситуацій, що вказує на їх емоційну зрілість, гнучкість. У даному випадку емоції та почуття регулюють, стимулюють, запускають загальну психологічну активність спеціаліста. Вчені визначають емоційний інтелект у юнацькому віці як ядро емоційного мислення, що являє собою процес включення емоційних станів у вирішення актуальних задач [74]. Також зазначають, що такі емоційні явища як афекти, емоції, переживання та почуття тісно пов'язані з процесом мислення [75]. Це особливо яскраво проявляється у юнацькому віці, коли особа вступає в нове соціальне середовище, яке може позитивно впливати на зміну навчальної мотивації та розумову діяльність.

За умов несприятливого впливу (наприклад, виникнення конфліктних ситуацій в колективі, поява сильних внутрішніх сумнівів у виборі професії, зіткнення із питаннями на які не має ресурсу, щоб їх успішно вирішити, тощо), в особистості повільніше розвиваються емоційні здібності та знижується емоційна активація у процесі пошуку принципу вирішення та емоційного розв'язання проблем [76].

Процес розвитку «Я-Концепції» і аналіз окремих сторін власного «Я» на думку психолога Л.О.Колісник, проходить у формуванні психологічних особливостей ЕІ в особистості, а саме, здатності до ідентифікації, розуміння та керування власними емоційними реакціями [8, с. 89]. Входження особистості у нову соціальну групу і статус обумовлює розвиток цих компонентів й в контексті взаємодії з іншими. Відповідно, їх удосконалення відбувається паралельно з появою інтроспекції як здатності розуміти себе та рефлексії – прояв емоційної чутливості стосовно інших.

Дослідники емоційного інтелекту сучасності такі як С.П.Дерев'янка [12], Дж.Гоулман [10], Е.Л.Носенко [26] та інші зазначають, що ці характеристики гармонізуються в процесі розвитку ЕІ, зокрема коли особистість потрапляє у ситуації, які потребують негайного розв'язання, або вирішення конфліктних ситуацій, через аналіз власної поведінки та реакцій. У результаті цього, в неї підвищується рівень самоконтролю, а емоційні відповіді стають більш свідомими та керованими [12]

Д.Гоулман провів власні дослідження, на основі яких зробив висновок, що у студентському віці емоційний інтелект сприяє адаптації до нових умов, допомагає спостерігати за власними емоціями [75]. Оскільки юнаки часто недооцінюють важливість власних переживань, то вони більш схильні до виникнення різних психологічних проблем, які обумовлюють тривожності, страхи, незадоволеності собою, занижена самооцінка та інше. З'являються проблеми у встановленні міжособистісних контактів та близьких стосунків, бо потенційно невпевнена в собі людина не може

повноцінно проаналізувати власні переживання, які виникають у процесі спілкування та вірно транслювати їх іншій особі [10, с. 225, 231].

Емоційний інтелект це основний індикатор, який дозволяє робити висновок щодо емоційної експресивності особистості та її характеристик. Отже, надмірна емоційна стриманість розглядається іншими як емоційна холодність, байдужість, зарозумілість. Емоційна відкритість сприймається виключно як позитивна риса, яка викликає дружельюбність, прихильність ефективну взаємодію. Вчена Є.С.Іванова вивчала специфіку прояву ЕІ як здібності до аналізу та усвідомлення емоцій інших людей по невербальних проявах (міміки, експресії, тощо). Вона вважала, що ця здібність є необхідним елементом ЕІ як необхідної умови успішної комунікації, що забезпечує адекватне функціонування та розвиток особистості на різних етапах онтогенезу. Це відбувається в результаті обміну емоційним досвідом з іншою людиною [22, с. 211-212].

Саме у юнацькому віці емоційний інтелект активно починає набувати власних особливих рис, отже про його сформованість говорити ще зарано. то це дозволяє говорити про його кінцеву не сформованість. ЕІ залежить від рівня розвитку і обумовлює індивідуальні відмінності в емоційних проявах та реакціях. Якщо особа має низький рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, то можливо буде спостерігатися надмірна зосередженість на власній особистості та переживаннях. У такому стані студенту буде доволі складно помічати, розрізняти та вірно оцінювати емоційний стан інших людей, диференціювати його та віддзеркалювати. Почуття тривоги, невпевненості або фрустрації, які виникають з початком навчання особистості у ЗВО, на думку О.П.Лящ, можуть обумовлювати внутрішню напругу стосовно всього, що викликає емоції [79]. Якщо особистість має підвищену внутрішню напруженість та роздратованість, то гірше засвоюється інформація і знижується її ефективно використання в найближчій перспективі[78].

Висновки до I розділу

Вивчаючи теоретичні та методичні аспекти психологічних особливостей емоційного інтелекту в осіб юнацького віку, у студентів, слід відзначити досить суттєвий інтерес, зацікавленість зі сторони психологів, науковців. Емоційний інтелект розглядався через власні уявлення про когнітивну, поведінкову, емоційну, комунікативну сфери особистості. Було проаналізовано необхідні умови та особливості розвитку емоційного інтелекту та його складових. Можна зробити висновок, що ЕІ являється важливим дієвим особистісним механізмом, який поєднує у собі особистісні та когнітивні здібності, реалізується у процесах аналізу, диференціації, розуміння, усвідомлення, регуляції та контролювання власних емоційних станів та станів інших людей, що формується у процесі професійного становлення і розвивається протягом всього життя.

Поняття ЕІ окреслюється як сукупність емоційних здібностей, які формуються в юнацькому віці і визначають особистісне та професійне становлення, процес самореалізації та здійснюють вплив на розвиток професійних компетентностей.

До психологічних особливостей ЕІ в студентів відносимо: наявність особливої емоційної підвищеної чутливості, яка обумовлена зміною соціальною ситуацією розвитку, оточуючим навчальним середовищем, активним процесом адаптації, кінцева несформованість окремих компонентів, залежність рівня розвитку ЕІ від емоційної культури особистості, від рівня розвитку емпатії, вміння транслювати власні переживання та емоційно реагувати на явища, які відбуваються, а також від навчальної підготовки та розвитку компетентностей, що передбачені на різних спеціальностях, прояв ЕІ та його структурних складових у взаємодії, як чинник розуміння, диференціації та усвідомлення емоційних реакцій.

У першому розділі також були опрацьовані схематичні варіанти загальної структури емоційного інтелекту. Визначені основні важливі чинники, які впливають на його розвиток у юнацькому віці: провідна

діяльність, новоутворення, характеристики темпераменту, ступінь емоційної стійкості та актуальний внутрішній психічний стан, соціальна ситуація розвитку.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1. Методологічні засади дослідження формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів

Вивчення теоретичних аспектів та аналіз наукових праць дозволяє із впевненістю сказати, що емоційний інтелект на сучасному етапі розвитку науки і цивілізації визначається як багатогранний психологічний феномен, який здебільшого частіше стає окремою компетенцією успішної людини, що якісно впливає на її життя. На думку багатьох вчених, зокрема, К.Арнолда, Г.Е.Гарднера, Д.Гоулмана, наявність та відповідний розвиток емоційного інтелекту обумовлює особистісне становлення, визначає високі досягнення в професійній сфері, забезпечує особливі вміння у трудовій і творчій діяльності, а також характеризує соціальну врівноваженість, емоційну гнучкість, усвідомленість, здатність до самомотивації та коректної інтеграції власних емоцій, що значно впливає на психологічне благополуччя людини, яке обумовлює рівень загального психічного здоров'я [75, 76, 78].

Було з'ясовано, що головними умовами розвитку емоційного інтелекту в юнацькому періоді є: мислення, інтенсивний розвиток когнітивних, афективних процесів, індивідуально-особистісних рис, включення особистості у доросле життя, закономірні зміни у професійній сфері, набуття професійних умінь та навичок, бачення та позиція, розвиток самосвідомості, які обумовлюють ускладнення емоційної сфери. У студентів, через значне розширення соціальних контактів і стійку появу прагнення до міжособистісної комунікації, з'являється потреба у прояві конгруентних, автентичних та адекватних емоційних реакцій, які б оптимізували взаємостосунки з іншими й позитивно впливали на них.

Отже, психологія педагогічної діяльності передбачає створення особливого простору, який сприятиме формуванню ЕІ в сучасних студентів.

Являється особливо важливим завданням, оскільки розвиток таких характеристик як вміння ідентифікувати, розпізнавати, диференціювати, усвідомлювати власні емоційні стани та переживання інших людей, здатність до здійснення самоконтролю, прояву емпатії, наявність емоційної гнучкості та емоційної компетентності, докорінно впливає не лише на процес особистісного та професійного зростання, але й на досягнення психологічного благополуччя та процес самоактуалізації.

З метою якісного дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів було використано авторську анкету «Мої погляди на поняття «емоційний інтелект», розроблену на основі сучасних напрацювань щодо розвитку емоційного інтелекту М.О.Журавльова, Е.Л.Носенко, С.П.Дерев'янка (Додаток Г) [12, 23, 26], з метою вивчення значущості емоційних реакцій, станів, переживань, та рівня їх усвідомлення в процесі здійснення міжособистісної комунікації (розуміння особливостей прояву, вміння диференціювати емоційні відгуки та вербально ідентифікувати їх); обізнаності в специфічних рисах емоційного інтелекту, розуміння їх зв'язку та специфіки прояву на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях. Анкета містить 15 запитань та тверджень, які дозволяють з'ясувати уявлення респондентів про емоції, емоційну сферу особистості, зокрема ЕІ, його ролі в особистісному і професійному становленні, різних життєвих ситуаціях.

Для дослідження психологічних особливостей розвитку ЕІ в осіб юнацького віку, було використано наступні методики: методика емоційного інтелекту Н.Холла, Тест емоційного інтелекту Шутте, Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів в діловому і міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко), яка дозволяє з'ясувати ймовірні проблеми, що можуть виникати у процесі встановлення ділових та міжособистісних контактів з іншими на емоційній основі, методика «Діагностика рівня емпатії» (В.В. Бойко).

Тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT) (Додаток Г) опитувальник, який розроблений на основі моделі емоційного інтелекту Саловея і Майєра, які вперше використали термін "емоційний інтелект (EQ)". Вони стверджували, що емоційний інтелект складається з наступних трьох категорій адаптивних здібностей: оцінка та прояв емоцій, регуляція емоцій та використання емоцій у вирішенні проблем. Тест емоційного інтелекту Н. Шутте (SSEIT), що складається з 33 тверджень по п'ятибальній шкалі та включає 4 шкали. Опитувальник був побудовано на основі чотирьох компонентної теоретичної моделі емоційного інтелекту Майєра–Саловея [82]. На основі опитувальника «SSEIT» ми визначаємо рівень емоційного інтелекту, який автори теорії визначають як когнітивне вміння розуміти та контролювати емоції. Вводяться поняття оцінка і вираження емоцій, регуляція емоцій, використання емоцій, які вимагають відповідних когнітивних навичок та процесів і пов'язані між собою [82].

Для визначення специфіки зв'язку між проявом окремих особистісних характеристик та рівнем емоційного інтелекту було використано методику Н.Холла (Додаток Д). В якій представлено п'ять шкал: емоційна усвідомленість, як здатність до розуміння особливостей прояву власних емоцій, керування емоціями, тобто емоційна гнучкість, стабільність особистості, самомотивація - керування власною поведінкою через проекцію емоцій на певну діяльність, емпатія - вміння співпереживати емоційному переживанню іншої людини), здатність до розпізнавання емоцій інших - спостережливість за емоціями інших). Методика також дозволяє визначити загальний рівень EQ в особистості через обрахування всіх шкал. Обробка результатів здійснюється згідно з ключем і дозволяє зробити висновок щодо особливостей розвитку окремих складових ЕІ [12].

Отримані результати за даними методиками дозволяють зробити висновок щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту в студентів та рівень сформованості його окремих складових.

Зважаючи на те, що емпатія є важливою складовою емоційного інтелекту, доцільно дослідити це явище докладніше, використавши додатково методику, хоча рівень розвитку емпатійних здібностей діагностується в інших методиках, які використовуються. Методика «Діагностика рівня емпатії», автор В.В.Бойко, (Додаток Е), направлена на діагностику емпатії та її окремих складових. Останні представлені в шістьох шкалах: раціональний, інтуїтивний, емоційний канал емпатії, установки що сприяють або перешкоджають їй, ідентифікація та проникаюча здатність до співпереживання або співчуття. Саме чуйність є важливою для представників усіх професій, а особливо у сфері «людина-людина», бо є визначальною у комунікації як зі співробітниками, керівниками, підлеглим так і з клієнтами, партнерами, бо являється засобом глибокого розуміння емоційного стану інших людей.

У методиці пропонується ряд тверджень стосовно особливостей поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, тощо, з урахуванням схильності до прояву емоційної чутливості та гнучкості при взаємодії з іншими. Обробка результатів здійснюється через аналіз та підрахунок вибраних відповідей на твердження. Відповідно, підраховується число збігів відповідей за ключем по кожній шкалі, і після цього визначається загальний сумарний показник.

Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів в діловому і міжособистісному спілкуванні» (В.Бойко) (Додаток Є). Зорієнтована на дослідження різних патернів поведінки та особливостей емоційного приєднання у процесі встановлення контактів з іншою людиною. Респонденту пропонується 25 тверджень, потрібно обрати один варіант відповіді: «так» чи «ні». Отримані дані обраховуються за ключем. Результати дозволяють зробити висновки щодо особливостей прояву емоцій в особистості у процесі комунікації. Кількісна обробка дозволяє визначити, чи заважають емоції здійснювати взаємодію, чи створюють проблеми у

спілкуванні або ускладнюють цей процес, чи не дозволяють контролювати дезорганізуючі стани.

Дана методика використовується з метою виявлення домінуючих перешкод у міжособистісному спілкуванні, які можуть залежати від розвитку ЕІ та впливати на формування його складових: невміння керувати емоціями та дозувати їх, або навпаки – особлива увага до їх прояву та скеровування, наявність неадекватного емоційного вираження, переважання позитивних/негативних емоцій, визначення наявності негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій, чи наявності емоційної гнучкості та широкого спектру емоційних проявів, домінування небажання зближатися з людьми на емоційній основі, або встановлення особою міжособистісного контакту переважно через реакції на емоційні відгуки.

Дослідження було організоване поетапно. На першому етапі ми сформулювали теоретичні гіпотези дослідження, уточнили завдання та методику, вибрали психодіагностичні інструменти. На другому етапі проводилося тестування. На третьому етапі ми обробили та проаналізували результати опитування. На завершальному етапі ми проаналізували та зробили висновки на основі результатів тестування. У нашому емпіричному дослідженні ми зібрали вибірку з 46 респондентів, які є студентами вищих навчальних закладів міста Києва, що здобувають освіту за ступенем бакалавра та магістра, психологічних та медичних спеціальностей. Респонденти являються студентами 3-4 курсів, віком від 20 до 21 років Національного торгівельно-економічного університету (факультет економіки, менеджменту та психології) та Національного медичного університету імені О.О.Богомольця (медичний факультет). Доцільність обрання студентів 3-4 курсів зумовлена тим, що саме вони уже пройшли навчально- виробничу практику, а отже можемо припустити, що відбувся початок процесу усвідомлення необхідності і важливості засвоєння професійних якостей, знань, умінь та навичок, зміни уявлень про майбутню професійну діяльність.

На цьому етапі розвитку відбувається вдосконалення емоційної сфери, що сприяє розширенню окремих навичок для встановлення контактів з іншими, шляхом віддзеркалення та відображення переживань співрозмовника, частішого прояву співпереживання, транслювання розуміння, через диференціацію та усвідомлення актуальних емоційних станів, які проявляються в комунікації. Особистість також практично набуває вміння контролювати власні емоційні прояви та імпульси, які перешкоджають ефективній взаємодії та комунікації.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних аспектів емоційного інтелекту у студентів

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувались діагностичні (тести, опитувальники) та описові (анкетування) методи емпіричного дослідження. Аналіз результатів здійснювався за допомогою кількісного та якісного аналізу відповідей респондентів.

Результати анкетування за письмовим опитуванням «Ваше уявлення про емоційний інтелект» дають можливість констатувати, що більшість досліджуваних мають досить змістовні і якісні уявлення про інтелект та його структурні складові. Анкетування показало, що 70 % (32 особи) переконані, що існує певний взаємозв'язок між емоційною та розумовою складовою, а 30% (14 осіб) припускають, що зв'язок відсутній, що ці процеси відокремлені і не залежать один від одного. Інші запитання анкети були спрямовані на з'ясування загального розуміння студентами такого феномену як емоційний інтелект і визначення ними його важливості в різних сферах життєдіяльності. Ми зважаємо на те, де надаються більш поширені відповіді, які найближче описують реальну специфіку ЕІ, то мають вищий рівень його розвитку. Що до відповідей на запитання: «Які категорії найкраще визначається поняття «емоційний інтелект»? 56% (26 осіб) розглядають, як здатність розуміти та транслювати емоції, емоційна

компетентність, гнучкість, самоконтроль. Відповідно 44% (20 осіб) визначає його ототожнюючи із поняттям загального інтелекту (здатність розуму, додатковий коефіцієнт інтелекту, обробка інформації, емоційний аналіз, синтез). Ми визначаємо це, як необхідність формування у студентів загальної обізнаності щодо особливостей ЕІ в структурі особистості, його специфіки в цілому та окремих складових, щоб відокремити як можливе поняття.

Порівняли між собою відповіді студентів різних спеціальностей на запитання, які стосуються визначення компонентів емоційного інтелекту та їх пояснення. Критерієм, який вказує на високий рівень усвідомленості та розвитку ЕІ в досліджуваних ми обрали надані ними варіанти відповідей (які є найбільш точними для опису понять) і їх обґрунтованість. За результатами із 46 осіб, 18 осіб (40%) – використали слова, які описують реальне визначення поняття, 26 осіб (57%) – використали переважно слова-синоніми, 2 особи (3%) – використали слова, які не відповідають реальному визначенню поняття.

Проаналізувавши відповіді, можемо зазначити, що у студентів, де є лекції з психології у більшій мірі сформоване уявлення про поняття «емоційна усвідомленість» та «емпатія», оскільки вони найчастіше використовували слова, які є близькими до реального визначення психологічних феноменів, на відміну від студентів медичних спеціальностей, які намагалися пояснити їх за допомогою слів-синонімів, або використовували образні, неконкретизовані, узагальнені висловлювання.

Результати також яскраво говорять про те, що студенти сьогодення вважають емоційні навички важливим компонентом, які впливають на успіх у професійній діяльності 90% - 42 особи та 10% - 4 особи вважають, що це зовсім не важливо. Таким чином, можемо припустити, що у студентів є потреба участі у тренінгів з формування ЕІ та його окремих складових для удосконалення професійних якостей.

Зробивши обробку результатів, можемо зазначити, що існує зацікавленість, що до можливостей та варіантів, способів розвитку свого ЕІ. Аналізуючи отримані дані, визначаємо, що емоційний інтелект формується та вдосконалюється у процесі отримання та розширення інформації - 30% (14 студентів), 26% (12 осіб) впевнені, мають інформацію, що є інші можливості підвищення ЕІ і знають, як, це зробити, 44% (20 осіб) – слабо орієнтуються у можливості удосконалення власне емоційного інтелекту та його компонентів. Слід припустити, що більшість респондентів не мають достатнього уявлення про способи самовдосконалення та саморозвитку емоційних здібностей.

Після методики Н. Шутте та обробки даних, було виявлено, що 7 студентів (16%) мають низький рівень емоційного інтелекту, 44% (20 студентів) – середній, а 40% (19 студентів) – високий.



Виходячи з даних діаграми, можна відзначити, що у студентів, при наявності загальних середніх та знижених показників, можуть виникати проблеми у процесі розпізнавання, диференціації, усвідомлення як власних емоцій, так і емоційних станів інших осіб. Окрім того, досліджувані можуть відчувати труднощі у керуванні та стримуванні емоційних реакцій, а саме: контролювати інтенсивність, зовнішнє вираження емоцій чи реакцію на них. Можуть виникати проблем при взаємодії з іншими. Зокрема, у процесі розуміння чужих емоцій чи емоційного стану співрозмовника, зокрема, що людина відчуває, як вона переживає ту чи іншу ситуацію чи подію. Саме тому, зважаючи на результати, є необхідним формувати емоційні компетентності студентів, будувати взаємостосунки з іншими людьми, здатність розпізнавати, диференціювати та розуміти емоційні стани інших;

аналізувати емоційні реакції та прояви співрозмовника; збільшувати активний словниковий запас для опису та трансляції власних переживань і емоцій у комунікацію .

Загальні показники дозволяють припустити, що респондентам легше зрозуміти власні емоції, особливості їх прояву та виникнення, що дозволяє здійснювати внутрішній контроль над ними та скеровувати згідно з цим, власну поведінку. Саме тому, переважна більшість студентів орієнтується на особистий емоційний стан шляхом здійснення саморефлексії, що може значно полегшувати вираження різноманітних переживань на вербальному та невербальному рівнях. Результати також можуть свідчити про те, що досліджувані здатні попередньо здійснювати аналіз виникнення власних емоцій і транслювати адекватні емоційні прояви в різних ситуаціях шляхом керування ними.

Методики емоційного інтелекту Н.Холла у нашому дослідженні дозволяє більш глибоко та детальніше вивчити особливості розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту у студентів. За результатами обробки отриманих даних, у студентів було виявлено наступні індивідуальні відмінності в особливостях прояву окремих структурних компонентів ЕІ.

Результати рівнів розвитку компонентів емоційного інтелекту

$n=46$

Назва шкали	Рівні у %		
	високий	середній	низький
Емоційна усвідомленість	13	65	22
Самомотивація	58	37	5
Емпатія	32	44	24
Керування своїми емоціями	30	45	25
Розпізнавання емоцій інших	44	34	22

З даних у таблиці можемо зазначити, що найменш сформованими є такі характеристики емоційного компоненту, як емоційна усвідомленість та

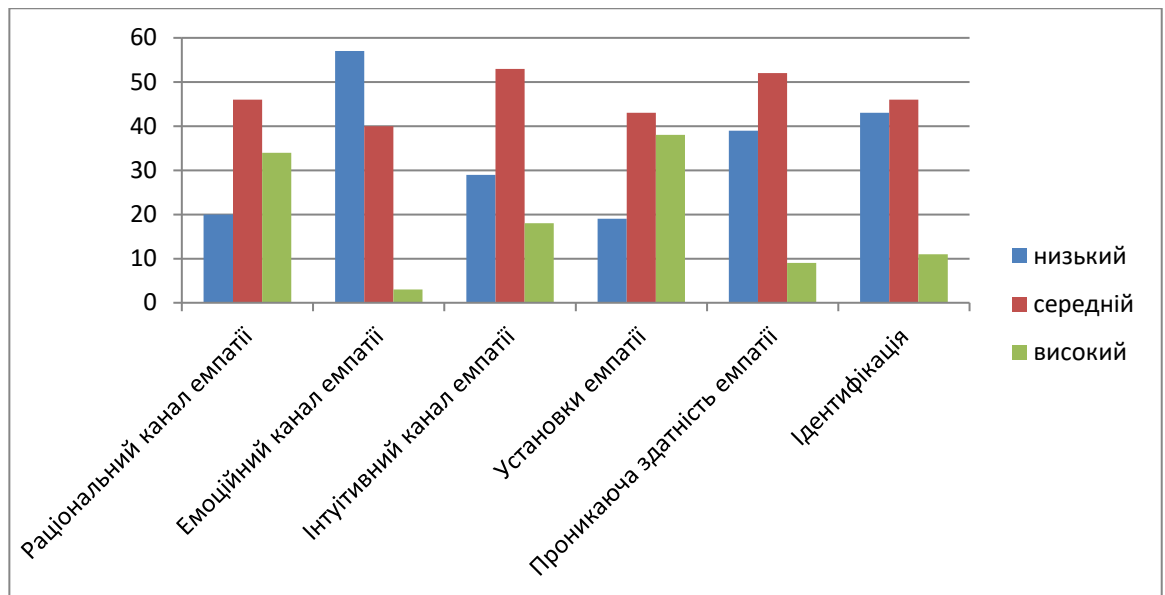
вміння керувати власними емоціями. Це може свідчити про недостатній рівень розвитку навичок до розуміння і розрізнення власних емоцій, а також труднощі з уміння аналізувати і приймати їх. Дані також вказують на перевагу у більшості респондентів до керування лише власними емоційними реакціями, це підтверджують і результати попередньої методики.

Отримані показники за шкалою «Емпатії» та «Емоційної усвідомленості», тісно пов'язані з міжособистісною сферою особистості. Отже, можемо припустити, що їх недостатній рівень сформованості може впливати на формування важливих професійних компетенцій. Оскільки, на думку С.В.Васьківської [83] є навички, що сприяють емоційному включенню у процес взаємодії з іншою особою та використання рефлексивного слухання, віддзеркалення і відображення емоцій і почуттів співробітників, колег, клієнтів у процесі спілкування для отримання та передачі зворотного зв'язку. По своїй суті, ці вміння залежать від рівня розвитку ЕІ, і його складових: емоційної усвідомленості, емоційної чутливості, емоційної грамотності. Аналізуючи інші показники за методикою варто наголосити на тому, що у більшості респондентів переважають високі (59%) та середні (36%) результати за шкалою «Самотивації», і лише у 3 осіб (5%) отримано низькі показники. Це характеризує вміння студентів конструктивно керувати власними емоціями, спрямовуючи їх на певну діяльність. Враховуючи вибірку на якій ми проводили дослідження, припускаємо, що даний процес стосується і навчальної діяльності при виконанні різних завдань. Якщо вони є емоційно забарвленими або насиченими, то студенти доволі швидко переключаються з одного виду роботи на інший. За шкалою «Самотивація» результати у студентів- економістів і у студентів- медиків є схожими, по інших шкалах – відрізняються. Це може бути зумовлено віковою категорією, особливостями процесу навчання, соціально- економічною ситуацією в суспільстві.

Результати даних за шкалою «Керування емоціями інших» у більшості студентів знаходяться переважно на межі низьких (30%) та середніх (45%) показників. Саме такі результати можуть вказувати на те, що комунікуючи з іншими, респонденти зіштовхуються з проблеми у передбаченні та керування реакціями, емоціями та поведінковими проявами співрозмовників. Саме тому психологія педагогічної діяльності має передбачати формування емоційної лабільності, гнучкості у процесі комунікації, формування таких навичок і вмінь, як здатність викликати у іншої людини саме ті реакції та емоції, які бажані, та знижувати інтенсивність деструктивних емоцій, навички застосовувати психологічне маніпулювання.

Аналіз результатів діагностування показав, що загальний рівень розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту вищий у студентів із факультету, де викладається психологія. Саме вони здатні до глибшого усвідомлення, прийняття та керування емоційними станами як своїми так і інших людей. Формування таких якостей розпочалося і буде продовжуватися удосконалюватися, як закономірний процес навчальної перспективи обумовлений специфікою професійної діяльності та освітньою підготовкою майбутніх фахівців. Ймовірно це також може вказувати на вищу емоційну адекватність студентів у прийнятті власних емоційних станів та інших осіб, тобто вони завжди більш схильні до утримання бажаного емоційного балансу в їх розрізненні, диференціації та усвідомленні. У студентів медичного факультету показники структурних компонентів ЕІ є значно нижчими. Можливо це говорить про не достатню емоційну гнучкість та знижену здатність до саморефлексії емоційних станів.

Застосували методику «Діагностики рівня емпатії» В.В. Бойка для дослідження загальних особливостей співпереживання, як одного із структурних компонентів емоційного інтелекту. За результатами виявили специфічні відмінності емпатії у осіб юнацького віку. Отримані дані наступні, результати представлені на мал. 2.1.



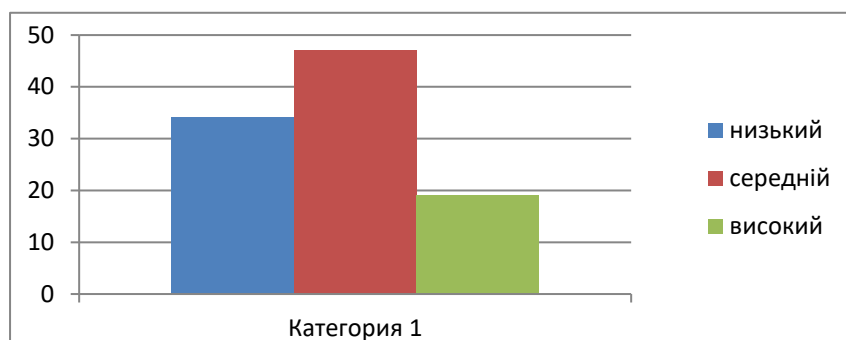
Мал.2.1 Діаграма кількісних показників каналів емпатії (%)

Зважаючи на показники за шкалою «Емоційний канал емпатії», можемо припустити, що у багатьох можливо будуть виникати проблеми як у міжособистісному спілкуванні так і у професійній діяльності. Можемо припустити, що більшості студентів досить складно встановлювати контакти з іншими на саме емоційній основі, при цьому виявляти співпереживання, аналізувати емоційний стан співрозмовника, обмінюватися емоційним досвідом. Наше припущення доповнюють показники за шкалою «Ідентифікація» (19 осіб – 43 % низький показник) та «Проникаюча здатність до емпатії» (18 осіб – 39% низький показник). Можемо говорити про те, що респонденти менш схильні ділитися власним емоційним досвідом, проявляти емоційні переживання та транслювати важливі думки співрозмовнику. Саме знижена здатність на основі емпатії поставити себе на місце іншого, унеможлиблює розуміння вчинків, дій, мотивів, переживань. Все це ускладнює процес налагодження конструктивного спілкування, комунікації. У студентів факультету психології простежуються середні та високі показники, у студентів медичного факультету переважають низькі результати.

Результати дають змогу припустити, що студенти ймовірно більше задіюють у процесі міжособистісної взаємодії у переважній більшості

випадків використовують мислення, когнітивні здібності, мислення та основну свою увагу зосереджують на об'єкті. Емпатію проявляють досить спрощено, використовуючи попередній досвід та загальні знання про інших людей.

Беручи до уваги результати методики за всіма шкалами, ми підраховали узагальнені показники рівня емпатії студентів (мал. 2.2).



Мал. 2.2 Діаграма кількісних показників (%) загального рівня емпатії

З мал. 2.2 видно, що високий рівень – 8 осіб (19%), середній – 22 осіб (47%). Тобто результати дозволяють констатувати, що вони більш схильні у процесі міжособистісної чи професійної взаємодії швидко і ефективно задіювати різні канали емпатії та на основі емоційного співпереживання встановлювати контакт з іншими людьми. Відповідно низький – 16 осіб (34%) рівень. Тобто, низькі показники у студентів, можуть вказувати на необхідність їх підвищення з метою формування таких здібностей як вміння емоційно резонувати на переживання іншої людини, готовність обмінюватися власним емоційним досвідом, розвивати здатність до розуміння та рефлексії емоційних переживань і стану співрозмовника.

Провівши діагностику за методикою діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В.В. Бойко) було з'ясовано, що найбільш виразними проблемами у спілкуванні, які можуть виникати у досліджуваних в спілкуванні є не вміння керувати власними емоційними реакціями, а отже як наслідок можуть виникати такі феномени як неконгруентність, не вміння показати актуальну емоцію, нездатність до зображення адекватної емоції та інше. Зокрема, у 21 осіб (46%) за шкалою

невміння керувати емоціями, мають підвищені показники. Високі результати також спостерігаються за шкалами «Неадекватний прояв емоцій» у 26 осіб (56%) та «Негнучкість, нерозвиненість, не вираженість емоційних проявів» (показники вище 3 балів) у 24 осіб (50,00%). Можливо, що емоції, досить часто перешкоджають встановлювати конструктивні стосунки. Передбачувано, що в більшості студентів недостатній рівень самоконтролю емоційних реакцій та присутня негнучкість, а отже при встановленні контактів з іншими вони можуть відчувати труднощі як в передачі власних (на вербальному та невербальному рівнях), так і в аналізі емоційних реакцій іншої людини. За шкалою «Домінування негативних емоцій» високі результати лише у 3 осіб(5%), а за шкалою «Небажання зближатися з людьми на емоційній основі» у 4 осіб (9%). Отже, для переважної більшості студентів (майже 95%) дані перешкоди не несуть емоційного навантаження та не створюють проблем у життєдіяльності та у спілкуванні в цілому. Можливо це підтверджує думку, що сучасне юнацтво будує «екологічні» стосунки, не категоричні у відношенні до себе та до інших.

Зробивши обробку кількісних показників за методикою, результати представляємо у вигляді діаграми: зазначаємо високі показники по визначеним можливим наявним емоційним проблемам, які можуть впливати на ефективність здійснення міжособистісного спілкування респондентів. Результати представлені на мал. 2.3.



Рис. 2.3 Діаграма кількості осіб (%) з високими показниками

Критерії 1 – Невміння керувати емоціями, дозувати їх

Критерії 2 – Неадекватний прояв емоцій

Критерії 3 – Домінування негативних емоцій

Критерії 4 - Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій

Критерії 5 – Небажання зближатися з людьми на емоційній основі

Аналізуючи діаграми, можемо зазначити, що за критеріями 1,2,4 велика кількість респондентів мають високі показники. Такі результати можуть свідчити про те, що саме у такої кількості респондентів можуть виникати складнощі у комунікації з іншими людьми, міжособистісні проблеми у розумінні співрозмовника.

Узагальнивши отримані результати можемо зробити висновки що до формування емоційного інтелекту у студентів. У респондентів спостерігається тенденція частково сформованих уявлень про особливості формування та розвитку емоційного інтелекту, його специфічних проявів. Також більшість показників за компонентами ЕІ знаходяться переважно на рівні низьких та середніх значень. Найменш розвиненими є наступні структурні складові: емоційна усвідомленість, емпатія, вміння керувати своїми емоціями, здатність ідентифікувати, розпізнавати, усвідомлювати емоцій інших (зокрема невербальних проявів, експресії). Показники прояву емоційного інтелекту у міжособистісному спілкуванні, у взаємостосунках з іншими є низькими, то ми можемо говорити про основні перешкоди, які виникають у студентів під час контактів з людьми. Серед основних: не вміння керувати своїми емоціями у процесі спілкуванні, неадекватність емоційного вираження, емоційна негнучкість, які ймовірно обумовлені також низькими показниками загального рівня EQ в більшості досліджуваних.

Аналізуючи дані загальної вибірки респондентів, маємо зазначити, що вони відрізняються за більшістю показників у студентів, у яких викладається психологія та студентів-медиків. У респондентів, які мають дисципліни з психології більш високі значимі результати за рівнем сформованості окремих показників емоційного інтелекту та його рівня загалом. Очевидно, що окремі

емоційні компетентності та характеристики вони проявляють та відчують по різному. Можемо припустити, що на більш вищий рівень може впливати специфіка професійної підготовки студентів, формування у них психологічних новоутворень, удосконалення когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, за рахунок заглиблення в процесі навчання саме у дану тематику. Показники за методикою, яка має лише якісні показники, свідчать про те, що усі студенти все ж однаково транслиують певні емоційні ставлення і реакції, а саме вони впливають на ефективність комунікації. При цьому по різному ідентифікують, аналізують, пояснюють. Поряд зі специфікою процесу професійної підготовки та особливостей навчального середовища, маємо зважати на індивідуальність їх місця проживання, на саморозвиток, на зміни в суспільстві.

Висновки до II розділу

Відповідно до предмету і мети роботи нами було проведене дослідження проблеми формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити ряд висновків.

Для дослідження емоційного інтелекту в юнацькому віці у студентів, яке проводилося з респондентами економічного та медичного факультету, було підбрано відповідні психодіагностичні методики. Аналіз результатів діагностики дали можливість прослідкувати особливості розвитку структурних компонентів EI та визначити загальний рівень EQ. У студентів обраних спеціальностей по-різному виражені та розвинені окремі компоненти емоційного інтелекту.

У переважної більшості студентів виявлено середні показники емоційного самоконтролю та емоційної гнучкості. На основі цього можемо припустити, що респонденти можуть у окремих випадках відчувати труднощі під час виникнення сильних емоційних реакцій, оскільки вони не зможуть швидко відобразити адекватну емоцію.

У більшості опитуваних не у достатній мірі сформоване уявлення про специфіку емоційного феномену, зокрема: особливості розвитку, роль та прояви в особистісній та професійній сфері, емоційної усвідомленості, емпатії, гнучкості, самоконтролю. Студенти надають перевагу емоційним навичкам як необхідній і важливій умові удосконалення основних професійних якостей і орієнтуються на його покращення у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

У ході дослідження особливостей емоційного інтелекту в студентів ми виділили основні: пріоритетними є внутрішньоособистісний EI, як прагнення до кращого розуміння себе, власних емоційних реакцій та актуальних переживань. Саме таким чином зумовлений високий рівень розвитку самомотивації у респондентів. Проявляється спрямованість на розвиток емоційного інтелекту у площині міжособистісного спілкуванні. При цьому студенти самотійно повністю не можуть організувати та реалізувати цей процес. Отже психологія педагогічної діяльності має формувати EI та розвивати розуміння яким чином це можна зробити самому. Зазначаються низькі показники за рівнем емпатії, емоційної усвідомленості, розуміння та розрізнення емоцій інших.

Знижені показники вміння керувати власними емоціями, гнучкості емоційної сфери, які особливо виражені в студентів можуть заважати при встановленні контакту з іншою людиною, адекватно передавати власні емоції, переживання та реакції.

Підвищення загальних показників рівня емпатії дозволить не лише розвинути емоційний інтелект студентів, але й закладе міцний фундамент для подальшого формування важливих професійних компетентностей.

Розвиток емоційного інтелекту, як фундамент психологічного благополуччя особистості – це переживання задоволеності власним існуванням, результат позитивного функціонування, досягнутого в складному процесі навчання, саморозвитку і життєдіяльності. У психологічному благополуччі відображаються узагальнені емоційні оцінки

якості самої особистості та її життя. Експериментальне дослідження формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів складалося з двох етапів: діагностичного (констатуючого експерименту) та формуючого - розробки та апробації розвивальної програми.

РОЗДІЛ III. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1. Розвивальна програма формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів

Психологія формування емоційного інтелекту сучасних студентів зумовлена вимогою часу та розвитком людства і залежить від багатьох факторів, зовнішніх так і внутрішньоособистісних. На основі вивчення теоретичних аспектів та проведеного експериментального дослідження були визначені психологічні особливості становлення ЕІ в студентів і можливі зони його розвитку в юнацькому віці, на які необхідно впливати та як безпосередньо організовувати педагогічний процес для формування ЕІ. Мета формуючого етапу дослідження – розробити та апробувати розвивальну програму з підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту та розвитку його окремих складових у студентів вищих навчальних закладів. Відповідно до поставленої мети опрацьовано методичні аспекти розробки загальної розвивальної програми, особливості проведення тренінгу, використання методів та прийомів групової роботи, організації тренінгової роботи з особами юнацького віку, описано використані вправи для проведення тренінгових занять зі студентами, з метою формування психологічних особливостей ЕІ.

Специфіка проведення занять з елементами тренінгу, які пропонуються у розвивальній програмі, базується на принципі поступового розвитку групи та послідовності у самопізнанні, самовдосконаленні осіб юнацького віку та розширенні діапазону їх емоційних реакцій і розуміння емоційних проявів, як своїх власних, так і інших людей. Кожне із наступних занять є логічним продовженням попереднього, а у змістовому контексті є підґрунтям продовження та поглиблення для проведення наступного.

Розробляючи програму ми використовували матеріали науковців, які вивчали специфіку розвитку ЕІ та тих, які працювали над методичними

вказівками, що до організації та проведення групових форм роботи, тренінгів. Слід відмітити, що існують різні погляди, деякі вважають, що формувати ЕІ та його складові не можливо, так як це вроджена, стійка здатність особистості - Дж.Майер, П.Саловей[48, 85]. Поряд з цим Д.Гоулман, С.Дерев'янка, М.Манойлова визнають результативність формування емоційного інтелекту у процесі проведення розвивальних занять з елементами тренінгу [10, 12, 24, 84].

Працюючи над розвивальною програмою дотримувалися рекомендацій, що до групової форми роботи, які виділяються багатьма авторами (К. Рудестам, І.В. Вачков [10,4,1]. Програма побудована таким чином, що кожен учасник може формувати нові уміння, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів. Якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть засудження, то заняття з елементами тренінгу є своєрідним "психологічним полігоном", де можна спробувати поводитися інакше, ніж у звичайних умовах, "приміряти" нові емоції, моделі поведінки, навчитися по-новому розуміти себе, свій стан, свої переживання та інших людей - і усе це в атмосфері доброзичливості, прийняття і підтримки. У групі моделюється система взаємин і взаємопов'язаних реакцій, емоцій, стосунків, характерних для реального життя учасників. Завдання дозволяють отримати зворотний зв'язок, підтримку, ідентифікувати себе, свій емоційний стан та порівняти його з іншими. У реальному житті далеко не всі мають шанс отримати щирий, безоцінювальний зворотний зв'язок, що дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які добре розуміють суть чужих переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме. При цьому людина починає краще розуміти самого себе та знайомиться з новими ефективними способами поведінки, які використовують інші. Відтак виникає емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія, які сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості [3, 8, 9]. У ході роботи групи підкріплюється емпатія, потреба в емоційному теплі і контакті з іншою

людиною. Досвід, набутий в ході занять, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії. Студенти мають змогу формувати нові уміння та експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів. Груповий досвід сприяє включенню, що допомагає встановлювати конструктивні стосунків з оточенням і вирішувати міжособистісні проблеми, зокрема підліток уникає непродуктивного замикання в самому собі й не залишається наодинці зі своїми труднощами, виявляє, що його проблеми не унікальні, що й інші переживають схожі почуття [5,12,13].

Програма дає можливість одержати зворотній зв'язок й підтримку від інших, інформацію про те, як сприймають один одного усі учасники групи, як реагують на поведінку, розуміють та інтерпретують її. Взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного, яка може трансформуватися в конструктивну роботу з розв'язання проблем у взаємодії, у спілкуванні. Заняття полегшують процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання учасників; ці процеси не можуть бути повними без участі інших людей; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе і підвищити упевненість в собі. У групі стають очевидними такі приховані чинники як тиск партнерів, конформізм, соціальний вплив, розподіл ролей. Учасники можуть ідентифікувати себе з іншими і використовувати емоційний зв'язок при оцінці власних емоцій, переживань, почуттів і поведінки. Робота за програмою може полегшити процес самодослідження і інтроспекції, формування «Я» концепції індивіда. Робота побудована так, щоб група віддзеркалювала суспільство в мініатюрі. По суті в групі моделюється яскраво, виразно взаємовідносини і взаємозв'язки, характерні для реального життя учасників. Це дає їм можливість побачити і проаналізувати психологічні закономірності спілкування і поведінки інших і самих себе, в психологічно безпечних умовах

Важливий фактор, який конструктивно впливає на формування емоційного інтелекту в процесі тренінгової взаємодії, є отримання

емоційного досвіду через комунікацію з іншими [5]. Спеціально організоване міжособистісне спілкування учасників між собою, входження особистості в певну тренінгову групу та її включення в групову динаміку, сприяє розумінню власних емоцій та реакції, тренуються навички та вміння реагувати та відповідно транслювати власні емоційні стани. Саме робота за програмою дає можливість отримати емоційний досвід, а також впливає на розвиток та вдосконалення компонентів ЕІ.

На основі цього ми розглядаємо програму, яка включає заняття з елементами тренінгу, в якій використовуються інтерактивні форми, як найбільш дієвий груповий вид роботи. Адже саме така діяльність дозволяє створити особливі умов для саморозкриття, саморозвитку, особистісного та професійного зростання, самоусвідомленості. Лише практично взаємодіючи, практично будуючи міжособистісну комунікацію, студенти мають можливість сформувати навички емоційного реагування, отримати нові знання про можливі реакції інших людей, вдосконалити навички ідентифікувати, розрізняти, передбачати та керувати як власними емоційними станами так і станами інших людей.

Маючи на меті отримати високі результати від проведення тренінгової програми, за основну взяли гуманістичний та поведінковий підходи, клієнтоорієнтовану терапію, використання арт-терапевтичних технік [10]. Робота передбачає актуалізацію в учасників внутрішніх неусвідомлених переживань, їх розрізнення та опрацювання, можливість формувати здатність до саморефлексії та рефлексії, підвищення емпатії саме як наслідок повного сприйняття та адекватного вираження емоційних реакцій. З метою розширення діапазону адаптивних емоційних проявів, навчання довільним способам управління емоціями та методам їх адекватного вивільнення [4,5].

Зважаючи на результати кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, з метою формування емоційного інтелекту та важливих психологічних особливостей у студентів вищих навчальних закладів нами була розроблена

програма розвитку структурних складових емоційно-афективної та мотиваційно-рефлексивної сфер.

Програма психологічного тренінгу «Емоційний інтелект та його структурних компонентів, як основа успіху» (Додаток Є) складається із 8 тренінгових занять по 90 хвилин кожне. Мета: формувати емоційний інтелект та його окремі компоненти у студентів вищих навчальних закладів.

У тренінговій програмі використовуються інтерактивні форми навчання, робота в групах, ділові та рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, самопрезентація, привітання, вправи-розминки, психогімнастика, психодрама, дискусії, мозковий штурм, метафоричні карти, серійне малювання. Практичні та теоретичні завдання спрямовані на формування емоційної сфери, розпізнавання, диференціації та усвідомлення емоційних проявів, застосування гуманістичних та поведінкових технік для повного вираження власних емоційних реакцій, розширення їх діапазону та навчання адекватним способам керування власними емоціями, підвищення рівня самоконтролю, самоусвідомлення, конгруентності [42].

Основні завдання програми:

- розширити та уточнити уявлення про поняття емоційний інтелект та його складові
- формувати вміння підтримувати свій власний внутрішній емоційний потенціал за рахунок набуття нового емоційного досвіду
- створити безпечне середовище для вправлення у здатності вивільняти та конструктивно транслювати свої емоції, пізнавати власну особистість
- розвивати здатність розуміти свої емоції, ідентифікувати та розрізняти їх, усвідомлювати свої емоційні реакції та відповідно реагувати на реакції інших людей
- формувати вміння контролювати та регулювати свій емоційний стан, направляти емоції у відповідному напрямку
- розвивати здатність і прагнення до самоприйняття та саморозкриття

- ознайомити з техніками для самостійного розвитку ЕІ та його складових, як необхідну і важливу умову для особистісного та професійного становлення особистості.

У програмі всі заняття спрямовані на підвищення загального показника EQ та вдосконалення його окремих структурних складових.

Усі заняття мають таку структуру:

- 1) вступна частина – вітання учасників; самопрезентація, висловлювання думок та подій, які виникли; актуалізація теми зустрічі; опрацювання теоретичної інформації;
- 2) основна частина– групова робота, робота в парах, виконання психологічних вправ, рольові та ділові ігри, арт-терапія методи, психогімнастика, вправи на релакс, вправи-медитації, спрямовані на формування емоційної компетентності;
- 3) завершальна частина – рефлексія власних емоцій, станів, як позитивних так і негативних переживань, відчуттів, вражень від нового, озвучування моментів, що запам'яталися найбільше; роз'яснення домашнього завдання на закріплення певних навичок та пізнання власної емоційної сфери.

Заняття 1 . «Знайомство»

Завдання: познайомити учасників групи, визначити правила та принципи групової взаємодії, сформувати навички самопрезентації, розвивати позитивне самооцінювання, виробити навички спілкування, обговорення, розв'язання проблем, розвивати навички спільного вироблення рішень, виявити очікувань від результатів тренінгу.

Заняття 2. «Мої когніції»

Завдання: формувати здатність розуміти свої емоції, рефлексивності власних емоційних реакцій, розширити емоційний досвід у процесі міжособистісного спілкування; узагальнити знання що до особливостей емоційно-афективної, тобто розпізнавання, диференціація, відображення емоцій, та мотиваційно-рефлексивної, а саме, керування емоційними проявами, сфер.

Заняття 3. «Мій ресурс - моя саморегуляція»

Завдання: формувати навички контролю та регулювання емоцій, станів та реакцій; вправляти адекватно проявляти емоції та здійснювати контроль інтенсивності і полярності власних емоцій.

Заняття 4. «Мій світ- мої емоції»

Завдання: підсилювати інтерес студентів до власного емоційного світу та світу інших людей; досліджувати негативні емоції та їх вплив на життєдіяльність; розвивати навички конструктивного відображення різних емоцій та реакцій за допомогою технік релаксації та регуляції.

Заняття 5. «Емпатія в моєму житті»

Завдання: розвивати емпатію, здатність співпереживати, підсилювати вміння розуміти власні емоції, як необхідну умову для розуміння емоцій інших, робота над навичками успішного обміну емоційним досвідом між учасниками; розширити емоційний досвід шляхом рефлексії емоційної сфери співрозмовника.

Заняття 6. «Взаємодію, комунікую, виражаю емоції»

Завдання: формувати вміння розуміти, розрізняти та усвідомлювати власні емоції, які можуть виникати у процесі міжособистісної комунікації та взаємодії, вдосконалювати здатність розвивати свій власний емоційний потенціал, ресурс, розвивати вміння контролювати емоційні реакції та експресії.

Заняття 7. «Навчання позитивного мислення»

Завдання: навчити акцентувати та генерувати позитивні емоції, формулювати оптимістичні думки, планувати позитивне майбутнє, наголосити на унікальності та неповторності кожної особистості, показати взаємозв'язок між думками та емоціями і почуттями, навчити знаходити негативні емоції та перетворювати їх на позитивні.

Заняття 8. «Завершальне»

Завдання: акцентуація, аналіз та пропрацювання навичок емоційної компетентності необхідних для подальшої успішної реалізації в професійній діяльності; аналіз узагальнених уявлень про емоційний інтелект та його

окремих складових в студентів за результатами участі у психологічному тренінгу, підведення підсумків особистісних змін, які відбулися, проектування та мотивація подальший саморозвитку.

Основний зміст занять програми представлено у Додатку Є.

3.2 Рекомендації педагогам щодо розвитку емоційного інтелекту студентів у процесі навчально-виховної діяльності

З метою формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів, як важливу основу особистісного зростання, як передумову професійної компетентності, як дієвого засобу уникнення професійної деформацій у сфері «людина-людина», як способу налагодження комунікації, встановлення ефективної міжособистісної взаємодії. Ми розробили рекомендації педагогам, щодо організації навчального процесу для забезпечення формування емоційного інтелекту та його складових компонентів у студентів.

1. Розробити програми та включати в освітній процес підготовки студентів професій типу «людина-людина» предмети або спецкурси з формування емоційного інтелекту, актуалізації його важливої ролі у особистому житті та професійній діяльності, для навчання вмінню використовувати психологічні знання, вправи, техніки, методи керування власними емоціями та реакціями, станами, для опанування способів медитації та релаксації.
2. Для студентів проводити психологічні тренінги з формування, підтримки, вдосконалення та розвитку компонентів емоційного інтелекту таких як, емпатії, уміння володіти собою, регулювати свої стани та переживання, здатності контролювати власний емоційний стан та емоції та емоційним станом інших осіб.
3. Рекомендується організовувати для студентів проекти що до формування соціальної компетентності, вміння конструктивно виходити з конфліктів, врегульовувати їх, що до покращення навичок емоційної саморегуляції, вирішення проблем міжособистісного, побутового та професійного

характеру, набуття та закріплення альтернативних способів поведінки для боротьби з тривожністю, фрустрацією, емоційною напругою, збереження психічного та ментального здоров'я, здатності підтримати себе та інших.

4. Для студентів проводити індивідуальні консультації, орієнтовні на актуалізацію прагнення здійснювати рефлексію власного емоційного стану, важливих переживань та власних потреб, цінностей.

5. Проведення міні-лекцій з питань, що розширюють уявлення студентів про особливості емоційного інтелекту, мотиваційно-рефлексивної та афективно-вольової сфери. Обговорювати та аналізувати специфіку емоційного інтелекту, процесу формування окремих його структурних складових, вплив ЕІ на діяльність у професійній сфері; фактори емоційного благополуччя та адекватної самооцінки; обмін думками на тему професійних деформацій, зокрема емоційного вигорання; роль навчально-виховного процесу як важливого фактору формування ЕІ; обговорення проблем емоційної сфери як соціально-психологічного феномену; міфи про інтелект та його вплив на успішне життя людини; моделі формування емоційного інтелекту.

6. Створення можливостей для самостійного проведення студентами групових форм роботи у навчально-виховному процесі, які сприятимуть обміну емоційним досвідом, формуванню навичок здійснення ефективної взаємодії, особливо розумінню емоційних реакцій інших; адекватному емоційному віддзеркаленню на вербальному та невербальному рівнях; розуміння коли, куди і як спрямовувати свої емоції; вмінню вирішувати міжособистісні та внутрішні конфлікти самостійно та конструктивно.

7. Активне використання у навчальному процесі інтерактивних та практичних форм роботи, які передбачають здійснювати безпосередню комунікацію студентів – мозкові штурми, консультації, роботу в міні групах, інтерв'ї, групові обговорення, дискусії, з метою формування вміння слухати та ставити питання; здійснювати порівняння та розмежовувати реакції, дії та думки окремої людини; помічати конгруентні та неконгруентні емоційні реакції тощо.

8. Проводити бесіди, спрямовані на формування адекватної самооцінки. Так як підвищений або занижений рівень самооцінки досить часто спричиняє неадекватне розуміння власної особистості та неправильного трактування емоційних проявів, як своїх так і інших людей.

9. Навчальний процес має бути орієнтовним створювати емоційно-комфортний та безпечний простір. Лише при наявності такої атмосфери студенти матимуть змогу відчувати на собі вплив позитивних емоцій, запустити прагнення, інтерес і бажання до їх підтримання та культивування в реальному житті, в професійній та в міжособистісній взаємодії.

Опрацьовуючи теоретичний матеріал, у процесі дослідження, у ході реалізації розвивальної програми ми можемо зазначити, що на формування ЕІ та його окремих компонентів впливає специфіка навчально-процесу та освітніх програм, на спеціальностях, де навчаються студенти, поряд з цим важливим фактором є саморозвиток, самовдосконалення, самостійна робота над собою та систематичне пропрацювання окремих емоційних компетенцій в повсякденному житті, власний емоційний досвід.

Зважаючи на це, ми також оформили рекомендації студентам, щодо розвитку психологічних особливостей емоційного інтелекту:

1. Працювати над поглибленням та розширенням своїх знань, теоретичних основ щодо поняття емоційного інтелекту
2. Рекомендовано систематично самостійно аналізувати свій емоційний стан, визначати можливі причини чи передумови виникнення тих чи інших емоцій, усвідомлювати власні почуття, створювати асоціації окремих переживань та емоцій, знаходити та помічати зв'язок між думками та реакціями.
3. Студентам рекомендовано постійно тренувати емоційний самоконтроль, виконувати вправи для м'язової релаксації, відновлення нервово-психічних сил, підвищувати здатності до саморегуляції та самоусвідомлення, вивільнення напруги та негативної енергії.

4. Вивчати та застосовувати техніки, методи, вправи саморегуляції, емоційного самоконтролю, спостереження за власними емоційними станами та переживаннями, пропрацювання складних переживань.

5. Дбати про збереження та зміцнення психічного та ментального здоров'я, підтримувати свій ресурс, життєвий потенціал, підвищувати стресостійкість.

Психологія педагогічної діяльності розглядає навчальний процес як двохсторонній. Саме тому наші рекомендації являються актуальними як для студентів, так і викладачів. Адже педагоги також мають працювати над формуванням, розвитком, удосконаленням свого власного емоційного інтелекту. Лише у такому випадку, студенти будуть відчувати власне цінність педагогів та зацікавленість у них як у особистостях. Таким чином у процесі співпраці, у ході здійснення міжособистісної комунікації, студенти матимуть змогу якісно покращити свої комунікативні навички, набути вмінь емоційного самоконтролю, удосконалити власну емоційну сферу та її складові, здатність вільно розпізнавати, ідентифікувати, виявляти емоції.

Враховуючи та використовуючи рекомендації є можливість створювати важливий, особливо сприятливий простір для розвитку багатьох особистісних якостей, для формування адекватної самооцінки, впевненості в собі, розширювати спектр конструктивних можливих поведінкових та емоційних реакцій, а також удосконалювати важливі професійні компетентності, підтримувати ресурсність та творчий потенціал, стресостійкість. Педагоги ж матимуть досить широкий спектр інформації щодо векторів формування емоційного інтелекту, зможуть по-новому вибудувати взаємодію зі студентами та зосередитися саме на вдосконаленні їх професійних сторін шляхом покращення формування їх емоційної сфери та саморегуляції.

Висновки до розділу III

Розвивальна програма побудована таким чином, що у ній підібрані активності, які спрямовані на формування емоційного інтелекту та

розширення, уточнення знань у студентів про емоційну сферу людини та способи розвитку емоційного інтелекту, здатності керувати своїм емоційним станом, направлена на вдосконалення емоційної усвідомленості; підвищення емоційної компетентності. Як результат у студентів підсилиться розуміння, що внутрішній емоційний світ має відповідати зовнішньому відображенню, вдосконаляться навички описувати та відповідно віддзеркалювати власні емоційні реакції на певний стимул, подію, ситуацію, активується емпатія у міжособистісному спілкуванні. Беручи участь у тренінговій програмі, студенти мають змогу отримати новий яскравий емоційний досвід у процесі взаємодії у спеціально створеному сприятливому безпечному просторі, також працювати над розумінням та усвідомленням самими собою та іншими власних емоційних реакцій та процесів, причинно – наслідкових зв'язків між ними.

Таким чином, можемо стверджувати, що розроблена розвивальна програма по формуванню емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів може бути апробована на цільовій аудиторії, так як відповідає вимогам написання тренінгових програм та основним завданням дослідження. Програму «Емоційний інтелект та його структурні компоненти, як основа успіху» можна запроваджувати для використання та здійснення цілеспрямованого впливу на розвиток та удосконалення емоційного інтелекту та його складових компонентів.

Матеріали розраховані на використання як у форматі як в очному так і дистанційному форматі проведення. Опрацювавши, взявши до уваги особливості та специфіку розвитку ЕІ в юнацькому віці нами було розроблено методичні рекомендації для студентів та педагогів. Актуалізовані питання шляхів та способів організації навчального процесу, процесу саморозвитку, щодо формування емоційного інтелекту, підвищення рівня загальної емоційної компетентності і формування структурних складових емоційного інтелекту в процесі отримання вищої освіти, як необхідну умову успіху у особистій та професійній сферах життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

У своїй роботі ми здійснили теоретичне та експериментальне вивчення проблеми формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів, його особливості та психології педагогічної діяльності у даному напрямку.

У першому розділі провели вивчення та аналіз наявної психологічної літератури та концепцій ЕІ, визначили поняття «емоційний інтелект» як важливу динамічну багатокомпонентну структуру, що містить у собі в рівній мірі особистісні та когнітивні здібності, реалізується у процесах розуміння, диференціації, усвідомлення, регуляції власних емоційних станів та інших людей, які активно розвиваються у процесі ціленаправленого впливу, особистого та професійного зростання. Актуалізовано важливість формування емоційного інтелекту особливо у студентів, у юнацькому віці, як необхідної передумови успіху та самореалізації у професії, як здатності до ефективної комунікації. Вивчаючи матеріали було узагальнено психологічні особливості ЕІ в студентів: наявність особливої емоційної синзитивності, остаточна не сформованість окремих компонентів, його структурні складові перебувають у взаємодії і проявляються у ЕІ, рівень розвитку ЕІ залежить від емоційної культури особистості, навчальної підготовки та розвитку компетентностей, що передбачені на різних спеціальностях.

У другому розділі було емпірично досліджено рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх студентів вищих навчальних закладів, зокрема студентів факультету економіки та медичного факультету. Виявлено, що переважна більшість студентів мають не достатньо сформоване уявлення що до визначення поняття емоційного інтелекту, його специфіки та компонентів, розвитку, особливостей прояву в особистісній та професійній сфері, важливість та роль. Поряд з цим студенти прагнуть розвивати емоційні навички у процесі навчання. За результатами діагностики виявлено знижені показники за рівнем емпатії, усвідомлення власних емоцій, розумінням та диференціації емоцій інших, емоційної гнучкості. Студенти показали

відносно середні показники внутрішньо-особистісного ЕІ, що вказує на підвищену увагу і прагнення краще розуміння себе, власні емоційні стани та реакцій, актуальність переживань. Самі такі дані свідчать про те, що при налагодженні комунікативних зв'язків з іншими людьми можуть виникати перешкоди, які спричинені зниженим емоційним інтелектом та нечіткість транслювання власних емоцій та не достатню здатність керувати своїми реакціями. Адж у студентів найбільше вираженими показниками також є недостатнє вміння керувати власними емоціями та негнучкість емоційної сфери.

Результати статистичного аналіз свідчать, що із загальної вибірки респондентів, показники студентів економічного факультету та студентів-медиків дещо відрізняється за більшістю показників. Можна припустити, що студенти схоже виявляють емоції, стани і реакції, але відчують їх по-різному. На нашу думку, це обумовлено специфікою фахової підготовки студентів, віковими зрушеннями, одночасним формуванням психологічних новоутворень та змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Важливими показниками, які впливають, є місце проживання, актуальна ситуація в навчальному середовищі, глибокі трансформаційні зміни в суспільстві.

У третьому розділі розробили програму психологічного тренінгу з формування емоційного інтелекту у студентів вищих навчальних закладів. Тренінгова програма містить в собі заняття із використанням гуманістичних та поведінкових технік і принципів для повного вираження власних емоційних реакцій, розширення їх діапазону та навчання адекватним способам керування власними емоціями, підвищення рівня самоконтролю, самоусвідомлення, конгруентності. Також використовуються арт-терапевтичні вправи, метафоричні карти, вправи на релаксацію та емоційне розвантаження. Приймаючи участь у роботі групи за даною програмою, студенти мають можливість одержати новий досвід, розширити свої уявлення про специфіку емоційного інтелекту та його важливість у житті сучасної

людини, отримати зворотний зв'язок, усвідомити особливості сприймання іншими людьми себе і власних емоційних реакцій. За змістом кожне заняття тренінгу включає вступну, основну й заключну частини. Після проведення основної частини занять, спрямованої на оптимізацію позитивного впливу на розвиток компонентів афективно-вольової та мотиваційно-рефлексивної сфер. У заключній частині проводиться обговорення загальних вражень учасників, вивільнення енергії, опанування навичками емоційної саморегуляції та розслаблення.

Для забезпечення достатнього рівня емоційного інтелекту в сучасних студентів, як чинника особистісного зростання, фактору підвищення професійної компетенції, основного засобу для запобігання професійних деформацій у сфері «людина-людина», способу встановлення ефективної міжособистісної взаємодії сучасних студентів, ми розробили методичні рекомендації для студентів та педагогів, що до організації навчального процесу з метою залучення студентів до активностей, які сприяють формуванню емоційного інтелекту та що до напрямків саморозвитку осіб юнацького віку.

Наше наукове дослідження та отримані емпіричні результати підтверджують важливість та актуальність вивчення проблеми формування емоційного інтелекту в студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів. Перспективним, на нашу думку, являється питання більш глибокого дослідження емоційного інтелекту та його складових компонентів, специфіку їх прояву в професійній діяльності майбутніх фахівців, особливо професій сфери «людина-людина», залежність успіху у діяльності від рівня сформованості саме емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 8–11.
3. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : Автореф.дис. ... к.психол.н. К. : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту : Psychological Journal, 2019. Вип. 5, № 7. С. 34–49.
5. Варій М.Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. 2-е видання. – Київ: «Центр учбової літератури, 2009».- 287. с. 40.
6. Васьківська С.В. Аналіз заміщених емоцій та способи роботи з ними в консультуванні/ С.В.Васьківська// Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.- 2012.- Вип. 37.- С.266-270
7. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі : Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2017. Вип. 259. С. 28–34.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Психолог. 2004. № 23. С. 41–43
9. Вітенко І.С., Борисюк А.С., Вітенко Т.І. Соціально-психологічний тренінг. К.: Видавництво 21, 2008. 124 с.
10. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія/О.І. Власова - К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет»\, 2005
11. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psych.kiev.ua> (дата звернення: 12.04.2023)

12. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.
13. Гоулман, Д. (2018). Емоційний інтелект. (С.-Л. Гумецька, пер. з англ.). Харків : Віват.
14. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : Автореф. дис. ... канд. психол. н. Київ, 2009. 20 с.
15. Дерев'янка С.П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: видавець «Лозовий В.М.», 2016. – 312 с.
16. Довженко Т. О. Вплив сімейного середовища на дитину підліткового віку// Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. — Запоріжжя, 2011. — Вип. 16 (69). — 420 с
17. Ефективна економіка № 5, 2017 УДК 330, 14 М. Р.Савчук,
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
18. Заброцький М.М. Основи вікової психології. навч. посібник / М.М. Заброцький. - Тернопіль: навч. книга – Богдан, 2009. – 112 с.
19. Загальна медична психологія том 1. За редакцією професора, доктора медичних наук Г.Я Пилягіної. Вінниця, Нова книга, 2020. 281с.
20. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
21. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності// Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія.- 2014.- Вип. 49.- С. 42-51
22. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2010. – Т. 15. – Вип. 16. – С. 13–24.
23. Зарицька В.В. (2013). Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. Вісник Дніпропетровського університету, 19(21), 74–79. Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_12

24. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту : Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2021. Вип. 2. С. 19–22.
25. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
26. Зелюк В. В. Формування емоційного інтелекту в контексті педагогіки А. С. Макаренка : Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки, 2012. Вип. 9. С. 84–87.
27. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді/ URL: [http: C:/Users/User/Downloads/433](http://C:/Users/User/Downloads/433)
28. Ігумнова О., Ярославська А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів : Психологічні науки, 2019. Вип. 3, № 14. С. 119–133.
29. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу : навчальний посібник / Є.В. Карпенко. – Дрогобич: Просвіт, 2015. – 78 с.
30. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : Автореф.дис. докт.психол.н. Острог, 2020. 35 с.
31. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості :навчальний посібник. Київ: Либідь, 2016. 256 с.
32. Кияшко Д. Ю.Життєві цінності в юнацькому віці: результати емпіричного дослідження// Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ: Проблеми загальної та педагогічної психології, 2012, т. XIV, ч.2
33. Кротенко, В.І. (2001). Психологічні особливості емпатії підлітків. (Автореф. дис. канд. психол наук). Київ.
34. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : Монограф. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с.
35. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник /С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми :Університетська книга, 2020. – 304 с.

36. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності / Я. М. Куценко // Актуальні проблеми психології. – 2010. – Т.7. – № 23. – С. 112-116.
37. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник Книга плюс, 2018 264 с.
38. Лазуренко О.О. Умови формування емоційної сфери студентів-медиків у навчальній діяльності / О.О. Лазуренко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць. – №3(5). – К., 2007. – С.383-391.
39. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки : Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, 2018. Том Х. Вип. 31. С. 83–92.
40. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості / О. П. Лящ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. - Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 1 (46). - С. 210-216.
41. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень / О.П.Лящ // Проблеми сучасної психології.- 2013.- Вип. 22.- С. 324-335
42. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія». – Інститут психології імені Г. С. Костюка, Національна академія педагогічних наук України. – Київ, 2020.
43. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення : Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота, 2010. Вип. 2. С. 49–52.
44. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура : Питання психології. Вісник Національного університету оборони України, 2011. Вип. 1, № 20. С. 172–175
45. Милославська О.В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології /

Милославська Олена Володимирівна ; Нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2011. – 19 с.

46. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості : Постметодика, 2010. Вип. 6, № 97. С. 2–15.

47. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології, 2018. Вип. 3. С. 211–215.

48. Носенко Е.Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції// Е.Л.Носенко, Н.В. Коврига// Монографія. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.

49. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак Л. Г. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.

50. Панок В. Г. Психологічна служба: навч.-метод. посіб. Для студ. і викладачів / В. Г. Панок. – Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня «Рута», 2012. – 488 с.

51. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : Автореф. дис. к.психол.н. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 17 с.

52. Пастух, Л. (2019). Особливості емоційної складової сензитивності практичних психологів системи освіти. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (29). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>

53. Пастух Л. В. Модель сензитивності особистості практичних психологів закладів освіти / Л. В. Пастух // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2014. –Вип. 2(34). – С. 231–239.

54. Пашко, Т.А. Психологічні засади формування емоційної культури сучасної молоді / Т.А. Пашко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України; за ред. С.Д. Максименка. Т. IX, Ч. 1. – Київ, 2007

55. Петрова Н. М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект : Наукові записки. Серія: педагогіка, 2015. Вип. 2. С. 27–31.

56. Пов'якель Н. І. Індивідуально-типологічні характеристики системи саморегуляції як умова регулятивної культури професійного мислення

психолога-практика / Н. І. Пов'якель // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Т. І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : Міленіум, 2005. – Ч. 15. – С. 161–165.

57. Робертс Р. Д. Емоційний інтелект: проблеми теорії, виміри і застосування на практиці // Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин. Психологія: Журнал Вищої Школи Економіки. 2004. Т. 1. № 4. – с. 3-

58. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2005. 360 с.

59. Семеліт О.А., Чевельча Т.Р. Взаємозв'язок комунікативної компетентності та емоційного інтелекту студентів психологічних спеціальностей // О. А. Семеліт, Т. Р. Чевельча // Матеріали круглого столу: «Мова: психічні, соціальні та соціокультурні аспекти»: зб. наук. Праць учасників круглого столу. –[Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Чевельча Т.Р.; за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. – 28 с.

60. Семиченко В. А. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх психологів / В. А. Семиченко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Т. І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : Міленіум, – Ч. 15. – С. 109–112

61. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с

62. Смашна Л.П. // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького педагогічного університету імені Григорія Сковороди: Педагогіка. Психологія. Філософія. – ПереяславХмельницький, 2012. – Вип. 25. – С. 287–288. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації / Філіпова І.// Соціальна психологія : Український науковий журнал. –2007. – № 4. – С. 68-79.

63. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості : Наука. Релігія. Суспільство, 2010. Вип. 4. С. 84–87.

64. Чевельча Т.Р. Дослідження впливу структурних компонентів емоційного інтелекту на вибір професії студентів першого курсу // Т. Р.

Чевельча // Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки. Нац. пед. унів-т імені М.П. Драгоманова, Факультет педагогіки і психології. Івано-Франківськ : Кушнір Г.М., 2020. Випуск 2. – 65 с.

65. Чевельча Т.Р. Невербальна комунікація та її зв'язок з ЕІ особистості // Т. Р. Чевельча // Матеріали круглого столу: «Мова: психічні, соціальні та соціокультурні аспекти»: зб. наук. Праць учасників круглого столу. – [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Чевельча Т.Р.; за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. – 47 с.

66. Чевельча Т.Р. Особливості формування емоційного інтелекту в навчальній діяльності студентів-психологів // Т. Р. Чевельча // Матеріали круглого столу: «Мова: психічні, соціальні та соціокультурні аспекти»: зб. наук. Праць учасників круглого столу. – [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Чевельча Т.Р.; за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. – 45 с

67. Чевельча Т.Р. Співчуття як індикатор емоційної грамотності психолога у консультативному процесі // Т. Р. Чевельча // Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі: Тези Х Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 26-28 листопада 2020 року. – К.: Кафедра етики та естетики НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – 256 с.

68. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 7 (100). С. 17-22

69. Шпак М.М. Емоційний інтелект контексті сучасних психологічних досліджень/ м.м. Шпак// Психологія особистості.-2011.-№1

70. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с

71. Bariso J. EQ Applied: The Real-World Guide to Emotional Intelligence Paperback – 2018. – 248 p.

72. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

73. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. BarOn // Psicothema. - 2006. - № 18 – pp. 13-25.

74. Boyatzis R. Emotional Competence Inventory (ECI) / Boyatzis R.,

75. Goleman D., Hay/McBer. – in Dann, 2001
76. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. – 255 p.
77. Characteristic emotional intelligence and emotional well-being / N. S. Schutte et al. Cognition and emotion. 2002. Vol. 16, no. 6. P. 769–785. URL: <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>
78. Eduard Spranger Psychologie des Jugendalters; Leipzig 1924
79. Eduard Spranger Über Gefährdung und Erneuerung der deutschen Universität. Sonderdruck aus der Zeitschrift Die Erziehung; Leipzig 1930
80. Gardner, H. (2011). Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences. New York : Basic Books.
81. Lewin, K., and Dorwin Cartwright (Ed.) (1951). Field theory in social science.
82. Mayer J. D. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence / J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – V. 27. – P. 267–298.
83. Mayer, J.D. Models of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso. In R.J. Stenberg (Ed.) Handbook of intelligence. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. – P. 396 – 420.
84. Matthews, G. Emotional intelligence: Science and myth / G. Matthews, M. Zeidner, R.D. Roberts. – Cambridge, MA: MIT Press, 2004.
85. N.S.Schutte, J.M.Malouff et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence // Personality and Individual Differences, 1998. Vol. 25, Issue 2
86. Nosenko, E. L. and Kovryha, N. V. (2003), Emotsiinyi intelekt: kontseptualyzatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: the conceptualization of the phenomenon, basic functions], Vyshcha shkola, Kyiv, Ukraine, p. 126.
87. Peter Salovey , David R. Caruso, The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership, John Wiley & Sons, 2004, 320

88. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory / K.V. Petrides // Industrial and Organizational Psychology. – 2010. – № 3. – pp. 136-139.
89. Robert K. Cooper, EQ inteligencja emocjonalna w organizacji i zarządzaniu / Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. – Warszawa, 2000. – 423 s.
90. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – № 9. – pp. 185-211.
91. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey., B.T. Detweiler-Bedell, J.B. Detweiler-Bedell, J. D. Mayer; In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L.F. Barrett (Eds.). Handbook of emotions (3rd ed.,). – New York : The Guilford Press, 2008. – pp. 533-547.
92. Schachter, S (1971). Emotion, Obesity and Crime. New York: Academic.
93. Taylor, G.J. Emotional intelligence and emotional brain: Points of convergence and implications for psychoanalysis / G.J. Taylor, J.D. Parker, R.M. Bagby // Journal of the American Academy of Psychoanalysis. – 1999. – 27. – P. 339 – 354.
94. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.
95. <http://psycabi.net/testy/21-emotionalnyj-intellekteq#ixzz3T7J6r2KB>

ДОДАТКИ

Додаток А

Схема структурних складових ЕІ за Д. Гоулманом



Схема складових ЕІ за Р.Бар-Оном

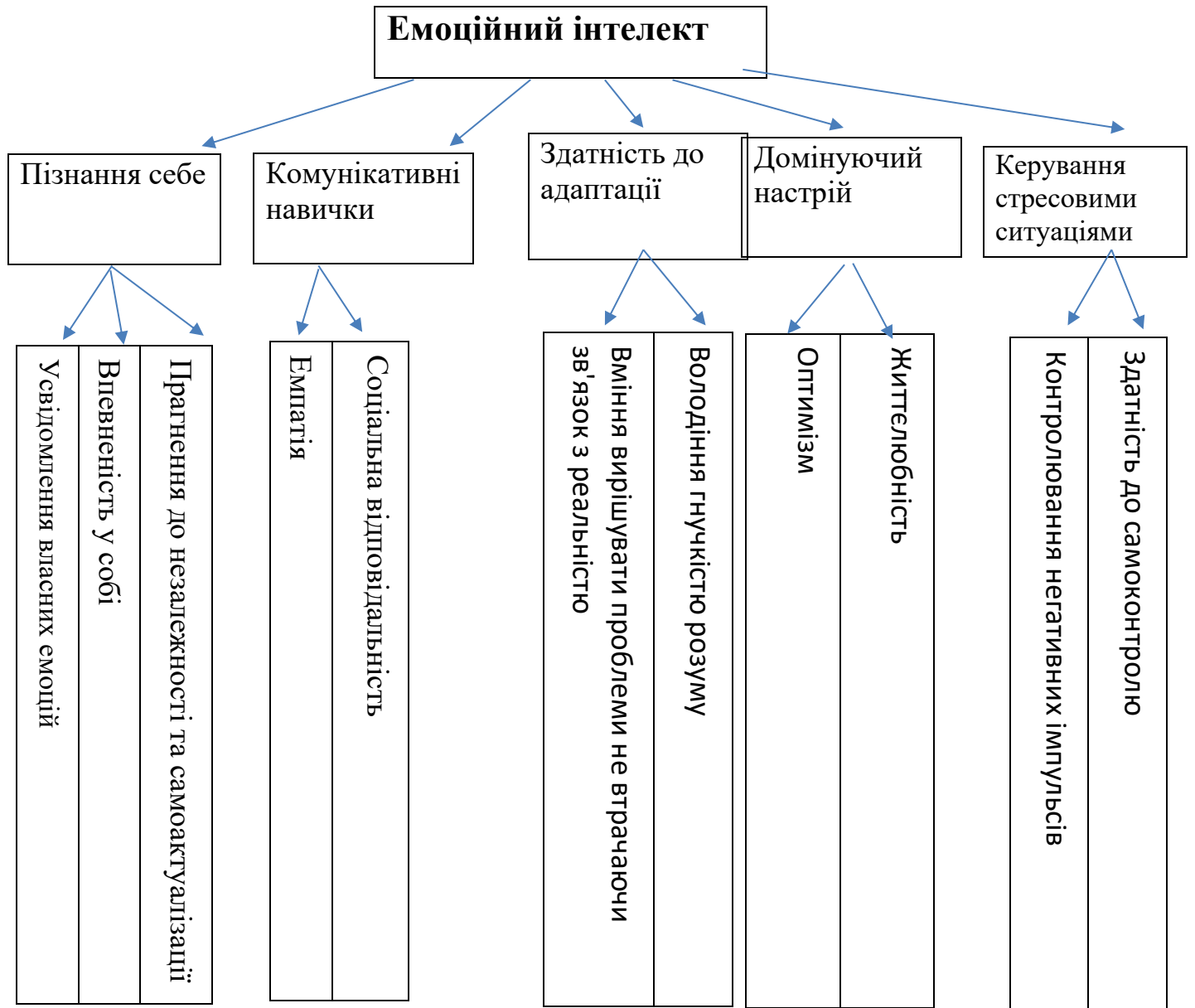
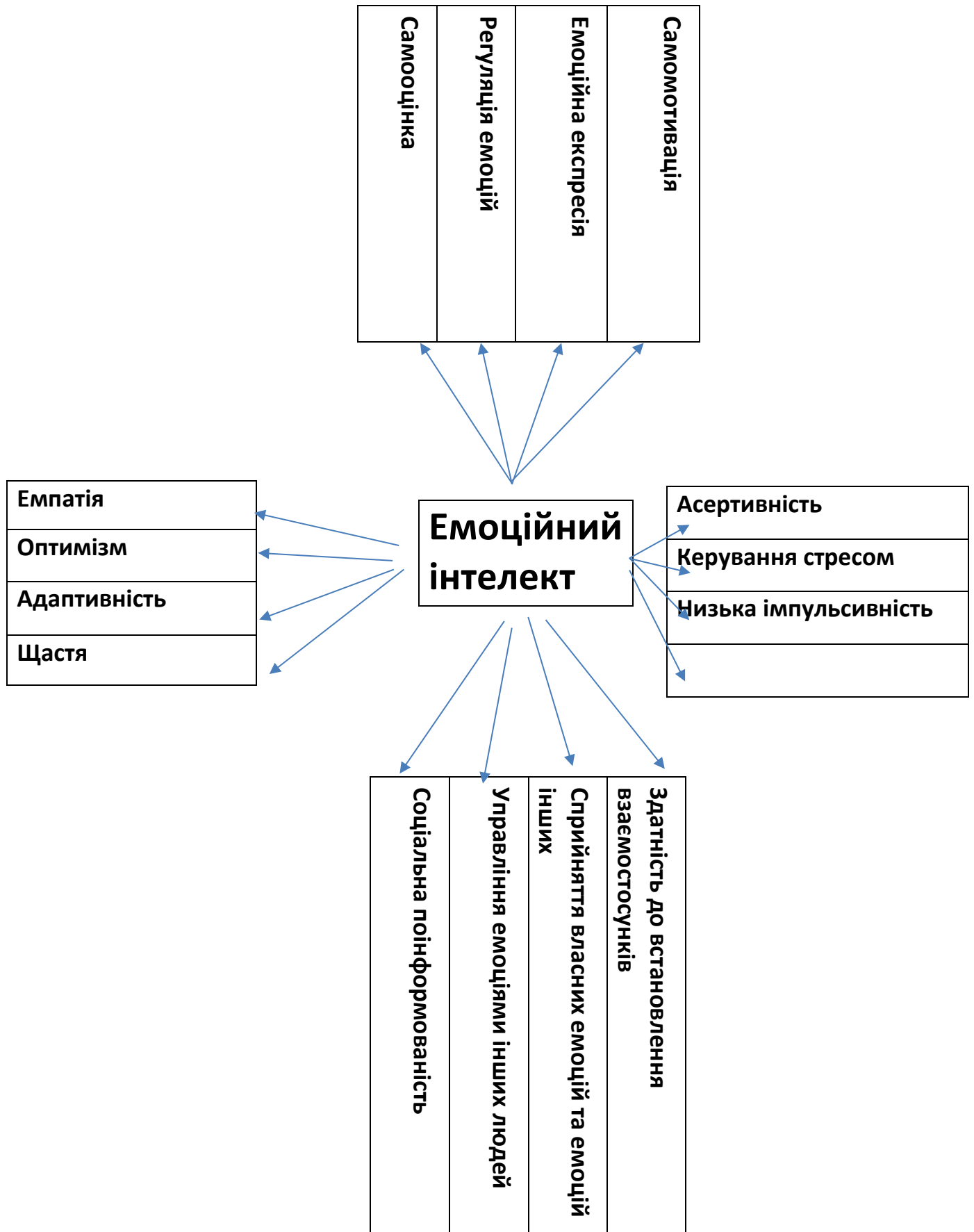


Схема компонентів ЕІ за К.В. Петридідсом та Е. Фернхемом



Анкета «Мої погляди на поняття «емоційний інтелект»

1.Що Ви вкладаєте в поняття «інтелект»?

2.Як Ви розумієте поняття «емоційний інтелект»?

3.Чи є на Вашу думку зв'язок між розумом та емоціями?

4.Як ви вважаєте, чи впливає рівень розвитку емоційного інтелекту на якість життя людини? (якщо так – то яким саме чином)

5.Які категорії найкраще визначається поняття «емоційний інтелект»?

Здатність розуміти та транслювати емоції, додатковий коефіцієнт інтелекту, розумова здатність, обробка інформації, емоційний аналіз, синтез, емоційна компетентність, гнучкість, усвідомленість, самоконтроль

6.Чи потрібно формувати емоційний інтелект?

7.У яких ситуаціях найчастіше людині потрібні емоційна гнучкість, самоконтроль?

8. Чи є залежність між певним віковий періодом «емоційним інтелектом»?

9. Як ви вважаєте, емпатія (здатність до співчуття) є вродженою здатністю людини?

А) так

Б) ні

В) може бути вродженою, але й змінюватися під впливом зовнішніх впливів

10. Які емоції переважають у Вас? Яким кольором можете їх позначити?

11. Чи впливає емоційний інтелект на успіх у професійну діяльність людини?

А) так

Б) ні

12. На вашу думку, чи потрібно проводити курси, тренінгів для сучасних студентів з розвитку емоційного інтелекту? Обґрунтуйте свою відповідь.

13. Чи являється рівень розвитку емоційного інтелекту майбутнього фахівця, важливою професійною компетенцією?

А) це абсолютно так

Б) ні, це зовсім не так

14. Що, на Вашу думку, де є можливість підвищити свій емоційний інтелект?

15. З яким образом у Вас асоціюється поняття «емоційний»?

Тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence, N. Schutte)

Інструкція: Вкажіть, якою мірою кожен пункт стосується вас, використовуючи наступне :

1 = категорично не згоден

2 = не згоден

3 = ні не згоден, ні згоден

4 = згоден

5 = повністю згоден

1. Я знаю, коли говорити про свої особисті проблеми іншим
2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними перешкодами та подолав їх
3. Я очікую, що у мене буде добре виходити більшість речей, які я пробую
4. Іншим людям легко довіряти мені
5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей
6. Деякі важливі події мого життя змусили мене переоцінити, що є важливим, а що ні
7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості
8. Емоції – це одне з речей, завдяки яким варто жити
9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю
10. Я очікую, що стануться хороші речі
11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими
12. Коли я відчуваю позитивну емоцію, я знаю, як зробити так, щоб вона тривала
13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим
14. Я шукаю заняття, які приносять мені задоволення
15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим
16. Я представляю себе так, щоб справляти гарне враження на інших
17. Коли я в позитивному настрої, мені легко вирішувати проблеми

18. Я впізнаю емоції, які відчують люди, дивлячись на їхню міміку
 19. Я знаю, чому мої емоції змінюються
 20. Коли я в позитивному настрої, я здатний висувати нові ідеї
 21. Я контролюю свої емоції
 22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли я їх переживаю
 23. Я мотивую себе, уявляючи хороший
результат виконання завдань, які я берусь виконувати
 24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре
 25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди
 26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я
відчую це майже так наче я сам пережив цю подію
 27. Коли я відчую зміну емоцій, я схильний придумувати нові ідеї
 28. Коли я стикаюся з проблемою, я здаюся, бо вірю, що зазнаю невдачі*
 29. Я знаю, що відчують інші люди, просто дивлячись на них
 30. Я допомагаю іншим людям відчувати себе краще, коли вони засмучені
 31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі продовжувати
намагатися, стикаючись з перешкодами
 32. Я можу зрозуміти, що люди відчують, слухаючи тон їхнього голосу
 33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчують те, що відчують
- Ключі до методики.

Шкала «Розуміння емоцій» включає такі твердження: 1,5–9, 15, 18, 21, 24–
26, 28, 31–32.

Шкала «Управління емоціями» включає такі твердження: 2–4, 10–14, 16–
17, 19–20, 22–23, 27, 29–30.

Шкала «Емоційний інтелект» є сумою балів за шкалами «Розуміння емоцій»
та «Управління емоціями»

Твердження 5,28,33 є зворотними

Тест емоційного інтелекту Н.Холла

Тестовий матеріал

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

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1- пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5-пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - 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.

Методика В.В. Бойко «Діагностика рівня емпатії»

Інструкція: Якщо ви згодні з цими твердженнями, ставте поруч із їхніми номерами знак "+", якщо не згодні - знак "-".

Текст опитувальника:

1. У мене є звичка уважно вивчати особи та поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки знервованості, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю аргументам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним собі цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую «родинну душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший засіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особи нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички та стани.
13. Я рідко розмірковую про причини вчинків людей, які безпосередньо стосуються мене.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. За кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мені за черствість, неуважність до них.

18. Мені легко вдається, наслідуючи людей, копіювати їхню інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, проте знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя безглуздо.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі довкола мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по полицках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.
30. У мене творча натура – поетична, мистецька, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюся, якщо бачу людину, що плаче.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюсь від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка результатів:

Нижче наведено 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується кількість відповідей, відповідних «ключу» кожної шкали (кожна відповідь, з урахуванням знака, оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.

Рациональний канал емпатії: +1, +7, - 13, +19, +25, - 31. Емоційний канал емпатії: - 2, +8, - 14, +20, - 26, +32. Інтуїтивний канал емпатії: - 3, +9, +15, +21, +27, - 33. Установки, що сприяють емпатії: +4, - 10, - 16, - 22, - 28, - 34. +5, - 11, - 17, - 23, - 29, - 35. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, +30, - 36.

Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (за В.В. Бойко)

Мета: дослідження наявних "перешкод" у встановленні емоційних контактів.

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні».

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюсь або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від співрозмовників спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до співрозмовників.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і "замкнений".
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви вуста, не наморщуй лоба і т. п.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Обрахування відповідей:

<i>"Перешкоди" у встановленні емоційних контактів</i>	<i>Номери запитань і відповіді за "ключем"</i>
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1,-6,+11, +16, -21
Неадекватне емоційне вираження	-2,+7,+12,+17, +22
Домінування негативних емоцій	+4,+9,+14,+19, +24
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3,+8,+13,+18, -23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5,+10,+15,+20,+25

Інтерпретація: сума набраних балів може коливатися в межах від 0 до 25. Чим більше балів, тим виразнішою є Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Результат від 0-2 означає, що Ви могли бути не до кінця щирими або не цілком усвідомили свою поведінку збоку.

Якщо Ви набрали:

- не більше 5 балів (низький показник) — емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися з партнером;
- 6-8 балів (середній показник) — у Вас є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;
- 9—12 балів (вище середнього показник) — свідчення того, що Ваші емоції «на кожний день» дещо ускладнюють взаємодію з партнером;
- 13 балів і більше (високий показник) — емоції заважають Вам встановлювати контакти з людьми, можливо, Ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам.

Програма формування емоційного інтелекту

«Емоційний інтелект та його структурні компоненти, як основа успіху»

Заняття 1. «Знайомство»

Мета: сприяти створенню у студентів позитивного настрою та налагодження контактів «студент-студент» та «студент-тренер»; забезпечити позитивний емоційний клімат у тренінговій групі; окреслити правила роботи в тренінговій групі; зменшити емоційну напругу; визначити рівень розвитку емоційного інтелекту в студентів.

Хід заняття:

1. Вступна частина

Привітання, знайомство, створення позитивного настрою.

Ритуал привітання

Хід вправи: Кожному із учасників групи пропонується привітатися один з одним оригінальним способом та сказати якісь особливі приємні речі, щодо зовнішності та вигляду іншого.

Вправа «Моє ім'я»

Хід вправи: Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я і до нього придумати будь-який прикметник, який би характеризував учасника і починався на першу літеру його імені

Вправа «Знайомство»

Хід вправи: тренер просить учасників групи пригадати як кого звати з групи по черзі. І коли всі будуть готові – пропонує виконати вправу у формі міні-мозкового штурму. Завдання полягає в тому, щоб по-черзі озвучувати чиєсь ім'я (не називаючи його), розповідаючи, що воно означає, на честь кого так названі, хто з відомих людей має таке ім'я.

Вправа «Прийняття правил»

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам обговорити правила роботи в групі, яких би всі дотримувалися. Заохочуються власні варіанти, які можуть запропонувати учасники та обговорити між собою.

2. Основна частина. Обговорення правил роботи в групі

Авт-терапевтична вправа «Карта емоцій»

Обладнання: великий рулон паперу, фломастери, пензлики і фарби.

Хід вправи: Тренер просить кожного учасника на аркуші схематично зобразити тіло людини. Після того як контури фігури окреслено у кожного із учасників – їм пропонують виконати в уяві наступну роботу: знайти колірної еквівалент кільком емоційним станам, які попередньо пропонує тренер (страх, радість, сором, гнів, сум, ревність, незадоволення, образу, впевненість в собі, та інші). Після цього учасникам пропонується самостійно написати назви декількох емоційних станів на їх вибір. Праворуч від назви емоцій необхідно написати (і обов'язково зробити колірну мітку), з яким кольором асоціює кожен ці почуття. Обговорення.

Міні-лекція «Емоційний інтелект та його роль в житті людини»

Обладнання: мультимедійна презентація, схеми.

Питання для обговорення:

- 1.Що таке емоційна сфера? Яке місце вона займає в нашому житті?
- 2.З якою метою людина використовує емоції? Чи завжди ми переживаємо певний емоційний стан?
- 3.Для чого потрібні емоції і чи потрібні вони людині взагалі?
- 4.Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій? Наведіть приклади емоцій та почуттів.
- 5.Як ви думаєте, що таке інтелект? Які є види інтелекту?
- 6.Як між собою пов'язані емоції та інтелект? І чи між ними є зв'язок?

Вправа-релаксація

Хід вправи: Учасники стають у вільне коло. Тренер пропонує їм розставити широко ноги, трохи зігнути їх в колінах, зігнути тіло, вільно опустити руки, розправити пальці, нахилити голову до грудей. Після цього покачатися вбік, вперед, назад, а потім різко потрусити головою, ногами, тілом.

Вправа домашнє завдання «Лист до себе»

Обладнання: конверти із завданнями.

Хід вправи: Таке домашнє завдання є символічним в даному контексті, оскільки воно починає і завершує тренінгову роботу в групі. Інструкція: лист варто писати від першої особи, зосереджувати увагу на важливих для себе моментах і обов'язково зазначити про ваші очікування, переживання, налаштування та кінцеві цілі від тренінгової взаємодії.

Заняття 2. «Мої когніції»

Мета: визначення очікувань учасників від тренінгової роботи; створення позитивного емоційного клімату у тренінговій групі, пробудження до аналізу емоційних відгуків інших; розвиток емоційної усвідомленості, розширення емоційного досвіду учасників; стимулювання автентичності та конгруентності учасників; формування системних знань про особливості емоційно-афективної (розпізнавання, диференціація, відображення емоцій) та мотиваційно-рефлексивної (керування емоційними проявами) сфер; сприяння розвитку вмінь розуміння, диференціації та усвідомлення як власних, так і чужих емоційних станів.

Хід заняття:

1.Вступна частина. Ритуал привітання

Вправа-розминка «Я знаю, що ти знаєш»

Хід вправи: Учасники працюють по-черзі, і висловлюються у попередньо визначеному порядку, або за бажанням. Кожен по-черзі стає головним учасником, що висловлює свої припущення щодо того, що про нього думають інші.

Техніка «Життя предмета»

Хід вправи: Ви маєте подивитися навколо, вибрати певний предмет, подивитися на світ ніби зі сторони цього предмета і описати що і кого ви

бачите. Потім скласти розаповідь про сам цей предмет, який він, які риси характеру йому питаманні, яке життя він веде.

2.Основна частина (обговорення правил роботи в групі, розширення знань про емоційно-вольову сферу особистості)

Вправа «Емоції людей навколо»

Обладнання: зображення людей в різних емоційних станах в електронному варіанті; папір і ручка для кожного учасника.

Хід вправи: Тренер демонструє учасникам групи зображення людей в різних емоційних станах.

Інструкція: «Уважно подивіться на зображення і зап'яшіть в своїх листочках які емоції, почуття або стани зображені емоцій у людей на картинках». Потім всі зображення по черзі обговорюються в групі. Аналізуються причини помилок в визначенні емоцій. Підбиття підсумків.

Міні-лекція «Емоційний інтелект та його складові. Як розвивати»

Обладнання: мультимедійна презентація, схеми та практичні завдання.

Питання для обговорення:

- 1.Що таке емоційний інтелект? Яке місце він займає в нашому житті?
- 2.Як ви вважаєте, чи впливає рівень емоційного інтелекту особистості на її професійну діяльність та особистісне становлення?
- 3.Давайте підсумуємо і у формі різних реплік, а також через генерування ідей пригадаємо, як можна підвищити рівень інтелекту.
- 4.Як ви вважаєте, як можна в реальному житті, в звичайній повсякденній взаємодії розвивати компоненти ЕІ?

Вправа «Що відбувається»

Обладнання: додаток Paint, пошуковець google-зображення.

Хід вправи:

Інструкція: «Учасники повинні передати іншим один із своїх реальних станів і зобразити його зовні так, щоб інші могли його зрозуміти, відчувати, відгадати.

- Як часто вгадували твій стан і чому?

- Наскільки часто відгадував стан іншого? Що допомагало або заважало цьому?

Психогімнастика «Асоціація емоційного стану за кольором»

Хід вправи: Кожен з присутніх повинен, подумавши деякий час, чітко сказати, якого він (або вона) зараз кольору. Після цього дається додаткова

інструкція: «Тепер розкажіть, будь ласка, про те, як змінювалося ваше стан, настрій протягом ранкових годин з моменту, як ви прокинулися, і до того, як ви прийшли сюди, - і з чим були пов'язані ці зміни.

3.Завершальна частина. Рефлексія

Хід вправи: учасникам виділити ті важливі моменти, які були для нього важливими. Окрім цього, висловити власні враження стосовно нової інформації про емоційний інтелект.

Заняття 3. «Мій ресурс – моя саморегуляція»

Мета: формувати навички самоконтролю емоційного стану та невербальних проявів (керування власними емоціями та емоційними станами

інших людей); стимулювати до програвання адекватних емоційних реакцій; розвинути вміння до здійснення контролю інтенсивності та полярності емоцій для використання у досягненні власних цілей.

Хід заняття:

1. Вступна частина. Ритуал привітання

Психогімнастична вправа «Картина»

Мета: формувати навички самоконтролю емоційного стану та невербальних проявів.

Хід вправи: Тренер ділить учасників на пари. Один показує емоції мімікою, пантомімікою, жестикуляціями. Інший повторює якомога точніше всі рухи, ніби відображаючи їх.

2. Основна частина

Мозковий штурм «Що робити, якщо...»

Хід вправи: Учасникам пропонується пригадати ситуацію із життя, пролемну, яку складно вирішити. Після цього відбувається мозковий штурм, де учасники тренінгової групи по черзі висловлюють способи нового реагування в ситуації окремого учасника. Після чого обговорюються всі можливі варіанти і задається завдання відіграти один із альтернативних варіантів в реальному житті.

Вправа «Мій життєвий кейс»

Хід вправи: Учасники вербально взаємодіють між собою по черзі. Завдання є однаковим для всіх: а) розповісти ситуацію, в якій його критикували, або коли він особливо відчував певну перешкоду від людини і не міг її вирішити (або вирішив неконструктивним шляхом), б) описати свою реакцію, переживання, переважаючий емоційний стан в той момент; в) висловити бажані емоції з цього приводу, які б хотів переживати за умови інших обставин та інакшого перебігу ситуації.

3. Завершальна частина

Вправа-медитація «Безпечне місце»

Хід вправи: Пропонується подумки перенестися у місце, де відчуваєте себе затишно, у безпеці.

Обговорення після проведення вправи:

1. Що ви відчували себе під час вправи?
2. Чи легко було перенестися, зосередитися на власних відчуттях та емоціях?
3. Що допомагало, а що заважало повністю поринути у власний стан?
4. Якщо перенести в реальне життя ваші емоційні реакції?

Вправа домашнє завдання «Щоденник емоцій»

Хід вправи: Всім учасникам дається приклад для введення та заповнення щоденника, після цього надається інструкція: «Записуйте емоції в щоденник (це може бути найсильніше емоція, яку ви відчули за день, або найболючіша чи найпроблемніша). Ставте собі запитання: «Що я відчував? Що мене засмутило (порадувало) сьогодні?»

Заняття 4. «Мій світ – мої емоції»

Мета: актуалізація стійкого інтересу до власного емоційного світу та світу іншої людини як носія емоційного досвіду та енергії; вивільнення негативних емоцій; засвоєння навичок для адекватного відображення переживань та напруги; опанування техніками релаксації і регуляції свого емоційного стану.

Хід заняття:

1. Вступна частина Ритуал привітання. Очікування

Вправа «Самопрезентація. Поєнати непокєднувані дві бізнес - ідеї»

Хід вправи: Тренер дає кожному з учасників завдання: самопрезентуватися; протягом 3-5 хвилин повинен емоційно описати поєднання двох бізнес ідей. Перекопати про успішність реалізації такої справи

2. Основна частина (виконання арт-терапевтичних вправ, рольових ігор та вправ спрямованих на саморозкриття та саморефлексію)

Арт-терапевтична вправа «Я - емоція»

Хід вправи: Продовжити думку:

- Я емоція Інтерес, я потрібна тобі для того, щоб... (Сум, Радість, Довіра, Відраза, Злість, Ревність, Презирство, Здивування, Гнів, Захоплення)

Рольова гра «Вдала покупка»

Хід вправи: Тренер дає інструкцію іншим: «Представте собі, що ви потрапили в незвичний магазин – тут можна продати будь-яку свою емоцію та отримати якусь іншу, придбати або примножити ту, яка не повністю відображається:

- Від яких емоцій ви хочете позбутися?

- А яку б хотіли придбати?

Вправа «Що я відчуваю, коли...»

Хід вправи: Тренер пропонує пройти практику, яка дозволить розрити уявлення учасників про способи емоційного реагування у різних життєвих ситуаціях. Спочатку пропонується ряд однакових ситуацій для всіх учасників, на які їм потрібно написати відповіді у вигляді: «Що Ви відбуваєте, коли...». У процесі виконання вправи список можна доповнювати та пропонувати власні варіанти:

коли ви посварилися з найближчим другом, коли ви потрапили в неочікувану складну ситуацію, коли вам подарувати бажаний подарунок, коли ви запізнилися на зустріч, коли ви отримали поганий бал, коли ви не знаєте, що відповісти, коли вас критикують...

3. Завершальна частина

Вправа «Позитивне мислення»

Мета: стимулювання до зміни погляду на окрему ситуацію чи подію, а також на власний емоційний стан.

Обладнання: мультимедійна презентація.

Хід вправи: Тренер пояснює всім учасникам на прикладі проведеної попередньої вправи чому важливо завжди намагатися позитивізувати будь-яку ситуацію і знаходити в усіх подіях важливе, відповідно бути добре налаштованими. Кожному пропонується по черзі змінити негативні емоції,

або запропоновані негативні думки на позитивні, тобто перефразувати їх і зробити ці висловлювання більш позитивними.

Домашнє завдання

Всім учасникам дається завдання знайти вправу, яку можна застосовувати для регуляції власного емоційного стану в особливо складних обставинах, вони включають навички медитації та самозаспокоєння, ознайомитися та провести, за бажанням, для інших.

Вправа «Робота над емоціями»

Мета: підвищення рівня самоусвідомлення, саморозуміння та самоконтролю власного емоційного стану.

Хід вправи: Всім учасникам нагадується специфіка і послідовність введення та заповнення щоденника емоцій, після цього зауважується, що кожен емоцію можна окремо самостійно пропрацьовувати шляхом здійснення самоаналізу. Відповідно, у випадку, якщо особистість відчуває образ, злість, ненависть, надмірну радість, тобто таку емоцію, яку не може контролювати, то пропонується сісти або розташуватися в зручному положенні, взяти аркуш паперу для того, аби детально розписати цю емоцію і власні актуальні переживання в особливій формі. Варто наголосити на тому, що писати потрібно не те, що турбує і негативно впливає, а, навпаки, проаналізувати, що трапилося хорошого протягом дня, що позитивно на вас вплинуло, викликало радість, несподівано здивувало, тощо. Тобто, головним є фокусування і зосередження на позитивному, від чого думки зміняться на діаметрально протилежні, і матимуть нове забарвлення. Після цього варто розписати емоцію згідно з попередньо наведеним прикладом за схемою. Але весь цей час, коли відбувається доповнення та уточнення інформації – необхідно постійно позитивізувати емоційний стан та переводити його в зворотне русло, яке не буде деструктивно впливати на особистість.

Вправа «Підсумок»

Хід вправи:

1)Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?, 2)Що корисного взяли для себе?, 3)Що вам дало сьогоднішнє спільне заняття?, 4)Як ви можете оцінити свій актуальний стан? (від 1 до 5, де 5 – почуваю себе чудово, відкритий до нового), 5)Що вам найбільше сподобалося, а під час виконання яких вправ ви відчували найбільші складнощі?, 6)Мій головний досвід та досягнення сьогодні..., 7)Що я взяв для себе і як я можу це реалізувати в своєму житті..., 8)Як ви дивитися на можливість інтеграції у власне життя вправ на контроль власних емоційних станів?, тощо.

Заняття 5. «Емпатія в моєму житті»

Мета: розвиток емпатійного слухання, вміння співпереживати; стимулювання учасників до здійснення саморефлексії емоцій інших учасників; формування комунікативних навичок самоконтролю в спілкуванні; здійснення взаємодії через рефлексію емоційної сфери співрозмовника та адекватний обмін емоційним досвідом.

Хід заняття:

1. Вступна частина Привітання. Очікування.

Вправа «Подія дня, яка вразила»

Хід вправи: Якогомога детальніше описати ситуацію, особу, подію, картинку, яка запам'яталася, привернула увагу, які емоції викликала.

2. Основна частина

Вправа «Перекладач»

Хід вправи: Робота в парі. Один учасник розповідає подію із життя не передаючи емоційного змісту. Інший має переказати розповідь, описавши можливі почуття, емоції, хвилювання. Дає оцінку, що відбулося.

Рольова гра «Склади профіль»

Інструкція: Робота у підгрупах. За картинкою – фото потрібно скласти профіль людини. 1 групі дається уточнення, що це зоозахисник, 2- особливо небезпечний злочинець. Картинка одна і та ж, кожна з підгруп знає лише своє завдання.

Вправа «Я щирий»

Хід вправи: Робота відбувається у парах. Партнери працюють так, щоб мали змогу висловитися по-черзі один одному. «Зараз вам потрібно попрацювати в парах, ви повинні поділитися один з одним якоюсь історією із життя, хвилюючою для вас подією минулого (чи найближчого майбутнього), будь-яким переживанням, інтересами, страхами, тощо». Після цього всі учасники працюють у парах. Відбувається почерговий обмін.

Вправа «Я особливий(особлива)»

Хід вправи: Якби Ви були подарунком?

Питання:

- Подумайте, будь ласка, про те, що ви за подарунок?
- Чи є у нього назва?- Це щось конкретне або абстрактне?
- Як виглядає цей подарунок? Візуалізуйте його до деталей і опишіть.
- А найважливіше - для кого ви призначені? Кому цей подарунок повинен дістатися?

3. Завершальна частина

Вправа - релакс «Дерево і лось»

Рефлексія

- Що допомогло вам виконати вправу «Ваша здатність до щирості»?
- Чи важко було говорити про власні почуття та переживання?
- Як ви вважаєте, навіщо подібна комунікація потрібна людині?
- Чи сподобався вам такий вид роботи? Чому?
- Що було найскладнішим в процесі сьогоднішньої груповій роботі?
- Які нові особливості, що стосуються емоційної сфери інших учасників відкрили для себе на сьогоднішньому занятті?
- Назвіть, одним словом або реченням ваш стан після заняття.

Заняття 6. «Взаємодію, комунікую, виражаю емоції»

Мета: стимулювання до розуміння, диференціації та усвідомлення власних емоцій через рефлексію; розкриття власного емоційного потенціалу; розвиток вміння контролю експресії та емоційних реакцій.

Хід заняття:

1. Вступна частина. Вітання. Очікування

Вправа «У чому моя сила?»

Хід вправи: Учасникам пропонується кожному подумати над своїми сильними сторонами, не лише у прояві емоцій, а загалом. Кожен висловлюється «ЗА що Всесвіт може похвалити мене...

2. Основна частина

Вправа «Я - актор»

Хід вправи: Учасникам пропонується кожному створити мімічний портрет актуального емоційного стану. Для цього, перед початком кожному дається дві карточки, на одній написаний стан (або настрій), а інша – порожня. На останній учасник записує власний емоційний стан. Варто зауважити, що інші учасники не повинні знати про те, що написано на картках в інших, бо після отримання вони будуть один одному мімічно їх демонструвати, а завдання інших – відгадати стан за мімікою.

Групова дискусія, розгляд кейсів

Обладнання: відеозапис заняття

Хід вправи: Учасникам дається одна ситуація на всіх, де потрібно зробити вибір в результаті спільної дискусії. При цьому кожному можна висловлювати власну думку та бачення на цю ситуацію та наводити будь-які аргументи, які на їх думку є цінними та доречними.

Кейс. Всі ви - хірурги-кардіологи. Ви опинилися в ситуації вибору. Є одне донорське серце, і є кілька пацієнтів, які потребують пересадки серця. Серед них: а) чоловік, 65 років, всесвітньо відомий професор хірургії, врятував безліч життів, знаходиться на вершині своєї професійної кар'єри; б) дівчина, 19 років, вагітна, не заміжня; в) чоловік, 44 роки, директор наукового інституту, що займається космічними дослідженнями; г) чоловік 35 років, ветеран Афганістану; д) жінка, 59 років, мати 3 дітей і бабуся 9 онуків. Прямо зараз кожен з вас прийме рішення, кому віддати донорське серце. Висловлювання думок та аргументація. По закінченню перегляд відео.

3. Завершальна частина

Вправа-медитація «Дикий садок»

Обладнання: музичний супровід.

Хід вправи: Закрийте очі і уявіть, що ви здійснюєте прогулянку по території великого замку. Ви бачите кам'яну стіну, повиту плющем, в якій знаходиться дерев'яна двері. Відкрийте її і увійдіть: ви опиняєтеся в старому занедбаному саду. Колись він був прекрасний. Однак за ним уже давно ніхто не доглядав. Все заросло травою, не видно стежок. Уявіть, як ви, починаючи з будь-якої частини саду, починаєте прополювати бур'яни, підрізаєте гілки, викопуєте траву, пересаджує дерева, обкопуєте їх, будуєте огорожу, облагороджуєте клумбу; робите все, щоб повернути саду колишній вигляд, і зробити його ще кращим. Продовжуйте це робити впевнено, не поспішаючи та дуже детально. Уявіть собі весь процес і відчуйте приємне задоволення від того, що місце вашого перебування стає все затишніше та красивіше. Через деякий час зупиніться і порівняйте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, яку ви

ще не чіпали. Які вас зараз наповнюють переживання? Що ви відчуваєте? Які емоції супроводжують вас? Що б ще ви змінили в садку?".

Рефлексія, підведення підсумків

- Що сьогодні найбільше сподобалося?

- Що виявилось корисним? - Що Ви відчували?

-Що було особливо складним? Як вважаєте, чому так відбулося

Вправа «Прощання»

Хід вправи: Кожному із учасників групи пропонується по черзі побажати на закінчення дня кожному щось приємне та висловити власну думку щодо проведеного заняття. Таку ж взаємодію здійснює і тренер.

Заняття 7 «Навчання позитивного мислення

Мета: навчити формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє, створити атмосферу підтримки та взаємоповаги, наголосити на унікальності та неповторності кожної особистості, показати взаємозв'язок між думками та почуттями, навчити знаходити негативні думки та перетворювати їх на позитивні.

Хід заняття

1.Вступна частина. Привітання.

Вправа «Приємні імена».

Ведучий пропонує назвати 3–4 варіанти імені кожного учасника, якими їх називають чи їм приємно чути.

Для очного формату: виконуємо ігри «Братні обійми», «Автобус почуттів»

Для онлайнового формату: ведучий пропонує учасникам привітатися та назвати два позитивні випадки, які трапилися з ними сьогодні.

2. Основна частина. Актуалізація теми

Буває так, що складні емоції та почуття дуже заважають нормальному життю людини. Спроби позбутися, втекти від усього, що нагадує про такі переживання, заважають знаходити нові цікаві справи та інтереси, планувати своє майбутнє, знайомитися з новими людьми, діяти. Наші почуття, емоції залежать від наших думок і від нашої поведінки. Якщо робитимемо приємні речі собі та іншим, дуже скоро ми почнемо почуватися набагато краще. Ми можемо заповнити своє життя приємними справами та враженнями.

Сьогодні ми поговоримо, як наші думки впливають на те, як ми відчуваємося. Дехто в житті пережив складні події, які принесли багато емоцій і переживань. Такі люди постійно думками повертаються до цих непростих ситуацій, що впливає на їхні почуття, сприймання світу і поведінку. Якщо ми навчимося формулювати та обирати позитивні думки, то зможемо впливати на свою поведінку сьогодні й на майбутнє, яке нас очікує».

Учасникам демонструють на екрані фотографію і малюнок, де двоє людей по-різному реагують на однакову подію.

«Погляньте, на екрані персонажі. Вранці кожний з них поглянув у вікно і побачив дощову погоду. На вашу думку, як відреагував кожний з них на те, що побачив за вікном? Пофантазуймо».

Слова ведучого: як бачимо, ситуація одна, а думки, почуття та дії наших персонажів зовсім різні.

Як ви вважаєте, від чого це залежить? Дійсно, це залежить від того, наскільки позитивно мислить людина і чи уміє справлятися зі своїми негативними думками. Це дуже корисно керувати своїми шкідливими думками і змінювати їх на хороші. Іноді це буває досить складно, оскільки ми не помічаємо свої думки, як не помічаємо свого дихання і не контролюємо його свідомо. Думки виникають самі собою. Як і з диханням, необхідно спочатку навчитися помічати та контролювати погані думки.

Вправа з асоціативними / метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє»

Хід вправи: для очного формату

Слова ведучого: «Перед вами картки з різними зображеннями, оберіть три картки, які символізують ваше минуле, сьогодні і майбутнє. Після цього поверніться на своє місце і на аркуші розкладіть картки в послідовності від минулого до майбутнього. Завдання необхідно виконувати в повній тиші. Під час виконання цього завдання у вас та інших учасників можуть виникнути багато різних почуттів. Це абсолютно нормально. Якщо ви бачите прояви почуттів інших учасників (сльози, тремтіння, напруження), намагайтеся не реагувати. Зараз по чергові розповідатимемо про ті картки, які обрали».

У дистанційному форматі: ведучий демонструє на екрані фото метафоричних карток. Під кожною картою поставлений номер.

Вправи для зняття напруження та стресу

В очному форматі: проводяться ігри: «Хвиля», «Вогонь та лід», «Язики полум'я». У дистанційному форматі: пропонується вправа для напруження / розслаблення тіла «М'язова релаксація».

Вправа «Думки та емоції»

Для очного формату: Ведучий малює чоловічка з негативною думкою у голові (наприклад, «Я ніколи не отримую престижну роботу»). Після цього просить групу визначити, які почуття виникають від цієї думки (наприклад, сум, смуток, сором). Ведучий пропонує обрати колір, який відповідає цим почуттям і замальовує цим кольором чоловічка (сірий, брунатний, темний).

На другому малюнку зображується чоловічок з позитивною думкою

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з емоціями?».

Підсумок ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як можемо керувати нашими емоціями, як можемо за допомогою думок та почуттів впливати на наше майбутнє».

7. Рефлексія: Оцінювання заняття. Екран настрою

Заняття 8. Завершальне

Мета: проведення повторної діагностики для визначення рівня емоційного інтелекту в студентів та розвитку його окремих структурних складових після проведення тренінгових занять; стимулювання до надання зворотного зв'язку; рефлексія стану учасників та вражень від тренінгових занять.

Хід заняття:

1.Вступна частина

Вправа «Я про себе знаю, а інші не знають...»

2.Основна частина (

Мозковий штурм «Емоційний інтелект, як успіх у професії»

Обладнання: Power Paint

Хід вправи: Визначити, як розвиток емоційного інтелекту впливає на професійний успіх?

Ділова гра «Я збираюся в дорогу...»

Буде складатися у валізу: А)сильні сторони учасника; Б)емоції, які заважають йому і допомагають йому в різних ситуаціях, зокрема професійних; В)побажання, що стосуються його подальшого самовдосконалення, тощо. В нашому контексті у валізу ми будемо класти ті навички, яких набув окремий учасник протягом занять.

3.Завершальна частина

«Мої досягнення»

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам групи озвучити свої успіхи та досягнення у ході участі у тренінговій програмі.

Рефлексія, підведення підсумків

Обладнання: додаток Coggle

Хід вправи:

- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Що виявилось для вас новим, корисним у нашій взаємодії?
- Що було найбільш цінним?
- Як ви вважаєте, що Вам дали наші заняття?
- Чи можна виділити якісь зміни, які відбулися з вами протягом цього часу?

Вправа домашнє завдання «Лист самому собі»