

Міністерство освіти і науки України

Східноукраїнський національний університет

імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини

кафедра психології та соціології

**Погорілий В. М.**

## **Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО  
ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО  
ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ**

**2023**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** здоров'я людини  
(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** Психології та соціології  
(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи**  
**освітньо-кваліфікаційного рівня** магістр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
(шифр і назва напрямку підготовки)  
спеціальності 053 Психологія  
(шифр і назва спеціальності)  
Освітня програма «Психологія»

**на тему: «Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту  
здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи ПС-22зм

Погорілий В. М.

Керівник: к. психол. н., доц., доцент  
кафедри психології та соціології

Сербін Ю.В.

Завідувачка кафедри психології та соціології:  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

к.психол.н., доц., завідувачка кафедри психології,  
філософії та педагогіки Кременчуцького  
національного університету імені Михайла  
Остроградського МОН України

Літвінова О.В.

Нормо-контроль:  
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
Спеціальність 053 Психологія  
(шифр і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

“ ” 20 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ**  
**Погорілому Віталію Миколайовичу**

Тема роботи: «Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту  
здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки»

1. Керівник роботи Сербін Ю. В., к. психол. н., доц., доцент кафедри  
психології та соціології,

затверджені наказом вищого навчального закладу від “21” 09 2023 року  
№ 37/15.17 від 21.09.2023

2. Строк подання здобувачем роботи «04» 12 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 69 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2023 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення емоційного інтелекту	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

**Здобувач  
Керівник роботи**

**Погорілий В. М.  
Сербін Ю. В.**

## РЕФЕРАТ

Текст – 69 с., рис. – 8 , табл. – 10, літератури – 79 джерела, додатків – 4

В кваліфікаційній роботі представлено структуру емоційного інтелекту, що включає усвідомлення власних та оточуючих емоцій і почуттів, ефективне управління, а також здатність до прийняття відповідальних рішень і дій сприяє розвитку емоційного самосприйняття.

Експериментально розглянуто психологічні умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АНАЛІЗ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНЕ САМОРЕГУЛЮВАННЯ, ЕМПАТІЯ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, КОМУНІКАЦІЯ, КОРЕКЦІЯ, ОСОБИСТІСНА РЕГУЛЯЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ.....	7
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі.....	7
1.2. Психологічні особливості особистісного розвитку в студентському віці.....	18
1.3. Структурна модель емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ.....	31
2.1. Умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.....	31
2.2. Дослідження психологічних умов розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.....	33
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	51
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ.....	53
3.1. Опис програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.....	53
3.2. Результати формульованого експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.....	79
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	90
ДОДАТКИ.....	108

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У всьому світі спостерігається зростаючий інтерес до феномену емоційного інтелекту серед дослідників. Важливість та необхідність розвитку компонентів емоційного інтелекту, як чинників, що сприяють особистісному і професійному росту особистості та мають великий вплив на її успішність у житті, також не сумнівалися. У сучасному світі інтелектуальні тести, які стали відомі ще з початку ХХ століття, набагато рідше використовуються для відбору кандидатів на роботу або вступу до спеціалізованих класів в школах, незважаючи на те, що спочатку саме ця ціль була передбачена. Виникла потреба в новому методі оцінки успішності особистості, і це привело до зародження концепції емоційного інтелекту, яка активно розвивається в галузі психології як на міжнародному, так і на внутрішньонаціональному рівні.

Тема емоційного інтелекту (EI) одна з бурхливо розвиваючих в даний час. Концепція емоційного інтелекту (EI) як альтернатива традиційного інтелекту стала широко відомою у психологічній науці. Психологи заговорили про те, що коефіцієнт емоційного інтелекту (EQ) має більшу прогностичну цінність, ніж IQ.

Успішність особистості невід'ємно пов'язана з її знаннями, вміннями, навичками, рівнем ерудиції та здатністю до аналізу та критичного мислення загалом, тобто з рівнем загального інтелекту. Проте, в багатьох випадках високий рівень загального інтелекту не є визначальним фактором успішності.

Ідея емоційного інтелекту виникла внаслідок розширення наших уявлень про соціальний інтелект. Основним мотивом виникнення цієї ідеї було постійне виявлення розриву між рівнем загального інтелекту та успішністю особистості в її взаємодії з соціальним оточенням.

Очевидно, що високі професійні якості студентів гуманітарного профілю невід'ємні від розвитку особистісно-професійних, у тому числі емоційного інтелекту та самовідносини. Під культурою емоцій спеціаліста-гуманітарного профілю розуміється цілісна особистісна освіта, що відрізняється динамічністю, власною структурою, представленою системою знань про емоції, вмінням надати емоційну підтримку, емоційною відкритістю та емоційною емпатією. Відповідно, емоції є одним із основних видів відносини психолога як до людей, із якими він взаємодіє, до самого собі.

Актуальність обраної проблематики зумовлена тим, що емоційний інтелект як предмет соціально-психологічного дослідження є відносно новим, маловивченим феноменом.

**Об'єкт дослідження** – емоційний інтелект здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

**Предмет дослідження** – психологічні умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Розкрити психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студенському віці.
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження зазначеної проблематики.



4. На основі результатів констатувального експерименту розробити й апробувати програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

5. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

**Теоретико-методологічну базу дослідження** складають: концепції розвитку емоційного інтелекту (Дж. Мейєра Д. Карузо, Д. Гоулман, В. Н. Коврига, К. Д. Гоулман, Н. Коврига, Г. Майєр, Є. Л. Носенко, Дж. Д. Слэйтер, П. Селовей, S.A. Denham, R.P. Weissberg, T.P. Shriver); управління емоціями як регулятивний компонент (R. Bar-On, Г. А. Кошонько, С. П. Дерев'янка, К. І. Горішня, А. Є. Книш, Ю. В. Бреус, . Г. М. Захарчин, Т. В. Березовська, М.Зайднер, Дж.Метьюз, В .В. Зарицька, Л. Ф.Колісник, О.В.Милославська); функціональне значення емоційного інтелекту й адаптивні функції (С.М.Дерев'янка, (С. Андерсон, Р.М. Ворнер, Дж. Сіаррочі, І.Ф. Аршава, С.А. Богомаз, Дж. Барлінг, Т. П. Березовська, О.В. Белоконь, Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська, М. Белдок, А.О.Реан, В. Вунд).

**Методи (методики) дослідження:** *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування опитувальник емоційного інтелекту (Емін Д. В. Люсіна); Торонтська алекситимічна шкала TAS-20-R, шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка; *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому що,**  
– виявлено особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

– *поглиблено* уявлення про особливості психологічних методів та стратегій корекції емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому що, робота зосереджується на аналізі психологічних умов, що впливають на розвиток емоційного інтелекту. Це дозволяє виявити конкретні чинники, які можуть бути вдосконалені або оптимізовані для підвищення емоційного інтелекту студентів гуманітарного профілю. Дипломна робота включає практичні рекомендації для університетів і освітніх програм з метою покращення розвитку емоційного інтелекту студентів гуманітарного профілю. Це може мати значущий вплив на якість освіти та підготовку студентів до майбутніх викликів.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому що, результати дослідження можуть бути корисними для вищих навчальних закладів, які надають гуманітарну освіту. Вони можуть використовувати рекомендації та підходи, запропоновані у дипломній роботі, для вдосконалення навчальних програм і методів викладання з метою покращення емоційного інтелекту студентів.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ**

### **1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі**

В наш час набуває важливості вивчення індивідуально-психологічних особливостей здобувачів вищої освіти за допомогою концепції «емоційний інтелект». Ця концепція включає різні компоненти, такі як вміння ідентифікувати емоції, керування власними та чужими емоціями, використання емоцій для підвищення якості мислення. [67].

Успішність здобувачів вищої освіти і розвиток особистості юнаків взагалі визначаються рівнем розвитку емоційного інтелекту. Модель емоційного інтелекту, яку представили Дж. Майєр, П. Саловей і Д. Карузо, розглядає емоційний інтелект як «здатність розрізняти і контролювати власні емоції і почуття, а також емоції і почуття інших людей і використовувати цю інформацію для контролю мислення і дій» [71].

В межах емоційного інтелекту виділяються кілька «гілок», таких як сприйняття (ідентифікація) емоцій, підвищення ефективності мислення, розуміння емоцій та управління емоціями. Наприклад, сприйняття емоцій включає в себе вміння розпізнавати емоції за невербальними ознаками та ідентифікувати власні емоції. Це є основним компонентом емоційного інтелекту і створює можливість подальшої обробки емоційної інформації [71].

Використання емоцій для вирішення когнітивних завдань та стимулювання різних видів когнітивної активності розкриває сутність зростання якості інтелектуальної діяльності через взаємодію з почуттєвою

сферою. Розуміння емоцій розглядається як здатність розрізняти емоції, розуміти мову емоцій і оцінювати складні відносини між ними. Опис того, як емоції змінюються в часі, також включений до розуміння емоцій. Управління емоціями включає в себе здатність контролювати свої емоції та емоції інших людей [35].

Порядок розташування «гілок» описує послідовність розвитку емоцій від простих до складних. Прості емоції є основою для формування більш складних. Усі компоненти емоційного інтелекту виявляються як на міжособистісному, так і на особистісному рівні. Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як «сукупність неінтелектуальних здібностей і навичок, що негативно впливають на здатність ефективно протистояти вимогам і тискам навколишнього середовища» [77]. Його термін "Emotional Quotient" (коефіцієнт емоційності) ввів новий підхід до емоційного інтелекту.

Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она складається з п'яти основних компонентів, які включають в себе різні аспекти: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, здатність адаптації, управління стресовими ситуаціями та переважний настрій [77]. Це поєднання особистісних теорій і теорій здібностей представлено за допомогою «каскадної моделі емоційного інтелекту» Джозефом і Ньюманом, яка вказує на взаємозв'язок між емоційними аспектами та когнітивними здібностями у контексті успішності на роботі [43].

В сучасному використанні терміну «емоційний інтелект» виявляється важливість емоційного та когнітивного осмислення взаємовідносин особистості, що виявляються у емоціях, та управління емоційною сферою шляхом інтелектуального аналізу і синтезу [72].

Модель емоційного інтелекту, яку розробляють психологи, представлена таким чином. Емоційний інтелект розглядається як психологічний конструкт, який формується протягом життя людини під впливом різних детермінант, що визначають його рівень розвитку та

специфічні індивідуальні характеристики. Ці фактори поділяються на когнітивні здібності (швидкість і точність обробки інформації, що передається емоціями), уявлення про емоції (як джерело інформації про себе та інших) і індивідуальні вияви емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість) [49].

Д.В. Люсін вивчає емоційний інтелект як здатність керувати і розуміти свої та чужі емоції [52]. Здатність до розуміння емоцій передбачає вміння ідентифікувати (розпізнавати) емоції у себе або іншої людини, тобто визначати, яку саме емоцію відчуває інша людина, і, внаслідок цього, знаходити для неї відповідне словесне вираження [49].

Крім цього, здатність до ідентифікації емоцій включає в себе розуміння причин, які викликали це переживання, і наслідки, які воно може мати. Здібність керування емоціями свідчить про те, що людина може контролювати зовнішні вияви своїх емоцій, їх інтенсивність і, за необхідності, викликати певні емоції [44].

Розпочавши від американських вчених Дж. Мейера і П. Селовея, термін «емоційний інтелек» отримує все більше популярності серед психологів і педагогів. Основна суть феномену емоційного інтелекту полягає в здатності людини сприймати, обробляти емоційну інформацію, регулювати свої емоції, а також емоції оточуючих людей [84].

Науковці підкреслюють, що за допомогою емоційного інтелекту людина чітко орієнтується в навколишній обстановці, чутливо відчуває свій внутрішній стан, оцінює себе і поведінку інших, виявляє емоційну чутливість та контролює емоції і почуття [49].

Дослідники сфери емоційного інтелекту визнають його як особливу форму психіки, що виявляється в соціально обумовлених переживаннях, активній або загальмованій діяльності. Емоції також розглядаються як особливий спосіб відображення психіки навколишнього світу, які виявляються у біологічно обумовлених переживаннях, що відображають

потреби організму і регулюють або активізують його діяльність [27]. За словами багатьох психологів, емоції – це переживання, пов'язані з внутрішнім станом людини [52]. Вміння проникнути во внутрішній світ іншої людини означає емпатію, тобто чутливе сприйняття [37]. За визначенням В.Г. Криська, емпатія – це співчуття, співпереживання людини до інших, розуміння їх внутрішнього світу [37].

Для багатьох вчених емпатія є окремим компонентом емоційного інтелекту, що сприяє розвитку вміння розуміти і контролювати емоції та настрої оточуючих [47].

Монографія українських дослідників Е. Носенка та Н. Ковриги вказує, що термін «емоційний інтелект» з'явився у психологічній науці наприкінці 80-х років. Згодом американські психологи Джон Мейер і Пітер Саловей (1995) деталізували компоненти емоційного інтелекту, розглядаючи його як здатність «адекватно сприймати, давати оцінку та виявляти емоції; можливість виявляти почуття, якщо вони стимулюють мислення; здатність представляти емоції та когніції, що відносяться до емоцій, а також здатність регулювати емоції для допомоги особистому зростанню» [84].

Р. Бар-Он розглядав емоційний інтелект як сукупність не інтелектуальних знань, умінь і навичок, які дозволяють особистості успішно подолати різноманітні ситуації у житті. Він виділяв п'ять основних сфер навичок, які сприяють досягненню благополуччя: розуміння власної особистості (повна інформація про свої емоції, відповідальність за свої дії, самоповага, реалізація власних потреб, незалежність), міжособистісне спілкування (міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання), пристосування (вирішення проблем, адекватне відображення реальності, швидке пристосування), керування стресовими ситуаціями (резиліентність до стресу, самоконтроль і стресостійкість), домінуючий настрої (благополуччя і оптимізм) [78].

Д. Гоулман, відомий американський психолог і журналіст, також активно підтримує концепцію емоційного інтелекту (EQ). У своєму дослідженні "Emotional Intelligence" та в результаті психологічних аналізів і опитувань він визначив, що успіх у житті залежить не тільки від когнітивних знань та інтелекту IQ, але й від навичок, умінь і здібностей керувати власними емоціями (EQ) [82].

У дослідженнях Д. Гоулмана емоційний інтелект розглядається як «особистісна властивість, здатність особистості артикулювати свої емоції та почуття оточуючих для досягнення особистих цілей» [82]. Це вчення охоплює організацію емоційної та практичної діяльності людини, спроможної будувати особистісні відносини, що ґрунтуються на емоціях.

Емоційний інтелект сприяє розкриттю істинних цінностей, які пов'язані з свідомістю людини і зосереджені на конкретних об'єктах, ідеях тощо, надаючи позитивні емоції [16]. Вищі духовні цінності включають прагнення до ідеалу, свободи, безкорисливих вчинків, цінність традиції та інші, які визначаються різними філософськими поглядами [42].

За думкою А.А. Александрової та Т.В. Гудкової, емоційний інтелект має різноманітні аспекти та охоплює різні завдання та проблеми [12]. Важливість емоційного інтелекту проявляється в здатності до стійкої позитивної поведінки та контролю над внутрішнім станом, що сприяє активності та розвитку особистості [46].

Для глибшого розуміння категорії «емоційний інтелект» слід звертатися до досліджень та висловлювань психологів, педагогів, філософів і богословів, оскільки визначення сутності емоційного інтелекту вимагає врахування його основних характеристик.

Багато авторів наголошують на ключових рисах емоційного інтелекту, зокрема на навичках ефективного керування власними емоціями та емоціями співрозмовників. Оскільки емоції є неодмінно пов'язаними з інтелектом, взаємодія між людьми здійснюється через почуття та емоції.

Психологи визначають емоційний інтелект як здатність розуміти, розрізняти і ефективно керувати емоціями, як у себе, так і в інших [61].

Експерти психології висувають наступні характеристики емоційного інтелекту [65]:

- Професійна компетентність та емоційний досвід особистості.
- Інтерес до почуттів, переживань, та внутрішнього світу і настрою інших.
- Орієнтація в навколишній обстановці.
- Використання особистих здібностей.
- Регулювання міжособистісних відносин.
- Відповідність принципам та звичаям.
- Аналіз та успішне керування власними емоціями.
- Вміння висловлювати та контролювати свої почуття і емоції.
- Здатність завдати довіру та розташування у людей.
- Запобігання негативному впливу емоцій на процес спілкування.
- Здатність емоційно впливати на інших і надихати [65].

Визначаючи істотні риси емоційного інтелекту, психологи часто враховують такі аспекти як [65]:

- Розуміння причин емоцій та спостереження за їхнім виявленням і зміною.
- Вербальне і невербальне керування емоціями.
- Керування власною поведінкою та вплив на поведінку інших.
- Відображення реальної дійсності.
- Мотивування себе та інших.
- Фокусування на ключових проблемах [65].

У роботах інших науковців емоційний інтелект розглядається як здатність особистості будувати взаємини з іншими в різних соціальних умовах. Високий рівень емоційного інтелекту характеризується високим рівнем самоконтролю та володіння власними емоціями. Ці особи виявляють



почуття гумору щодо себе та оточуючих, а також розуміють свої власні цінності та потреби [69].

Навички керування власними почуттями, розуміння власних емоцій та успішне подолання стресових ситуацій сприяють покращенню міжособистісних відносин та підвищенню якості життя в освітньому, професійному та особистому контекстах [59]. Дані Гоулман визначає п'ять ключових ознак емоційного інтелекту: самосвідомість, соціальні навички, емпатія, саморегуляція та мотивація [82].

Для багатьох психологів емоційний інтелект є синонімом успіху, що може покращити результати в навчанні та кар'єрному зростанні. Розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із соціальним розвитком, рівнем і якістю життя [65]. Автори наголошують на таких характеристиках емоційного інтелекту як:

- Використання емоцій для покращення якості життя.
- Особистісне та професійне становлення та адаптація в середовищі.
- Розвиток емоційної сфери.
- Встановлення дружби з колегами.
- Орієнтація на майбутню професійну діяльність.
- Сприйняття і прийняття проявів особистості.
- Вираження емоцій.
- Здатність розуміти та керувати емоціями.
- Ефективне управління власними почуттями та стресом.
- Успішна комунікація з однолітками та викладачами.
- Самопізнання особистості [65].

Деякі дослідники окреслюють такі аспекти емоційного інтелекту [65]:

- Розуміння власного емоційного стану та оточуючих.
- Керування власними та чужими емоціями.
- Усвідомлення, розуміння та управління власною та чужою поведінкою.

- Ефективна взаємодія з соціумом.
- Збалансовані емоційно-когнітивні здібності.
- Соціально-психологічна адаптація особистості.
- Властивості характеру.
- Виявлення причин емоцій.
- Спостереження за зміною емоційного стану.
- Вербальне та невербальне управління емоціями.
- Емоційна освіченість та підвищення якості освіти.
- Розуміння цінностей.
- Самомотивація та мотивація інших.
- Емпатія [65].

Отже, емоційний інтелект людини тісно пов'язаний з вищими цінностями і сприяє розвитку важливих людських якостей. Поведінка особистості, що базується на розвиненому емоційному інтелекті, визначається як ключовий фактор у процесі прийняття рішень.

## **1.2. Психологічні особливості особистісного розвитку в студентському віці**

У сучасному світі сфера освіти грає ключову роль у формуванні унікального явища - вміння «бути» в умовах постійних змін та активно брати участь у трансформаціях. Вузівське навчання, як частина освітньої системи, визначається як найбільш відповідальна ланка у підготовці фахівців [74]. Викладачі та наукові співробітники повинні не лише мати останні дані наукового світу, але також розвивати цінні «інтелектуальні інструменти», які формуються під час їхньої діяльності та застосовуються як загальні структури в нових умовах [20]

Однією з основних цілей освіти є надання здобувачам вищої освіти засобів для розвитку мислення та діяльності. Вузівська освіта виступає як завершальний етап загальноосвітньої підготовки та ключовий етап спеціалізації і професійної підготовки. Від якості організації навчального процесу на цьому етапі в багатому відношенні залежить комфортна адаптація особистості до майбутньої професійної діяльності, її готовність вирішувати нерутинні завдання та взаємодіяти з іншими людьми в професійному і комунікативному середовищі [34].

Студентський період в житті людини представляє собою унікальний етап, аналіз та визначення проблеми студентства як специфічної соціально-психологічної та вікової категорії визнається як досягнення психологічних шкіл різних напрямків [20]. Студентський вік є чутливим періодом для розвитку ключових соціогенних потенцій особистості. Вплив вищої освіти на психіку та розвиток особистості надзвичайно значущий. Протягом періоду навчання у вищому навчальному закладі, при наявності сприятливих умов, відбувається розвиток всіх аспектів психіки здобувачів вищої освіти. Цей процес визначає спрямованість розуму людини, формуючи устрій мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості [37].

У контексті масового переходу до багаторівневої структури підготовки у вищих навчальних закладах, фахівці вищої освіти вказують на необхідність вирішення двох основних проблем: надання можливості здобувачам вищої освіти отримати глибокі фундаментальні знання та зміну підходів до організації навчальної діяльності з метою підвищення якості навчання та розвитку творчих здібностей. Це включає розвиток бажання безперервно здобувати нові знання, а також врахування інтересів у сфері самовизначення та самореалізації [21].

У вітчизняній психології проблема дорослості відкрила новий напрям вікової психології, що досліджує зрілу особистість, та отримала назву

«акмеологія» [59]. Протягом тривалого часу основним об'єктом вивчення психології був психічний розвиток дитини, а людина розглядалася як «жертва дитинства». Психологія зрілих віків, включаючи студентський вік як перехід від юності до дорослості, стала об'єктом наукового дослідження не так давно [74].

На початку розвитку теми, психологи визначили юність як «початкову ланку в ланцюзі дорослих віків» і вважали, що вік від 18 до 25 років є не заключною ланкою в підлітковому розвитку, але початком зрілого життя [74]. Це підходить до вітчизняних дослідників, які виділяють студентство як перехідний період від дозрівання до зрілості.

Само студентство, визначене як окрема вікова та соціально-психологічна категорія, було виділено у 1960-х роках. Воно розглядається як «перехідна фаза від дозрівання до зрілості», а його основні риси включають високий рівень освіти, сильну пізнавальну мотивацію і гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості [34]. Вивчення студентства включає інтенсивну соціалізацію, розвиток вищих психічних функцій і формування інтелектуальної системи та особистості загалом.

Юнак, як особистість певного віку, може бути характеризований у трьох аспектах [48]:

1. **Психологічний аспект:** Це єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Основний акцент робиться на психічних властивостях, таких як спрямованість, темперамент, характер і здібності, які визначають перебіг психічних процесів та прояв психічних утворень.

2. **Соціальний аспект:** Тут враховуються суспільні відносини, якості і характеристики, що впливають з приналежності юнака до певної соціальної групи чи національності.

3. **Біологічний аспект:** Включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру

тощо. Цей аспект в основному зумовлений спадковістю та вродженими задатками, але може змінюватися під впливом умов життя [48].

Вивчення цих аспектів дозволяє розкрити якості та можливості здобувача вищої освіти, а також його вікові та особистісні особливості. Студентський вік характеризується досягненням найвищих результатів, що базуються на попередніх процесах біологічного, психологічного та соціального розвитку [59].

Якщо розглядати здобувача вищої освіти як людину певного віку, то властиві йому найменші показники латентного періоду реакцій, оптимум чутливості аналізаторів і найбільша пластичність у формуванні навичок.

Якщо досліджувати здобувача вищої освіти як особистість, то вік 18–20 років визначається як період активного розвитку моральних і естетичних почуттів, стабілізації характеру, а також освоєння повного комплексу соціальних ролей дорослої людини [10]. Цей період також пов'язаний з початком «економічної активності» та формуванням трудової біографії та сімейного життя. Він є центральним для становлення характеру та інтелекту [54].

Студентський вік вирізняється досягненням оптимуму розвитку інтелектуальної та фізичної сили, але часто виникають розходження між цим потенціалом і його реальною реалізацією. Під час перебування у вищому навчальному закладі, що співпадає з другим періодом юності або першим етапом зрілості, відзначається формування складних аспектів особистості. Важливою рисою морального розвитку є посилення свідомих мотивів поведінки, а також розвиток якостей, таких як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива та володіння собою [9].

У цьому віці збільшується інтерес до моральних питань, але водночас фахівці у сфері вікової психології і фізіології вказують на те, що здатність до свідомої регуляції поведінки не є ще повністю сформованою в 17–19

років. Це може призводити до невмотивованого ризику та неспроможності передбачити наслідки власних дій [9].

Юнацький вік є періодом самоаналізу і самооцінок, але об'єктивні протиріччя в розвитку особистості можуть викликати внутрішню невпевненість, супроводжуючись іноді агресивністю, розбещеністю або відчуттям нерозуміння з боку оточуючих [48].

Юність, що охоплює період від закінчення дитинства до дорослості (з приблизними віковими межами від 15–16 до 21–25 років), є часом визначення життєвих цінностей та формування внутрішньої позиції. В юності молоді людини активно вибирають своє місце у контексті добра та зла, розширюють спектр своїх моральних цінностей та випробовують свій розум і душу в широкому діапазоні від прекрасного до жахливого [9].

Цей період також визначається проблемами самоідентифікації і вибору. Юність прагне відчувати себе у всіх аспектах духовного життя, що може призводити до внутрішньої невпевненості, агресивності чи нерозуміння. Поряд із цим, у юності виникає природний інтерес до іншої статі, який, незважаючи на розуміння і вже сформовані цінності, може впливати на емоційний стан молодої людини [10].

Починаючи формування своєї особистості та способів спілкування ще в дитинстві, молода людина продовжує цей процес в юності, вдосконалюючи важливі якості для себе. Однак важливо враховувати, що вибір для наслідування може визначати як духовний розвиток через ідентифікацію з ідеалом, так і може мати наслідки для особистості внаслідок вибору антигероя [10].

У цей період життя особа вирішує, в якому напрямку вона використовуватиме свої здібності для самореалізації в праці та особистому житті. Юність представляє собою особливо важливий етап у житті людини. Починаючи як підліток і вступаючи в юність, молода людина завершує цей період, стаючи справжньою дорослою особою, яка самостійно визначає

свою долю, планує своє місце у суспільстві, виділяє свою діяльність та визначає свій спосіб життя. Однак не завжди цей віковий період дарує людині значний розвиток у плані здатності до рефлексії і духовності. Після завершення цього етапу, особа може залишитися в психологічному статусі підлітка [48].

У юності відбувається інтенсивний розвиток механізму ідентифікації відокремлення. Також для цього віку характерні новоутворення, які охоплюють пізнавальну, емоційну, мотиваційну та вольову сфери психіки. Ці новоутворення виявляються в структурі особистості, включаючи інтереси, потреби, схильності та характер [21].

Значущими психічними процесами юнацького віку є розвиток свідомості і самосвідомості. Розвиток свідомості дозволяє здобувачам вищої освіти цілеспрямовано регулювати своє ставлення до оточуючого середовища та власної діяльності. Основною діяльністю вранці юності стає навчально-професійна сфера. Самостійне логічне мислення, образна пам'ять та інші новоутворення йдуть рука об руку з важливим розвитком самоосвіти, яка включає пізнавальний, понятійний і оціночно-вольовий аспекти. Такий розвиток сприяє критичній переоцінці цінностей і сенсу життя, а також сприяє подальшому розвитку особистості через рефлексію над власними переживаннями та думками [20].

Сенс життя стає найзначущішим новоутворенням на початковому етапі юності. В інтерпретації І. Кона, саме в цей період, розглядаючи як ближню, так і дальню перспективу, проблема сенсу життя стає глобально важливою. Ще одним значущим аспектом юності є формування життєвих планів, яке відзначає намагання свідомо будувати власне життя та розпочинати пошук його сенсу [20].

На етапі юності людина прагне до самовизначення як особистість і член суспільства, активно взаємодіючи з трудовою діяльністю. Вибір професії стає ключовою проблемою цього періоду. Цікаво, що частина

молоді в цей час починає спрямовувати свої зусилля на досягнення лідерської позиції в майбутньому. Ці люди активно вивчають соціальні процеси і свідомо рефлексують над ними, щоб навчитися впливати на інших [21].

Юність — це фаза життя, яка входить в онтогенетичний період між дитинством і дорослістю, визначається як рання молодь. Саме під час юності формується особистість, коли молода людина, завдяки складному процесу онтогенетичної ідентифікації, пристосовує соціально важливі аспекти особистості, такі як здатність до співпереживання, активне моральне ставлення до навколишнього світу, а також засвоює соціальні ролі і норми поведінки [48].

### **1.3. Структурна модель емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти**

Видатний дослідник Р. Бар-он разом з організацією Multi Health Systems (MHS) у кінці XX століття представив «Шкалу коефіцієнта емоційного інтелекту», що стала основою одного з перших валідизованих інструментів для вивчення емоційного інтелекту, відомого як «ЕІ-шкала» або шкала Р. Бар-Она [77].

Протягом свого життя Р. Бар-он активно досліджував і систематизував поняття емоційного коефіцієнта «EQ», вводячи його в психологію та виходячи за межі усталеного концепту «IQ». Він розглядав емоційний інтелект як сукупність навичок, які не входять до інтелектуальної сфери. Згідно його концепції, ці навички включають знання, розуміння і вміння використовувати їх для ефективного вирішення різних життєвих труднощів [77].



Основою його концепції було виділення п'яти сфер емоційних здібностей чи компетенцій, які він описав як багаторівневі та багатоскладові [78]:

1. Сфера внутрішніх особистісних смислів, яка включає у себе пізнання себе, рефлексію емоцій, впевненість у мотивації, самореалізацію, самоповагу, особистісний ріст та адекватну поведінку.
2. Сфера міжособистісних відносин, що включає розвинені навички міжособистісного спілкування, такі як міжособистісні стосунки, симпатія, емпатія та соціальна значущість.
3. Сфера здатності пристосовуватись до нових умов та реалій, що включає адаптивність, прагнення вирішення проблем, адекватне розуміння ситуації та ресурсів та лабільність.
4. Сфера стійкості до стресових впливів, яка включає керування стресовими ситуаціями та стійкість до різноманітних стресорів, контроль над бажаннями та раптовими емоціями.
5. Сфера емоційних станів (настроїв), де домінуючий настрій має бути позитивним, таким як щастя та радість.

Модель Р. Бар-Она відзначається значним відхиленням від раніше згаданих концепцій [78]. У відміну від Д. Гоулмана, П. Селовея та Дж. Меєра, він визначає емоційний інтелект (ЕІ) як сукупність всіх некогнітивних здібностей, які сприяють досягненню людиною успіху в житті. Це відображено у визначених ним сферах, в які входять компоненти, описані іншими авторами [39]. Наприклад, в сфері внутрішньо-особистісної відділеність, він розглядає усвідомлення власних емоцій, а в сфері стресостійкості - контроль над імпульсивністю, визначення та управління власними емоціями, аналогічно до П. Селовея, Дж. Мейєра та Д. Гоулмана. Виняток становлять ідентифікація та управління чужими емоціями, а також використання інформації для підвищення ефективності мислення, що, на його думку, має важливе значення для взаємодії в суспільстві [39].

Дж. Мейєр та П. Селовей, опублікувавши у 1997 році переглянуте визначення емоційного інтелекту та свою шкалу вимірювання - MEIS, внесли значні зміни до раніше запропонованої моделі. Вони засновали свою концепцію на ідеї того, що афективна сфера має інформаційну цінність для створення соціальних конструктів. ЕІ, за їхнім визначенням, полягає у трансформації знань, що передаються через емоції, визначенні значення кожної емоції, їх взаємозв'язок та використання цієї інформації як основи для мислення та прийняття рішень [84]. Вони виділили чотири компоненти емоційного інтелекту, що названі «гілками», охоплюючи власні емоції та емоції інших людей [77].

1. Розрізнення емоцій включає їх сприйняття (тобто здатність виявити наявність емоцій), ідентифікацію, адекватне вираження, а навіть розрізнення справжніх емоцій від імітації.
  2. Використання отриманої інформації для підвищення ефективності мислення та діяльності передбачає здатність використовувати емоції для привертання уваги до важливих подій та стимулювання тих, що сприяють вирішенню завдань, таких як використання особистих переживань і тривоги як унікального джерела творчості.
  3. Усвідомлення емоцій передбачає здатність розуміти не лише окремі емоції, але і їх взаємозв'язок, переходи від однієї до іншої, причини виникнення конкретних емоцій та вербальну інформацію про них.
  4. Управління емоціями включає в себе контроль, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, включаючи неприємні, а також здатність ефективно вирішувати проблеми при адекватній емоційній реакції. Цей компонент сприяє особистісному зростанню та поліпшенню міжособистісних відносин.
- Порівнюючи оригінальну модель емоційного інтелекту П. Селовея та Дж. Мейєра з їхньою пізнішою переробленою версією, визначається певна різниця. У новій концепції визначення емоційного інтелекту

використано ширше, проте більш лаконічно та доступно для сприйняття. Здатність відслідковувати особисті почуття та емоції навколишніх, розрізняти їх і використовувати цю інформацію як напрямок для мислення та дій, що було описано раніше [39].

Ранню модель П. Селовея та Дж. Меєра складалася з трьох типів здібностей, кожен з яких мав свої компоненти. У пізнішій моделі додали четвертий компонент, який був названий «гілками». Три компоненти збігаються з трьома гілками, за винятком четвертого. Такий тип здібностей, як «Визначення, розуміння і вираз емоцій», в переробленій версії поділився на дві окремі гілки: «Визначення емоцій» та «Розуміння емоцій» [27].

Також можна відзначити, що використання отриманої інформації у новому варіанті виступає як застосування цієї інформації для підвищення ефективності мислення та діяльності.

У 1998 році була опублікована книга Д. Гоулмана «Робота та емоційний інтелект», в якій він висунув перелік з 25 важливих навичок, необхідних для досягнення успіху у взаємодії з колегами на роботі. Ця книга стала бестселером, а в тому ж році консалтингова фірма «Хей МакБер», співпраця з якою включала Д. Гоулман, опублікувала його «360-градусну» шкалу емоційної компетентності – «Шкалу емоційної компетентності» для бізнес-професіоналів [42].

Феномен емоційного інтелекту привертає увагу науковців. У 2004 році була запропонована нова методика для вимірювання емоційного інтелекту, визначаючи його як здатність розуміти власні та чужі емоції та ефективно ними керувати. Ця концепція включає внутрішньоособистісний і міжособистісний емоційний інтелект, які вимагають активізації різних когнітивних процесів та навичок, що взаємодіють між собою [49].

Сучасні психологи все більше висловлюють думку, що емоційний інтелект не можна обмежувати тільки когнітивними здібностями. Розуміння та управління емоціями тісно пов'язане з загальною

цілеспрямованістю особистості в афективній сфері, що вказує на інтерес до внутрішнього світу інших людей, прагнення аналізувати їхню поведінку через соціальні взаємодії [5].

Емоційний інтелект розглядається як явище, яке виникає на перетині різних факторів, що формуються під впливом інтелектуальних здібностей (точність та швидкість обробки інформації, пов'язаної з емоціями), усвідомлення емоцій (важливе джерело інформації про себе та інших) та особливостей емоційності (емоційна стійкість, чутливість тощо) [13].

Пропонована модель, яка певною мірою є однією з найпопулярніших серед психологів, істотно відрізняється тим, що її структура не доповнюється індивідуальними якостями, що тісно пов'язані із здатністю розуміння та управління емоціями. Введення інших таких якостей можливе, але вони повинні більш-менш прямо впливати на рівень та індивідуальні особливості емоційного інтелекту [45].

Також, як і Р. Бар-Он, сучасні психологи теж виділяють внутрішньо-особистісну та міжособистісну сфери емоційного інтелекту. Проте, вони надають різний зміст цим поняттям. Загалом стверджується, що внутрішньо-особистісна сфера означає саморозкриття: усвідомлення власних емоцій, критичне ставлення до себе, самоствердження, самоповага, самореалізація та незалежність. З іншого боку, вона може бути визначена як здатність до розуміння та управління власними емоціями. Щодо міжособистісної сфери, за Р. Бар-Оном, це вміння взаємодіяти з іншими: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна адаптивність та відповідальність. Д.В. Люсін, натомість, вважає, що це здатність до розуміння та управління чужими емоціями. Однак, важливо відзначити, що перший дослідник акцентує на особистісних характеристиках, тоді як другий – на когнітивних здібностях [16].

Визначення емоційного інтелекту, запропоноване Д.В. Люсиним («здатність до розуміння та управління своїми та чужими емоціями»),

аналогічне компонентам, виділеним П. Селовеєм, Дж. Мейєром та Д. Гоулманом (за винятком Р. Бар-Она), таким чином, як визначення, розуміння та управління емоціями. Так само, як і Д. Гоулман, Д.В. Люсін переконаний, що емоційний інтелект пов'язаний із когнітивними здібностями з одного боку, і особистісними характеристиками – з іншого. Важливою відмінністю позиції Д.В. Люсіна від інших авторів є розгляд емоційного інтелекту з точки зору груп факторів, які його формують і надають йому безпосередній вплив [44].

Важливою відмінністю в підходах до емоційного інтелекту є визнання його важливості не лише на рівні когнітивних здібностей, але й на рівні особистісних рис та міжособистісних відносин. Це свідчить про комплексність і важливість розуміння та вивчення емоційного інтелекту в сучасному освітньому та соціальному контексті.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Розглядаючи концепцію емоційного інтелекту та аналізуючи різноманітні підходи до його визначення, приходимо до висновку, що емоційний інтелект можна розглядати як складну структуру, що включає усвідомлення власних та оточуючих емоцій і почуттів, ефективне управління ними, а також можливість прийняття рішень та відповідальних дій, що призводить до розвитку емоційного самопізнання.

Здобувачі вищої освіти з високим рівнем емоційного інтелекту, успішно маневрують у своїх емоціях та здатні ефективно управляти своєю емоційною сферою. Це призводить до того, що соціальна взаємодія стає більш адаптивною, а дії сприяють швидкому досягненню цілей.

На основі проведеного теоретичного аналізу визначено структурну модель емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, яка включає три компоненти: когнітивний, афективний (емоційний), конативно-вольовий (поведінково-вольовий). Реалізація кожного з цих компонентів відбувається на рівні особистісної та міжособистісної взаємодії, утворюючи цикл. Здійснення цього циклу починається з розуміння власних емоцій, і його розвиток відбувається через етапи управління емоціями та регулювання поведінки відповідно до емоційного стану. Засвоєння власної емоційної сфери дозволяє не лише розуміти та керувати своїми емоціями, але й відкриває можливість глибшого розуміння емоцій та дій інших людей.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є невід'ємною частиною успішного навчання та особистісного зростання здобувачів вищої освіти у гуманітарній галузі вищої освіти. Здатність розуміти, усвідомлювати та ефективно управляти власними емоціями, а також розуміти та співпереживати емоції інших важлива для становлення висококваліфікованих фахівців та активних членів суспільства.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ**

### **2.1. Умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки**

Емоційний інтелект (ЕІ) є ключовим психологічним феноменом, що визначає здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями. У контексті здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю, ЕІ виступає як важливий елемент для розкриття глибинних аспектів гуманітарних наук та ефективної соціокультурної взаємодії [13].

Здобувачі вищої освіти з високим рівнем емоційного інтелекту проявляють вражаючу успішність у різних сферах свого життя, зокрема, управлінні власною емоційною сферою та ефективній взаємодії з оточуючими. Емоційний інтелект, як складна та багатofункціональна сутність, розглядається через призму його функцій та спрямованості, а саме регуляторної, стресопротекторної та адаптаційної [34].

Розвиток ЕІ у здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки може відбуватися в рамках навчального процесу, а також поза ним [34].

Умови розвитку ЕІ в рамках навчального процесу

До умов розвитку ЕІ в рамках навчального процесу можна віднести:

– Включення в навчальний план дисциплін, що сприяють розвитку ЕІ. До таких дисциплін можна віднести:

– Емоційний інтелект;

- Психологія особистості;
- Соціологія;
- Філософія;
- Історія;
- Література;
- Мистецтво.
- Застосування активних та інтерактивних методів навчання. Такі

методи навчання, як дискусії, рольові ігри, групові проекти, сприяють розвитку у здобувачів вищої освіти навичок самопізнання, розуміння інших людей, ефективного спілкування та вирішення конфліктів [27].

Створення в освітньому середовищі сприятливих умов для розвитку ЕІ. До таких умов можна віднести:

- Доброзичливу атмосферу в навчальному закладі;
- Підтримку викладачів та однокурсників;
- Можливість для здобувачів вищої освіти висловлювати свої

думки та почуття.

Умови розвитку ЕІ поза навчальним процесом

До умов розвитку ЕІ поза навчальним процесом можна віднести [34]:

Участь у різноманітних культурно-освітніх заходах. Такі заходи, як відвідування театрів, музеїв, концертів, сприяють розвитку у здобувачів вищої освіти емоційної чутливості, здатності до емпатії та розуміння інших культур.

Заняття спортом та іншими видами фізичної активності. Фізична активність сприяє зниженню стресу, поліпшенню самопочуття та підвищенню самооцінки.

Ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, включаючи повноцінне харчування, достатній сон та відмову від шкідливих



звичок, сприяє загальному благополуччю людини, в тому числі і її емоційному здоров'ю [34].

Заходи, спрямовані на розвиток ЕІ у здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки, можуть здійснюватися як викладачами, так і самими здобувачами вищої освіти. Викладачі можуть створювати в освітньому середовищі сприятливі умови для розвитку ЕІ, а також використовувати в навчальному процесі активні та інтерактивні методи навчання. Здобувачі вищої освіти можуть брати участь у різноманітних культурно-освітніх заходах, займатися спортом та вести здоровий спосіб життя [34].

Розвиток емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти гуманітарних напрямків є необхідною складовою формування комплексної та високорозвиненої особистості. Здатність розуміти та виражати емоції впливає на адаптивність, міжособистісні навички та успішність в спілкуванні [27].

## **2.2. Дослідження психологічних умов розвитку емоційного інтелекту здбувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки**

Процедура емпіричного дослідження проходила кілька етапів. Для вирішення поставлених цілей і завдань у питанні емоційного інтелекту здбувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки, було використано ряд методик, які допомогли дослідити компоненти емоційного інтелекту.

**1. Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна [15],** ситумільний матеріал (Див. Додаток А).

Мета методики: Оцінка рівня емоційного інтелекту (ЕІ) у відповідності з теоретичними концепціями автора. Методика вимірює

емоційний інтелект за двома основними напрямками: міжособистісним (MEI) та внутрішньоособистісним (BEI).

Міжособистісний емоційний інтелект (MEI) - це здатність до розуміння та управління емоціями інших людей. Він включає в себе наступні шкали:

- EQ\_Міжособистісне розуміння - здатність розуміти емоції інших людей, їх причини та наслідки.

- EQ\_Міжособистісне управління - здатність впливати на емоції інших людей, допомагати їм регулювати свої емоції та уникати конфліктів.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI) - це здатність до розуміння та управління власними емоціями. Він включає в себе наступні шкали:

- EQ\_Внутрішньо-особистісне розуміння - здатність розуміти свої емоції, їх причини та наслідки.

- EQ\_Внутрішньо-особистісне управління - здатність регулювати свої емоції, контролювати їх вираження та уникати негативних емоційних станів.

- EQ\_Внутрішня експресія - здатність виражати свої емоції конструктивним та ефективним способом.

- Крім того, OEI включає в себе також наступні шкали:

- EQ\_MEI (MP+MU) - загальний показник міжособистісного емоційного інтелекту, що розраховується як сума балів за шкалами EQ\_Міжособистісне розуміння та EQ\_Міжособистісне управління.

- EQ\_BEI (BP+BU+BE) - загальний показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що розраховується як сума балів за шкалами EQ\_Внутрішньо-особистісне розуміння, EQ\_Внутрішньо-особистісне управління та EQ\_Внутрішня експресія.

– EQ<sub>PE</sub> (BP+MP) - показник емоційного розуміння, що розраховується як сума балів за шкалами EQ\_Міжособистісне розуміння та EQ\_Внутрішньо-особистісне розуміння.

– EQ<sub>UE</sub> (BU+MU+BE) - показник емоційного управління, що розраховується як сума балів за шкалами EQ\_Внутрішньо-особистісне управління, EQ\_Міжособистісне управління та EQ\_Внутрішня експресія.

– EQ<sub>ЗЕУ</sub> (загальний EI) - загальний показник емоційного інтелекту, що розраховується як сума балів за всіма шкалами OEI.

Тестовий опитувальник складається з 46 тверджень, до яких тестована особа повинна визначити свій рівень згоди за чотирибальною шкалою (повністю не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден).

Нормативні показники тесту:

- Від 40 до 50 балів - низький рівень
- Від 51 до 60 балів - середній рівень
- Від 61 до 70 балів - високий рівень

Інтерпретація результатів тесту. Високий рівень емоційного інтелекту свідчить про те, що людина добре розуміє свої і чужі емоції, може ефективно ними керувати. Такі люди, як правило, успішні в особистому та професійному житті, мають міцні міжособистісні стосунки, здатні до прийняття ефективних рішень у складних ситуаціях.

Середній рівень емоційного інтелекту свідчить про те, що людина має достатні знання та навички для розуміння та управління емоціями. Такі люди, як правило, успішні в житті, але можуть мати труднощі у складних емоційних ситуаціях.

Низький рівень емоційного інтелекту свідчить про те, що людина має обмежені знання та навички для розуміння та управління емоціями. Такі

люди, як правило, мають труднощі у спілкуванні, взаємодії з іншими людьми, прийнятті рішень.

Тест дозволяє оцінити ключові аспекти емоційного інтелекту та визначити рівень розвиненості п'яти основних сфер. Враховуючи субшкали, методика дозволяє детально аналізувати специфічні аспекти емоційного інтелекту та виявляти індивідуальні особливості у розумінні та управлінні емоціями.

**2. Метод оцінки емоційного інтелекту Н. Холла [15],** ситумультний матеріал (Див. Додаток Б).

Методика розроблена американським психологом Ненсі Холл і адаптована. Емоційний інтелект - це здатність людини розуміти власні емоції, емоції інших людей і використовувати цю інформацію для ефективного спілкування, вирішення проблем та досягнення цілей.

Методика складається з 30 тверджень, які оцінюють п'ять компонентів емоційного інтелекту:

- Емоційна обізнаність - це здатність людини розуміти свої власні емоції, їх причини та наслідки.
- Управління своїми емоціями - це здатність людини контролювати свої емоції, уникати негативних емоційних станів та використовувати емоції для досягнення цілей.
- Самомотивація - це здатність людини мотивувати себе на досягнення цілей, незважаючи на труднощі.
- Емпатія - це здатність людини розуміти емоції інших людей.
- Розпізнавання емоцій інших людей - це здатність людини розпізнавати емоції інших людей за їх зовнішніми проявами.

Для відповіді на кожне твердження опитувальника необхідно вибрати один з шести варіантів відповіді:

- повністю не згоден (-3 бали);
- в основному не згоден (-2 бали);

- почасти не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Результати опитувальника підсумовуються за кожною шкалою. Рівні парціального емоційного інтелекту визначаються за такими критеріями:

- високий рівень - 14 і більше балів;
- середній рівень - 8-13 балів;
- низький рівень - 7 і менше балів.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за такими критеріями:

- високий рівень - 70 і більше балів;
- середній рівень - 40-69 балів;
- низький рівень - 39 і менше балів.

Методика має високу надійність і валідність. Вона широко використовується в наукових дослідженнях і в практиці психологічної діагностики.

**3. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна [25], ситумільний матеріал (Див. Додаток В).**

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна - це психодіагностична методика, призначена для вимірювання тривожності як стану (реактивна тривожність) і як властивості особистості (особистісна тривожність).

Реактивна тривожність - стан тривоги, який виникає як реакція на конкретну стресову ситуацію. Вона характеризується такими суб'єктивними переживаннями, як занепокоєння, напруженість, страх, тривога.

Особистісна тривожність - стійка риса особистості, яка характеризується підвищеною чутливістю до стресових ситуацій. Люди з високою особистісною тривожністю часто відчують тривогу і занепокоєння навіть у ситуаціях, які не є для них загрозливими.

Тест складається з 20 тверджень, на які потрібно відповісти, вибравши один з п'яти варіантів відповідей: «Ніколи»; «Майже ніколи»; «Іноді»; «Зазвичай»; «Завжди».

Опитувальник оцінюється за двома шкалами:

Шкала реактивної тривожності (СТ) - оцінює рівень тривожності в даний момент часу.

Шкала особистісної тривожності (ОТ) - оцінює рівень тривожності як стійкої риси особистості.

Нормативні показники тесту:

Від 20 до 34 балів - низький рівень

Від 35 до 44 балів - середній рівень

Від 45 і вище - високий рівень

Інтерпретація результатів тесту. Низький рівень тривожності свідчить про те, що людина має достатній рівень стресостійкості і здатна ефективно справлятися з тривожними ситуаціями. Середній рівень тривожності свідчить про те, що людина може відчувати тривогу в певних ситуаціях, але вона не є для неї перешкодою в житті. Високий рівень тривожності свідчить про те, що людина має підвищену тривожність, яка може негативно впливати на її життя.

**4. Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка [25],** ситумультний матеріал (Див. Додаток Г).

Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка - психодіагностична методика, призначена для оцінки рівня емоційного вигорання.

В. Бойко визначає емоційне вигорання як «психоемоційний стан, що характеризується виснаженням фізичних і душевних сил, професійним байдужістю, відчуженням від роботи, зростанням схильності до психосоматичних захворювань».

Методика В. Бойка складається з 84 тверджень, на які потрібно відповісти «так» або «ні».

Опитувальник оцінюється за трьома шкалами:

Напруження - характеризує емоційне напруження, підвищену збудливість, дратівливість, відчуття перевтоми.

Резистенція - характеризує зниження здатності до адаптації до стресу, схильність до конфліктів, зниження інтересу до роботи.

Виснаження - характеризує емоційне виснаження, відчуття безпорадності, депресію, втрату інтересу до життя.

Апропонована методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка - це ефективний інструмент для оцінки рівня емоційного вигорання. Методика дозволяє отримати детальну картину синдрому, виявити провідні симптоми вигорання, визначити фази його розвитку, а також розробити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Фази розвитку :

0-9 балів — симптом не сформований;

0-10 10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання». Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

### 2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована виходячи з необхідності залучити до дослідження здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки 053 «Психологія».

В даному дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія.

1. Отримані дані дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна» представлені нижче (див. табл. 2.1).

**Таблиця 2.1**

#### Результати дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна»

№	EQ Міжособ. розум.	EQ Міжособ. управл.	EQ Внутр.-особ. розум.	EQ Внутр.-особ. управ.	EQ_Внут. експресія
1	Високе	Середнє	Середнє	Високе	Середнє
2	Високе	Високе	Високе	Середнє	Високе
3	Середнє	Високе	Високе	Середнє	Високе
4	Середнє	Середнє	Високе	Середнє	Середнє
5	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
6	Низьке	Низьке	Високе	Середнє	Низьке
7	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Високе
8	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Низьке
9	Середнє	Високе	Середнє	Середнє	Середнє



10	Високе	Високе	Середнє	Середнє	Високе
11	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
12	Низьке	Низьке	Високе	Середнє	Низьке
13	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Високе
14	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
15	Високе	Високе	Високе	Середнє	Високе
16	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Високе
17	Низьке	Низьке	Високе	Середнє	Низьке
18	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
19	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Високе
20	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
21	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
22	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Високе
23	Високе	Середнє	Середнє	Високе	Середнє
24	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
25	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
26	Високе	Середнє	Середнє	Високе	Середнє
27	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Високе
28	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
29	Середнє	Середнє	Високе	Середнє	Середнє
30	Середнє	Середнє	Низьке	Середнє	Середнє

Аналіз емоційного інтелекту серед респондентів вказує на те, що переважна більшість осіб виявляє середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що значна частина аудиторії володіє важливою якістю розуміння та управління власними емоціями, а також емпатією та спроможністю розуміти емоції інших.

Більш детально значення відображені у відсотках (див. табл. 2.2).

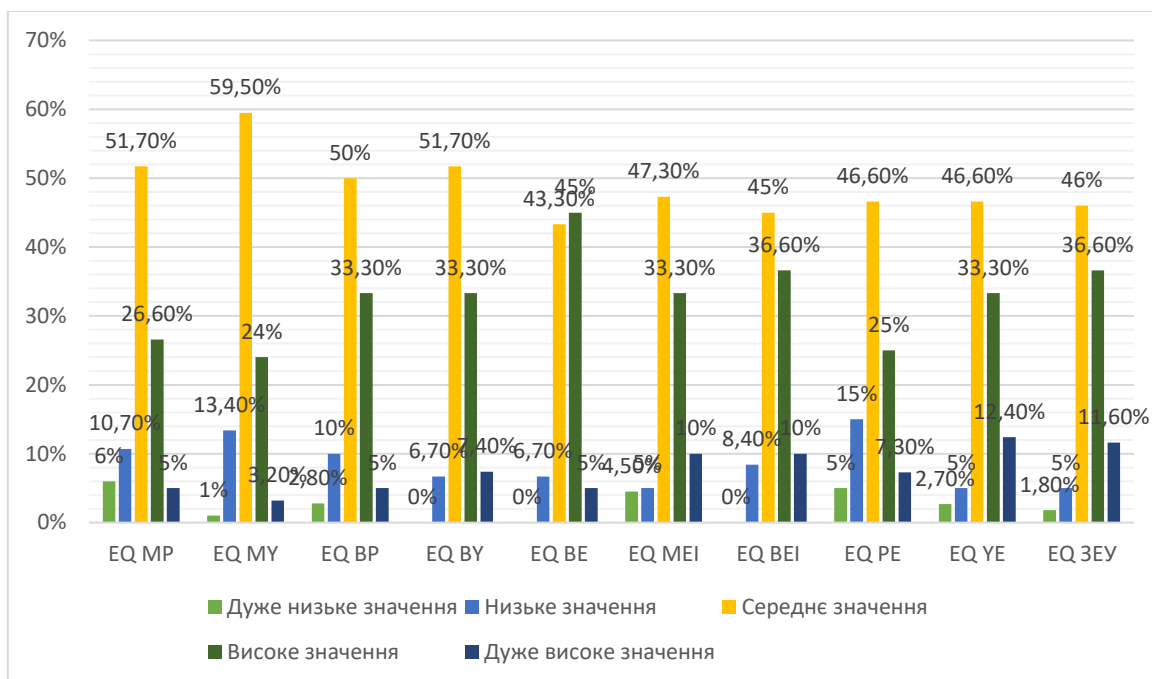
Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна» (у %).

Шкали	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
EQ_Міжособистісне розуміння	6%	10.7%	51.7%	26.6%	5%
EQ_Міжособистісне управління	-	13.4%	59.5%	24%	3.2%
EQ_Внутрішньо-особистісне розуміння	2.8%	10%	50%	33.3%	5%
EQ_Внутрішньо-особистісне управління	-	6.7%	51.7%	33.3%	7.4%
EQ_Внутрішня експресія	-	6.7%	43.3%	45%	5%
EQ_MEI (MP+MY)	4.5%	5%	47.3%	33.3%	10%
EQ_BEI (BP+BY+BE)	-	8.4%	45%	36.6%	10%
EQ_PE (BP+MP)	5%	15%	46.6%	25%	7.3%
EQ_UE (BY+MY+BE)	2.7%	5%	46.6%	33.3%	12.4%
EQ_3EY (загальний EI)	1.8%	5%	46%	36.6%	11.6%

Аналізуючи дані таблиці про рівень емоційного інтелекту у респондентів, видно, що високий емоційний інтелект мають 10 респондентів, тоді як низький рівень мають 2 респондента.

Наочно результати діагностики емоційного інтелекту показані на діаграмі нижче (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Діаграма результатів дослідження емоційного інтелекту респондентів за шкалами (у%)**

Когнітивний компонент (EQ\_PE). Більшість респондентів (46,6%) володіють середнім рівнем емоційного інтелекту за цією шкалою. Значна частина групи (25%) має високий рівень, тоді як 15% - низький рівень.

Середній показник в групі 44,85 балів, що вказує на загальний середній рівень.

Управління емоціями (EQ\_YE) і Міжособистісне управління (EQ\_MEY). Більшість респондентів (58,5% і 51,6% відповідно) управляють своїми та іншими емоціями на середньому рівні. За шкалою внутрішньо особистісного управління зафіксовано низькі показники у 6,7%, а за міжособистісного управління – 13,4%.

Власна експресія (EQ\_BE). Більшість респондентів (45%) демонструють середній рівень власної експресії. Показники, що відповідають середньому рівню, набрали 43,3% опитуваних.

Міжособистісний і внутрішньо-особистісний інтелект. Середні значення міжособистісного та внутрішньо-особистісного інтелекту відповідають середньому рівню.

Загальний емоційний інтелект (EQ\_ЗЕУ). Загальний показник емоційного інтелекту для групи є на середньому рівні (92,38 бали). Найбільше респондентів мають середній рівень (45%), високий рівень - 36,6%, дуже високий - 11,7%, а низький і дуже низький - 5% і 1,7% відповідно.

Загальною тенденцією є те, що більшість респондентів в досліджуваній групі володіють середнім рівнем емоційного інтелекту за різними компонентами, що дозволяє їм ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, але іноді може призводити до труднощів у деяких ситуаціях.

2. Метод оцінки «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Додаткова діагностична методика Н. Холла дозволяє глибше дослідити психологічні аспекти емоційного інтелекту респондентів. Отримані результати ЕІ наведені в таблиці (див. табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

**Результати дослідження за методикою оцінки «Емоційного інтелекту» Н. Холла**

№	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Управління емоціями інших людей
1	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
2	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
3	Середній	Високий	Середній	Високий	Середній
4	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
5	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
6	Низький	Середній	Низький	Низький	Середній
7	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
8	Середній	Середній	Середній	Середній	Низький
9	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній
10	Високий	Високий	Середній	Середній	Високий
11	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
12	Низький	Середній	Низький	Низький	Середній
13	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній

Продовж. табл. 2.2

14	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
15	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
16	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
17	Низький	Середній	Низький	Низький	Середній
18	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
19	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній
20	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
21	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
22	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
23	Високий	Середній	Високий	Високий	Середній
24	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
25	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
26	Високий	Середній	Високий	Високий	Середній
27	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
28	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
29	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній
30	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній

За даними таблиці, у респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту. Більш детально значення відображені у відсотках (див. табл. 2.4).

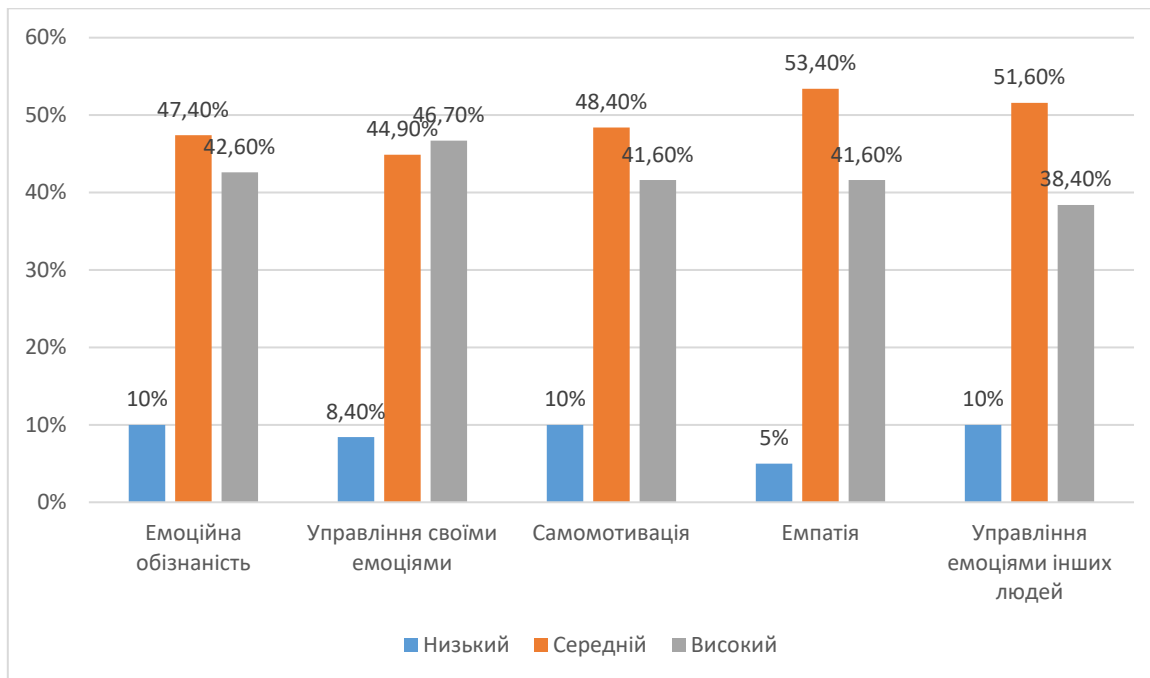
Таблиця 2.4

#### Рівні компонентів Емоційного інтелекту за тестом Н. Холла (у %)

Шкала	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	10%	48.4%	41.6%
Управління своїми емоціями	8.4%	44.9%	46.7%
Самомотивація	10%	48.4%	41.6%
Емпатія	5%	53.4%	41.6%
Управління емоціями інших людей	10%	51.6%	38.4%

Аналіз емоційного інтелекту респондентів за методикою Н. Холла надає деталізоване уявлення про рівень розвиненості окремих компонентів

та їх взаємодію в конкретній групі. Результати візуально зображені на гістограмі (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Групові показники за тестом ЕІ Н. Холла**

Загальна діагностика показує, що різні аспекти емоційного інтелекту часто виявляють значення, що відповідають середньому рівню. Інтегративний показник емоційного інтелекту для даної групи становить приблизно 61,92 бали.

На шкалі «Емоційна обізнаність» 41,6% респондентів мають високий рівень, 48,4% - середній, а тільки 10% - низький. Середній бал для цієї шкали складає 12,2.

Щодо компонентів, пов'язаних з управлінням емоціями, 46,7% володіють високим рівнем на шкалі «Управління своїми емоціями», 44,9% - середнім, а лише 8,4% - низьким. Середні бали - 12,43 і 12,27.

На шкалі «Самомотивація» 48,4% респондентів мають середні значення, 41,6% - високі, а тільки 10% - низькі. Середні бали - 12,43 і 12,27.

Щодо «Емпатії», 53,4% респондентів володіють нею на середньому рівні, 41,6% - на високому, а тільки 5% - на низькому. Середній бал - 12,90.

На шкалі «Управління емоціями інших людей» 51,6% демонструють середні значення, 38,4% - високі, а лише 10% - низькі. Середній бал - 12,12.

Діагностика емоційного інтелекту за методикою Н. Холла вказує на те, що у респондентів переважно спостерігаються середні рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту за різними шкалами.

3. Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна доповнює дослідження емоційного інтелекту, високий рівень тривожності в певних ситуаціях може впливати на емоційний інтелект, зокрема на здатність управляти емоціями та розуміти їхні власні та емоції інших. Результати опитування будуть служити додатковим контекстом для аналізу. Результати дослідження представлено нижче (див. табл. 2.5).

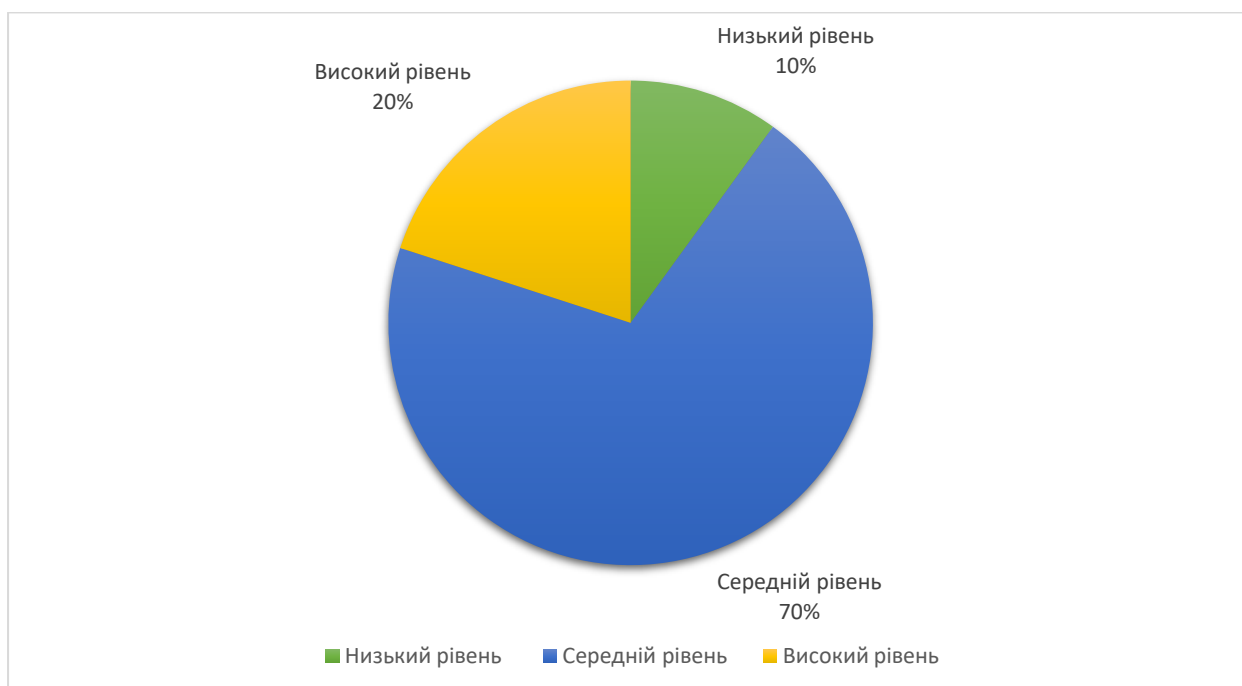
Таблиця 2.5

**Результати за опитувальником ситуаційної (реактивної)  
тривожності Спілбергера-Ханіна**

<b>№</b>	<b>Результати опитувальника</b>		
1	35	19	36
2	40	20	40
3	38	21	38
4	42	22	37
5	37	23	39
6	36	24	38
7	39	25	36
8	41	26	37
9	38	27	39
10	40	28	38
11	36	29	36
12	39	30	40
13	37		
14	38		
15	40		
16	37		
17	38		
18	39		

Отримані результати свідчать про те, що серед респондентів рівень реактивної тривожності переважно на середньому рівні. Більшість респондентів (70%) відзначається значеннями від 35 до 40 балів, що вказує на середній рівень тривожності. Лише 10% мають більш низькі значення, а інші 20% - більш високі, але не в критичних межах.

Порівняльні результати у відсотках візуально зображені на гістограмі (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Діаграма розподілу результатів за опитувальником ситуаційної тривожності**

Таким чином, можна зробити висновок, що середній рівень тривожності є характерним для респондентів. Середній рівень тривожності може мати як позитивні, так і негативні наслідки для рівня емоційного інтелекту. З одного боку, такий рівень тривожності може призводити до підвищеної уваги до емоцій, як своїх, так і інших людей. Це може сприяти розвитку емоційної обізнаності та емпатії. З іншого боку, підвищена тривожність може заважати контролювати свої емоції та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.



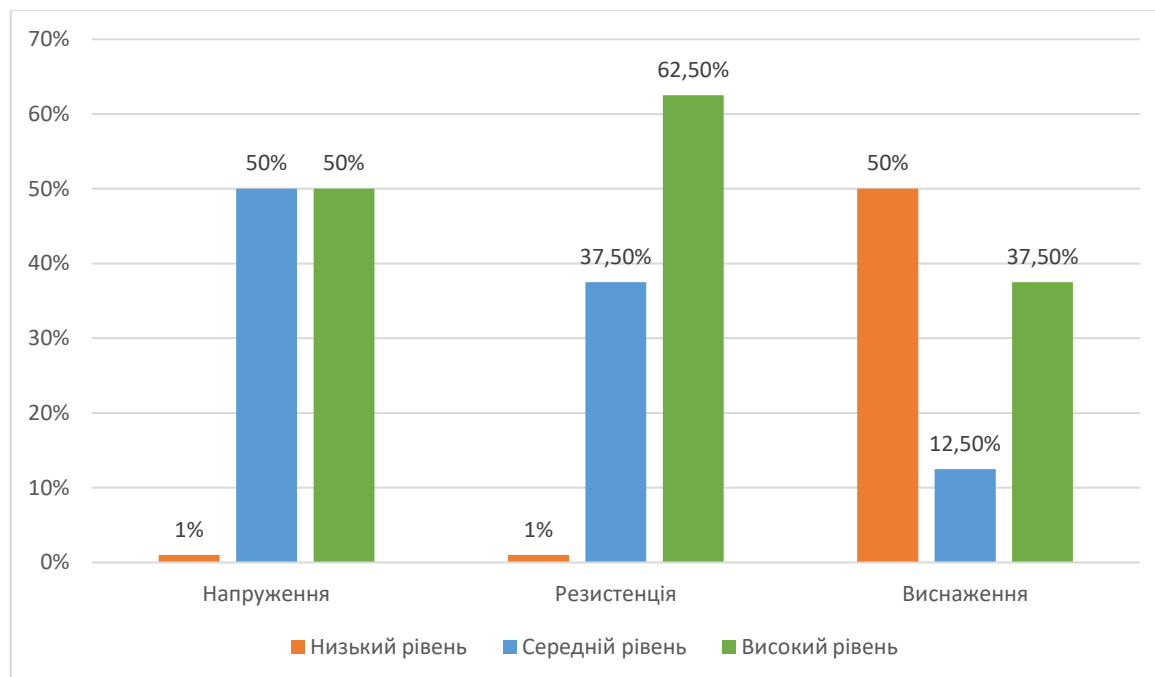
4. Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка є важливим інструментом для дослідження емоційного інтелекту, оскільки вона дозволяє виявити рівень стресу та втомленості, які можуть впливати на емоційні компетенції. Результати розподілу за рівнями розвитку компонентів синдрому «емоційне вигорання» представлені у відсотках в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

## Рівні розвитку компонентів синдрому «емоційне вигорання»

Компоненти синдрому	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Напруження	-	50%	50%
Резистенція	-	37,5%	62,5%
Виснаження	50%	12,5%	37,5%

З таблиці видно, що у респондентів, здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки, домінуючим компонентом у синдромі «емоційне вигорання» є напруження. Наочно результати представлені в діаграмі (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Діаграма розподілу результатів за опитувальником емоційного вигорання**

Дослідження показало, що 50% респондентів мають середній рівень напруження, у порівнянні з 50%, які мають високий рівень цього компонента синдрому. Результати також підтверджують, що «вигорання» у респондентів відбувається переважно через перший компонент синдрому.

Щодо загальних висновків, варто зазначити, в результаті дослідження було виявлено, що більшість респондентів володіють середнім рівнем емоційного інтелекту. Це дозволяє їм ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, але іноді може призводити до труднощів у деяких ситуаціях.

Також було виявлено, що рівень реактивної тривожності у респондентів переважно на середньому рівні. Це означає, що вони схильні відчувати тривогу в відповідь на стресові ситуації, але вона не є надмірною або виснажливою. Однак у 50% респондентів спостерігається високий рівень напруження, що є одним із компонентів синдрому емоційного вигорання. Високий рівень напруження та тривожності може негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту, оскільки може призвести до зниження самосвідомості, порушення емоційної саморегуляції та порушення міжособистісних відносин.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У представленій роботі було проведено емпіричне дослідження для вивчення психологічних умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки. Участь в експерименті прийняло 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія.

Емпіричне дослідження проходило завдяки таким методикам: опитувальник емоційного інтелекту (Емін Д. В. Люсіна); метод оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна.

За допомогою обраних методик були вирішені наступні завдання під час дослідження: вимірний рівень емоційного інтелекту, досліджені компоненти емоційного інтелекту, розглянутий вплив тривожності на емоційний інтелект, виявлено як стрес та втома можуть впливати на емоційні компетенції.

Аналізуючи результати діагностики чотирьох методик, було зроблено наступні висновки:

Емоційний інтелект (ЕІ) за компонентами, більшість респондентів мають середній рівень когнітивного компоненту (46,6%), з високим рівнем у 25% та низьким у 15%, управління емоціями та міжособистісне управління переважно на середньому рівні, більшість респондентів мають середній рівень власної експресії (45%).

Загальний емоційний інтелект, більшість має середній (45%) та високий (36,6%) рівні, але також є частка низьких та дуже низьких рівнів (5% і 1,7% відповідно).

Шкали емоційної обізнаності та управління емоціями, більшість має середні та високі рівні на різних шкалах, що свідчить про загальну здатність респондентів ефективно управляти своїми та іншими емоціями.

Більшість респондентів (70%) відзначаються середнім рівнем реактивної тривожності, вказуючи на тенденцію відчувати тривогу в стресових ситуаціях, яка не є надто виснажливою. Тільки 10% мають низькі значення цього показника, водночас як у 20% спостерігається високий рівень тривожності, але не в критичних межах. Щодо емоційного вигорання, половина респондентів виявляє середній рівень напруження, тоді як інша половина має високий рівень, особливо через перший компонент синдрому емоційного вигорання.

Аналіз результатів вказує на те, що респонденти мають певний потенціал для розвитку свого емоційного інтелекту, зокрема управління стресом та тривожністю, що може позитивно вплинути на їхні міжособистісні відносини та загальний стан емоційного благополуччя, тож є доречним застосування психокорекційної програми.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ**

### **3.1. Опис програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки**

Програма психокорекції була розроблена на основі результатів дослідження психологічних умов розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки. Головна **мета програми**, забезпечити розвиток компонентів емоційного інтелекту, спрямованих на внутрішньо-особистісний та зовнішньо-особистісний розвиток учасників. Програма призначена для формування уявлень про емоційний інтелект, його функції та важливість, поліпшення розуміння власних та чужих емоцій, розвитку навичок саморегуляції та здатності впливати на емоційний стан інших.

### **ЗАНЯТТЯ 1. «РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»**

**Мета** - розвивати навички емоційного інтелекту та сприяти психоемоційному благополуччю.

**Ведучій:** Доброго дня всім присутнім, сьогоднішній тренінг – це не лише можливість вивчити інструменти розвитку емоційного інтелекту, але й подорож у світ внутрішніх переживань, де ви отримаєте навички саморегуляції, розуміння емоцій інших та покращите свої комунікативні навички. Наша програма, спрямована на покращення розуміння та керування емоціями для досягнення гармонії та успіху у різних сферах життя.

### 1. Вправа «Запам'ятовування імен» [72]

Учасники стають у коло і по черзі називають своє ім'я та прикметник, який починається з тієї ж букви, що й їх ім'я. Наприклад, "Я - Андрій, артистичний". Наступний учасник повторює імена та прикметники всіх попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

### 2. Вправа «Я знаю що ти...»[72]

Мета вправи полягає в тому, щоб здійснити енергійне та випадкове переміщення учасників (броунівський рух) та взаємне знайомство. Кожен учасник отримує аркуш із фразами, такими, як "читав книгу «Маленький принц»" чи "вмію водити машину". Задача полягає в тому, щоб хаотично пересуватися по просторі та зустрічатися з іншими учасниками, під час чого вони повинні дізнатися, яке твердження вірне для кожного з них. Потім записати ім'я особи, до якої відноситься це твердження.

### Теоретична частина

Існує кілька моделей емоційного інтелекту, але сьогодні ми розглянемо одну з найвідоміших - змішану модель, представлену Деніелом Гоулманом. Дана модель включає чотири основні компоненти, а саме:

- Самосвідомість
- Самоконтроль
- Соціальне розуміння
- Управління взаємовідносинами [67].

Отже, емоційний інтелект - це здатність особи розуміти та ефективно управляти своїми власними емоціями, а також розуміти та впливати на емоції інших [67]. Ця модель була представлена в 1995 році журналістом Деніелом Гоулманом у його науково-популярній книзі "Емоційний інтелект", яка дала поштовх для популяризації самого терміну "емоційний інтелект".

### **3. Вправа: « Як правильно виразити негативні емоції» [33].**

Мета - розвивати навички конструктивного висловлення позитивних емоцій.

Що слід мати на увазі: Не відкладайте висловлення своїх почуттів на потім.

Використовуйте слово "я" (Наприклад: "Я така щаслива, мені було дуже приємно..."). Підсиліть свої слова жестами та мімікою. Пам'ятайте, у вас є право виражати будь-які почуття, як позитивні, так і негативні. Вираз позитивних емоцій не зобов'язує вас до чогось більшого. Навчіться приймати компліменти від інших людей. Згадайте приємну ситуацію та спробуйте, використовуючи наведені вказівки, висловити свої почуття. Запишіть власне речення.

### **4. Вправа «Впізнай емоцію» [33 ]**

Мета - вдосконалення навичок розпізнавання та вираження емоцій. Доброволець обирає картку, на якій написана певна емоція. Завдання полягає в тому, щоб виразити цю емоцію за допомогою міміки. Якщо інші учасники не вгадають, долучають жести. Той, хто вгадає, продовжує демонструвати наступну емоцію. Чи було легше демонструвати емоцію, чи вгадувати? І чому? У повсякденному житті завжди розуміють ваші емоції вірно? Чому, на вашу думку? Яким чином можна покращити взаєморозуміння?

#### **Зворотній зв'язок**

– Залишилося мало часу до закінчення, прошу вас висловлюватися по колу. Що цікавого ви вивчили сьогодні? Чи є щось, що хочете розглянути докладніше?

– Ви вдало справилися, і сьогоднішня робота була продуктивною. Також я рекомендую переглянути лекцію Девіда Карузо "Емоційний інтелект". До зустрічі.

## ЗАНЯТТЯ 2. ЕМОЦІЇ. ЯК КЕРУВАТИ ВЛАСНИМ СТАНОМ

**Мета** - оволодіння конкретними практичними навичками керування власними емоціями.

### **Завдання:**

- Оновлення та уточнення знань про емоції;
- Розвиток навичок у розпізнаванні емоцій, як у собі, так і в інших;
- Вивчення соціально прийнятних способів виявлення емоцій.

### **1. Вправа «Тваринний світ» [33].**

Мета - подальше проявлення емоцій та встановлення ближчих відносин у групі.

Зараз я розіллю вас на групи. Кожній групі буде видастися конкретний емоційний стан або сценарій. Ваше завдання - використовуючи різні вирази обличчя, жести, та інші засоби вираження, ви повинні передати обрану емоцію чи сценарій вашим товаришам у групі, які вам не бачать. Подумайте про те, як ви можете краще передати свою емоцію або сценарій, використовуючи різні елементи невербальної комунікації.

### **2. Вправа: «Розкрий емоцію» [ 33]**

Мета - наголосити на важливості інтонації у процесі спілкування та розвиток навичок емоційного вираження.

В цій вправі кожен учасник вибирає картку із назвою різних емоцій, не показуючи її іншим. Потім кожен учасник вимовляє фразу "Добрий день" з інтонацією, яка відповідає емоції, зазначеної на його картці. Решта учасників намагається вгадати, яка емоція була обрана. Той, хто вгадав, демонструє вибрану емоцію. Приклад емоцій для вправи: подив, радість, гнів, жаль, впевненість, розчарування, підозрілість, сум, веселість, спокій, байдужість, зацікавленість, ентузіазм, хвилювання і т.д.



### 3. Вправа: «Соціальна реклама» [58]

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери

В даній вправі ви будете працювати в групах. Ваше завдання - розробити соціальну рекламу, яку можна було б розмістити на вулиці у формі банерів. Для цього виберіть актуальну тему, розгляньте, які почуття ви хочете викликати у людей та якими засобами цього досягти. У вас на це завдання 20 хвилин, після чого буде демонстрація результатів.

Після презентацій кожної з команд, буде обговорення. Спробуйте визначити, яка реклама зачепила вас більше всього і чому. Також обговоріть, яка реклама викликала менше емоцій і чому. Розгляньте можливі зміни у рекламі для зростання її ефективності. Поділіться враженнями від виконання завдання та визначте, що було найскладнішим.

### 4. Вправа «Дихання» [72]

Мета цієї частини тренінгу - заспокоєння та використання методів самопомоги. Ми розглянемо декілька дихальних вправ, які допоможуть вам взяти свої емоції під контроль та заспокоїтися. Це ефективний спосіб оптимізувати серцебиття та розслабити нервову систему.

Покроковий опис послідовного дихання:

- Сядьте, тримаючи спину рівно.
- Розташуйте годинник перед собою.
- Вдихніть та видихніть рівно 5 разів за одну хвилину.
- Спочатку перевірте, наскільки ви можете контролювати дихання.
- Якщо вам не вдається обмежитися п'ятьма разами на хвилину, почніть із шести чи семи.

Головна мета - досягти рівня 5 вдихів і видихів на хвилину. Як тільки ви це зможете зробити, ваше самопочуття значно покращиться.

**Рефлексія.** Зараз я прошу вас надати зворотній зв'язок щодо сьогоденного тренінгу.

### ЗАНЯТТЯ 3. «ЕМОЦІЯ. ЯК ЗРОЗУМІТИ»

**Мета:** Розширення навичок аналізу та інтерпретації емоцій.

**Завдання:**

- Актуалізація знань про емоції;
- Навчання розпізнання емоцій;
- Аналіз та інтерпретація емоційного стану.

#### 1. Вправа «Як би ти почувався/лася, коли б...» [33]

Група утворює коло. Тренер кидає м'яч комусь із присутніх, при цьому ставить певне питання. Дитина, яка ловить м'яч, відповідає на задане питання і передає м'яч іншій дитині.

Орієнтовні запитання:

- Як би ти почувався/лася, коли б хтось кепкував із твоєї зовнішності?
- Як би ти почувався/лася, коли б виграв/виграла головний приз змагання?
- Як би ти почувався/лася, коли б похвалили твою шкільну діяльність?
- Як би ти почувався/лася, коли б тебе образливо назвали?
- Як би ти почувався/лася, коли б хтось прийшов тобі на допомогу в складній для тебе ситуації?
- Як би ти почувався/лася, коли б тебе взяли за руку та обійняли, коли ти був/була наляканий/налякана або почувався/почувалася самотньо?
- Як би ти почувався/лася, коли б тебе дражнили через твій акцент чи голос?
- Як би ти почувався/лася, коли б з тебе сміялися через окуляри (брєкети, слуховий апарат, одяг, зріст, форму тіла, стать)?

Запитання для обговорення:

Чи дізналися ви про себе щось нове?

Наскільки важко чи легко було виконувати цю вправу?

Чи цікаво було дізнатися щось нове про однокласників?

Ця вправа сприяє розумінню та співпереживанню емоцій і може сприяти покращенню міжособистісних відносин в групі.

## 2. Вправа «Незвичайні речі» [33]

Розповісти учасникам, що важливо артикулювати всі негативні ситуації, які виникають. Пропонується скористатися «незвичайними речами» для виплеску негативних емоцій.

Ціль: Мета цієї діяльності полягає в тому, щоб допомогти висловити та виплеснути негативні емоції в безпечний спосіб, щоб вони не залишались в серці і не накопичувались.

Посуд для крику:

- Посуд, в який можна покричати, допоможе вивести негативні емоції шляхом вираження їх звуково.

- Листи паперу:

- Листи паперу, які можна порвати, зминати, жбурляти від себе, дозволяють фізично висловлювати негативні емоції. На листах можна також зображувати свої емоції, переживання, тривоги тощо.

- Пластилін:

- Використання пластиліну дозволяє виразити свій негативний емоційний стан або зобразити певну ситуацію, яка викликає негатив.

## 3. Вправа «Кольори почуттів» [33]

Учасники об'єднуються в дві групи для гри, схожої на відому гру «Крокодил». Кожна група обирає один колір, який вони будуть передавати жестами та мімікою. Учасники іншої групи повинні вгадати, який саме колір був вибраний. Після вгадування ролі груп обмінюються.

Усі припущення щодо кольору мають бути поясненими та доведеними. Ця вимога сприяє розвитку учасників у напрямку якісного передавання інформації за допомогою невербальних засобів.

Після завершення гри кожен учасник записує на стікерах не менше трьох речей:

1. Що нового вони дізнались під час вправи?
2. Чого вони навчились у процесі гри?
3. Які навички вони планують використовувати в реальному житті, засвоївши цю вправу?

За результатами учасники обговорюють свої відповіді та спільно висловлюють свої враження від вправи.

#### 4. **Вправа для рефлексії «Слово та Емоція»[33]**

Мета: Ця вправа сприяє рефлексії та взаєморозумінню учасників. Вона допомагає висловити емоції словами, а також розуміти, які фактори впливають на їхні емоційні реакції.

Кожен учасник отримує аркуш паперу та олівець.

Учасники проходять серед групи, обмінюючись поглядами та невербальними сигналами.

Коли звучить сигнал, учасники зупиняються та записують на аркуші одне слово, яке описує їхні почуття чи емоції в даний момент.

Далі, учасники об'єднуються в пари або невеликі групи, де обмінюються своїми словами та розповідають одне одному, чому вони обрали саме це слово.

Після цього велика група обговорює загальні тенденції та спільні емоції, виявлені під час вправи.

Учасники можуть обговорити, як вправа вплинула на їхнє сприйняття власних емоцій та емоцій інших учасників. Також можна обговорити, як ці знання можуть бути корисними в повсякденному житті та взаємодії з іншими людьми.

## ЗАНЯТТЯ 4. «У МИРІ З ЕМОЦІЯМИ»

**Мета** - навчити учасників краще розуміти та керувати своїми емоціями.

**Завдання:**

- навчання що до розпізнання емоцій;
- аналіз та інтерпретація емоційного стану;
- відстежування власних емоційних реакцій;
- навчання навичкам самоконтролю;

### 1. Психологічна гра «Компас емоцій» [33 ]

**Мета:** Гра спрямована на розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій, а також сприяє обговоренню різноманітних аспектів емоційного досвіду. Вона допомагає учасникам відчутти та розуміти різноманіття емоцій.

Кожен учасник отримує 12 карток, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, відраза, страх, зацікавленість, натхнення, захоплення, сумнів, подив, інтерес, довіра, гнів, сором. Перелік можна доповнити у процесі обговорення та адаптувати до вікових особливостей групи. Один із учасників виступає ведучим і задумує ситуацію або явище, пов'язане з певною емоцією.

Ведучий вказує на конкретну картку з емоцією, яку він хоче передати, та показує її. Інші учасники мають вгадати, яку саме емоцію відображає ведучий. Кожен гравець може подати свої варіанти та обґрунтувати свою думку.

Після кількох раундів гравці можуть обговорити свої спостереження та досвід, обмінюватися враженнями та висловлювати свої думки щодо того, як вони визначають та розпізнають емоції.

По закінченню гри можна провести обговорення, в якому учасники діляться своїми враженнями, аналізують процес визначення емоцій та обговорюють, як ці вміння можуть бути корисними в їхньому повсякденному житті.

## **2. Вправа «Комора радощів» [58 ]**

**Мета:** Ця вправа спрямована на підвищення емоційного благополуччя та усвідомлення джерел радості у житті учасників. Вона також сприяє створенню позитивного та сприйнятливого середовища в групі.

Проведіть коротке вступне слово, наголосивши на значущості позитивних емоцій та радості в житті. Запропонуйте учасникам уявити "Комору радощів" - власний простір, куди вони можуть помістити усе, що приносить їм радість та щастя. Попросіть учасників написати чи висловити все, що можна згадати, використовуючи всі п'ять чуттів. Надайте приклад заповненої "Комори радощів". Наприклад:

**Зір:** Захід сонця, красивий пейзаж.

**Слух:** Улюблена музика або звуки природи.

**Смак:** Улюблені страви або смаколики.

**Нюх:** Аромат свіжої кави, квітів чи запах дощу.

**Дотик:** Теплі обійми, м'яке пухнасте взуття.

Попросіть учасників поділитися своїми "Коморами радощів" один з одним. Кожен може висловити, що саме робить його щасливішим і як це впливає на його емоційний стан. Завершіть вправу коротким обговоренням та нагадайте учасникам про важливість усвідомлення та використання позитивних емоцій у повсякденному житті.

## **3. Вправа «Контрольований дихальний ритм» [58] для швидкої самопомоги:**

**Сядьте зручно:**

Займіть комфортне положення на стільці або де вам зручно.

Закрийте очі або зафіксуйте погляд на одному місці.

**Зосередьте увагу на диханні:**

Почніть сприймати своє дихання.

Зробіть повільний та глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох.

**Затримайте подих:**

Затримайте дихання на той же час, рахуючи до чотирьох.

**Видихніть:**

Повільно та контрольовано видихніть повітря через відкриті уста, рахуючи до чотирьох.

**Збільшуйте рахунок:**

Поступово збільшуйте рахунок до 1-2-3-4-5-6-7-8, або до того числа, яке вам здається комфортним.

**Продовжуйте дихати:**

Продовжуйте повторювати цей процес, фокусуючись на диханні та відчуттях.

**Відчуйте відновлення:**

Продовжуйте дихальну практику, поки не відчуєте, що ваш емоційний стан відновлюється.

Ця вправа може бути використана в будь-який час дня для швидкої самопомоги та зняття стресу. Важливо слухати своє тіло та використовувати цей метод, якщо ви відчуваєте напругу чи тривогу.

**4. Рефлексія до заняття:**

**Емоційний стан:** Як ви себе зараз відчуваєте? Які емоції переважають?

**Найбільше враження:** Що сталося під час заняття, що залишило найбільше враження?

**Навчене:** Які нові інсайти ви отримали або які нові речі ви дізналися під час заняття?

**Дякуємо собі:** Подякуйте собі за участь у занятті і відданість власному розвитку.

## ЗАНЯТТЯ 5: ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ

**Мета** - розвиток в учасників емоційної грамотності, що є важливою складовою емоційного інтелекту.

### **Завдання заняття:**

1. Сприяти розвитку учасників здатності усвідомлювати свої власні емоції, надавати їм найменшу оцінку та розуміти їхнє вплив на поведінку.

2. Вироблення навичок використання отриманих знань та вмінь у практичних ситуаціях, таких як комунікація, розв'язання конфліктів та інші міжособистісні сценарії.

### **1. Вправа «Метафори» [33]**

Ціль створити атмосферу доброзичливості і співпраці, розвивати уважне ставлення до інших, зняти емоційне напруження

Ведучі пояснюють, що учасник має підібрати порівняння – метафору, щоб розповісти про те, як він відчувається.

Наприклад: як «тихе озеро», як «дикобраз», як «кішка, що спить на подушці» тощо. Потім кожен учасник записує на картці власну метафору, що відповідає самопочуттю. Ведучі збирають всі картки та пропонують учасникам витягти із загальної купи будь-яку картку.

Завдання учасникам: знайти, кому належить картка, підійти та спитати: «Ти кішка, що спить на подушці»? Ті, кому вдалося знайти власника картки, презентують своїх партнерів.

### **2. Вправа «Склянка» [33]**

Ціль сприяти візуалізації наслідків прояву гніву та усвідомленню учасницями незворотності їх впливу на стосунки з іншими людьми. Необхідні матеріали одноразові паперові скляночки. Хід проведення Ведучі пропонують учасницям взяти одноразову паперову скляночку і різкими рухами зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у



стані гніву). Потім ведучі пропонують повернути предмет до початкового стану.

Питання для обговорення • Що трапилось зі склянкою? • Чи можна повернути її до початкового стану? • Як це пов'язано з реальним життям? Що може символізувати ця склянка (людські взаємини)? • Чи можемо ми після агресивних дій все відновити? • Чи бувало так, що після того, як ви образили кого-небудь, ви шкодували про те, що сказали? • Як це вплинуло на ваше майбутнє спілкування?

### 3. Вправа: «Розкрий емоцію» [33]

Мета - підкреслити важливість інтонації у процесі спілкування.

Матеріали: картки з назвами різних емоцій

Учасники обирають на осліп картки з назвою емоції. Не демонструючи напис іншим, учасник має сказати фразу «Добрий день» з інтонацією, яка відповідає емоції написаній на картці. Решта учасників намагаються відгадати яку емоцію намагався зобразити учасник. Далі той хто вгадав демонструє емоцію записану у нього на картці.

Приклад емоцій які можливо використати у вправі: подив, радість, гнів, жаль, впевненість, розчарування, підозрілість, сум, веселість, спокій, байдужість, зацікавленість, ентузіазм, хвилювання,...

### 4. Вправа «Крок – раз!» [72]

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Учасники групи стають у широке коло, приймаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним

## ЗАНЯТТЯ 6. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

**Метою** цього заняття є навчання учасників ефективній емоційній саморегуляції, тобто здатності свідомо впливати на власні емоційні реакції і забезпечувати позитивний емоційний стан в різних ситуаціях.

### **Завдання заняття:**

- Розвиток навичок усвідомлення власних емоційних реакцій у різних ситуаціях.
- Розробка особистих стратегій саморегуляції для реагування на стресові ситуації та управління емоційним станом.

### **1. Вправа «Мій настрій сьогодні» [58]**

Ціль - створити сприятливе середовище в групі, актуалізувати знання, отримані на попередньому занятті.

Ведучі пропонують учасницям намалювати на аркуші одну емоцію, яка відповідає їхньому стану на даний момент. Ведучі також беруть участь у вправі. Далі ведучі пропонують учасницям по черзі показати свій малюнок групі і розповісти, що і чому на ньому зображено. Потім розказати про те, що хорошого сталося з нею за цей час. Якщо ніхто не зважується почати, починає один з ведучих. Другий ведучий записує настрої кожної з учасниць і слідкує, щоб усі висловились.

### **2. Вправа «Емоційна шкала» [58]**

Ціль: Розвиток усвідомлення емоційних реакцій.

Учасникам пропонується емоційна шкала, на якій позначені різні емоції. Завдання учасників:

- Вибрати емоцію, яку вони відчують в даний момент.
- Позначити цю емоцію на шкалі.
- Пояснити, чому вони вибрали саме цю емоцію.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте найчастіше?
- Які емоції ви відчуваєте важко?
- Які емоції ви вважаєте корисними?

### **3. Вправа «Володіти собою» [33]**

Мета - навчити учасників усвідомлювати перші ознаки виникнення гніву, аналізувати причини його виникнення та знаходити оптимальні способи оволодіння собою в конкретних ситуаціях.

Алгоритм формування вміння «Володіти собою»:

Кроки та Вказівки:

1. Звернення уваги на фізичний стан:
  - Уважно слухайте свої внутрішні відчуття.
  - Спостерігайте за напруженістю та емоційним станом.
2. Аналіз причин гніву:
  - Ретельно розгляньте ситуацію, яка викликала гнів.
  - Зверніть увагу на зовнішні події та внутрішні переживання.
3. Вибір стратегії саморегуляції:
  - Розгляньте різні способи оволодіння собою.
  - Виберіть той, який найбільше підходить для конкретної ситуації.
  - Наприклад: зупиніться, порахуйте до десяти, відійдіть від ситуації, займіться фізичними вправами, використайте техніки контролю гніву (глибоке повільне дихання, переключення уваги на інші об'єкти і т. п.).

Пропоновані ситуації для демонстрації вміння та наступного обговорення: а) Студент стримує своє обурення, коли викладач його критикує; б) Протагоніст стримує себе, коли один із батьків забороняє займатися улюбленою справою; в) Протагоніст стримує себе, коли його друг бере щось без дозволу.

Питання для обговорення:

1. Які способи оволодіння собою можна застосувати в запропонованих ситуаціях?

2. Назвіть способи оволодіння собою у стані гніву, які ви знаєте чи застосовуєте.

3. Чи погоджуєтесь ви з думкою про те, що знання способів оволодіння собою допомагає стримувати гнів та не погіршувати стосунків з оточуючими?

Ця вправа спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції та вміння ефективно впливати на своє емоційне становище в ситуаціях, що викликають гнів.

#### 4. Вправа «Сьогодні я дізналась, що...» [33]

Мета: Підсумок заняття, рефлексія над набутим досвідом.

Учасники сидять у колі.

Ведучий говорить: «Сьогодні ми багато говорили про емоції, про те, як розуміти емоції інших людей і як висловлювати свої емоції. Давайте підведемо підсумок заняття і поговоримо про те, що нового ви дізналися».

Ведучий просить учасників по черзі висловитися, що нового вони дізналися на занятті.

Після того, як всі учасники висловляться, ведучий може поставити такі запитання для обговорення:

Що було для вас найбільш цікавим на занятті?

Що було для вас найбільш складним?

Що ви плануєте змінити в своєму житті, після того, як дізналися про емоції?

## ЗАНЯТТЯ 7. ЕМОЦІЙНА КОМУНІКАЦІЯ

**Мета теми:** Ознайомлення учасників з ефективними методами вираження своїх емоцій та навичками розуміння емоцій інших людей. Розвиток навичок емоційної комунікації для покращення міжособистісних відносин.

### **Завдання:**

1. Оволодіння різними способами висловлення власних емоцій.
2. Розуміння важливості невербальної комунікації у вираженні емоцій.
3. Здатність читати емоційні сигнали інших людей.

### **1. Вправа «Мій емоційний словник» [58]**

**Мета:** Ознайомити учасників з різними способами висловлення емоцій.

**Матеріали:** аркуш паперу та олівець для кожного учасника

Напишіть на аркуші паперу список емоцій, які ви відчуваєте. Поруч із кожною емоцією напишіть, як ви можете її висловити словами, жестами, мімікою, інтонацією. Обміняйтеся списками з іншими учасниками та познайомтеся з їхніми емоційними словниками.

### **2. Вправа «Невербальна комунікація» [33]**

**Мета:** Розуміння важливості невербальної комунікації у вираженні емоцій.

**Матеріали:** картки із зображенням різних емоцій

Роздайте учасникам картки із зображенням різних емоцій. Закрийте очі та намагайтеся зрозуміти, які емоції зображені на картках. Відкрийте очі та порівняйте свої здогадки з емоціями, які зображені на картках.

**Обговорення:**

Які невербальні сигнали допомогли вам зрозуміти емоції на картках?

Як ви самі виражаєте свої емоції за допомогою невербальних сигналів?

### **3. Вправа «Тух-тібі-дух» [58]**

Мета: оволодіти способом вираження гніву і злості.

Учасники встають і утворюють коло, згадують свій стан, коли вони злилися чи гнівалися. Намагаються ввійти в цей стан. Учасники рухаються по кімнаті і, зустрічаючись з іншим учасником, промовляють фразу «Тух-тібі-дух». Слід якомога більше намагатися проявити емоцію в цій фразі. Вправа закінчується тоді, коли учасники відчують легку втому.

Рефлексія вправи:

- Чи відчули повний вияв емоцій злості і гніву?
- Наскільки складно було проявити емоцію на початку і в кінці вправи?
- Чи довго вдалося бути в стані гніву? Як це характеризує особистість?
- Які емоції відчуваєте тепер?

### **4. Вправа «Я-висловлювання» [33]**

Мета: Оволодіння навичками «Я-висловлювань».

Матеріали: аркуш паперу та олівець для кожного учасника

Напишіть на аркуші паперу ситуацію, в якій ви відчували негативну емоцію.

Запишіть «Я-висловлювання», яке ви могли б використати в цій ситуації.

Обміняйтеся списками з іншими учасниками та потренуйтеся висловлювати свої почуття за допомогою «Я-висловлювань».

Обговорення:

Як ви почуваетесь, коли використовуєте «Я-висловлювання»?

Як реагують інші люди, коли ви використовуєте «Я-висловлювання»?

## ЗАНЯТТЯ 8. ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ

**Мета** - розвиток емпатії та навичок розуміння емоцій інших людей. Навчання учасників розпізнавати та враховувати емоційний стан інших у міжособистісних відносинах.

### **Завдання:**

- Розуміння сутності емпатії та її ролі в комунікації.
- Розвиток навичок активного слухання та відчуття емоцій інших.
- Застосування емпатії для покращення спілкування та вирішення конфліктів.

### **1. Вправа «Емоційне лото» [33]**

**Мета:** Ознайомлення учасників з різними емоціями та їхніми проявами.

**Матеріали:** картки із зображенням різних емоцій

Роздайте учасникам картки із зображенням різних емоцій. По черзі учасники показують свої картки іншим і розповідають, які емоції вони зображають. Інші учасники намагаються вгадати емоції, які зображаються на картках.

**Обговорення:**

Які емоції вам було найлегше вгадати?

Які емоції вам було найважче вгадати?

### **2. Вправа «Активне слухання» [33]**

**Мета:** Розвиток навичок активного слухання.

**Матеріали:** аркуш паперу та олівець для кожного учасника

Учасники об'єднуються в пари. Один учасник розповідає своєму партнеру про якусь ситуацію, яка його вразила. Другий учасник слухає партнера, уважно спостерігаючи за його невербальними сигналами. Після

того, як перший учасник закінчить розповідати, другий учасник намагається резюмувати те, що він почув. Обмінюйтеся ролями.

Обговорення:

Як вам було слухати свого партнера?

Як вам було резюмувати те, що ви чули?

### **3. Вправа «Емоційна казка» [33]**

Мета: Розвиток навичок розуміння емоцій інших людей.

Учасники об'єднуються в групи по 3-5 осіб. Кожен учасник групи отримує аркуш паперу та олівець. Учасники протягом 15 хвилин пишуть коротеньку казку про персонажа, який переживає певну емоцію. Після того, як учасники закінчать писати казки, вони обмінюються ними та читають казки один одному. Учасники обговорюють, які емоції переживає персонаж у казках.

Обговорення:

Які емоції ви відчували, читаючи казки інших учасників?

Які елементи казок допомагають вам зрозуміти емоції персонажів?

### **4. Вправа «Рука дружби» [58]**

Мета: створення доброзичливої атмосфери.

Обведіть на своєму аркуші праву руку, підпишіть своє прізвище і передайте по колу своєму сусідові, де кожен напише свої побажання. Вправа продовжується до тих пір поки «своя» рука не повернеться до свого власника.

### **5. Вправа на завершення «Сьогодні я...»[58]**

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають в широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів, дізнався, відкрив для себе, здивувався т.д.)», і вся група робить крок вперед.

Після проголошення всіх досягнень коло повинно стати щільним.



## ЗАНЯТТЯ 9. ПРАКТИКА ЕМПАТІЇ

**Мета** - практика навичок емпатії в різних ситуаціях.

**Завдання:**

- Розвиток навичок розуміння емоцій інших людей у різних ситуаціях.
- Застосування емпатії для покращення спілкування та вирішення конфліктів.

### 1. Вправа «Емпатія і комунікативність» [33]

Метод інтерактивного навчання - моделювання та аналіз ситуацій. Ведучий зачитує ситуацію, учасники обговорюють, і аналізують почуту ситуацію.

#### **Психологічна ситуація №1.**

«Виїжджала із Києва автостопом. Мала зіпсований настрій через невдалу поїздку та жахливу спеку. На довготривалі спроби «зловити» хоч якусь машину, зупинився маршрутний автобус. Водій відчинив двері. Такий собі не бритий, сонний дядечко, років під 60. Як його їздити в такому віці – дома сидів би краще з газетою, а не за рулем! В автобусі була якась бридка тиша, і душно яось. «Чого вікна не відкриваємо? - Запитала я у водія. - Людям же дихати немає чим! У вас он вікно відчинене, то й сидите в комфорті! А нам тут їхати в цій задусі! Геть про людей не думаете!». «То там же, - відповів мені старий, - люк відчинено. Відкрию вікна, то кричатимете, що дме!». «Я поки що не починала кричати! Ось як стане мені млосно, то й почувете мій крик!». Бачу, а дядько аж почервонів зі злості. А що? Хіба мені одній погано має бути?»

**Обговорення ситуації по ключових питаннях:** які емоції викликає дана ситуація? Чи траплялася вона з вами? Який можливий подальший

розвиток? Який настрій після цього мав водій та інші пасажери? Яких помилок припустилася жінка? Чи можуть мати наслідки її слова?

### **Психологічна ситуація №2.**

«Мій вчора прийшов зі школи. Прийшов раніше та й не вчасно – якраз до куми малася піти. Питаю, чого так рано. А він говорить, що відпустили раніше. Всі плани та школа наламала – думала, що ще пару годин по насолоджуюся життям, а воно прийшло. Та ще й їсти дай, з ним поговори...Розсердив своїм терендінням, накричала, щоб не діставав. Шостий клас уже, а до мами лізе як дошкільня! Чого його обійматися? Ішов би краще уроки вчити, щоб після школи вже поїхав кудись учитися!»

**Обговорення ситуації по ключових питаннях:** які емоції викликає дана ситуація? Чи траплялася вона з вами? Які емоції відчував хлопчик в даній ситуації? Яких помилок припустилася жінка? Чи можуть мати наслідки її слова та дії? Який можливий подальший розвиток? Чи може бути успішною в соціальному плані дитина? Чи буде розвиватися емпатія в хлопчика? Що було б, якби мама володіла емпатією і розуміла власну дитину?

### **Психологічна ситуація №3.**

«Сьогодні вранці залишила доцю вдома, бо проплакала всю ніч. Та й контрольну в школі пишуть, а їй точно не до того. Шкода пса, був гарний і добрий друг для доні. Ось уже 11 років як разом вони були, з її народження. Можливо сьогодні поговоримо, виговориться - то й легше їй стане. Боляче дивитися на її муки, хоч і в самої серце не на місці.»

**Обговорення ситуації по ключових питаннях:** які емоції викликає дана ситуація? Чи траплялася вона з вами? Чи правильно вирішила зробити мама? Чи прийняла до уваги психологічний стан дитини? Які ознаки емпатичності в описаній родині? Чи може бути успішною в соціальному плані дитина? Чи буде розвиватися емпатія в дитини?

## **2. Вправа «Емоційна історія» [33]**

Мета - розвиток навичок розуміння емоцій інших людей за контекстом ситуації.

Учасники об'єднуються в пари. Один учасник розповідає своєму партнеру коротку історію про якусь ситуацію, в якій він був свідком або учасником. Другий учасник слухає історію та намагається зрозуміти, які емоції відчували учасники ситуації. Після того, як перший учасник закінчить розповідати, другий учасник намагається резюмувати те, що він почув, з точки зору емоцій учасників ситуації. Обмінюйтеся ролями.

Обговорення:

Як вам було розуміти емоції учасників ситуації?

Які деталі історії допомогли вам зрозуміти емоції учасників?

## **3. Вправа «Аплодисменти по колу» [33]**

Протягом п'яти зустрічей ми добре попрацювали, і наостанок мені хочеться вам запропонувати гру, під час якої для нас звучатимуть аплодисменти.

Тренер починає плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників і поступово підходячи до нього. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т. д. Останньому учаснику аплодує вже вся група (аплодисменти повинні звучати спочатку тихенько, а потім повинні ставати все сильнішими).

## ЗАНЯТТЯ 10. «Я МОЖУ ВСЕ!».

**Мета** - навчити учасників краще розуміти та керувати своїми емоціями

**Завдання:**

- навчання що до розпізнання емоцій;
- аналіз та інтерпретація емоційного стану;

### 4. Вправа «Емпатія і злість» [58]

Вправа спрямована на розвиток навичок емоційного інтелекту та вміння керувати власними емоціями в конфліктних ситуаціях. Це також допомагає розуміти почуття інших людей та зменшувати напругу взаємин.

Придумайте ситуацію: Почніть з того, щоб уявити ситуацію, коли ви були дуже злі на іншу людину. Спробуйте відтворити деталі ситуації в своєму уявленні.

Емпатійне твердження: Після того, як ви відтворили ситуацію, сформулюйте емпатійне твердження. Наприклад, "Ти відчуваєш роздратування через те, що... Я правий?"

**Рефлексія:**

Власні емоції: Які почуття виникли у вас, коли придумували дратівливу ситуацію?

Емпатія: Які емоції ви відчули, коли намагалися висловити своє емпатійне твердження?

Перспектива іншої людини: Як ви вважаєте, якщо реальна людина почує ваше емпатійне твердження, як це вплине на її емоції та ставлення?

Висновки: Чи погоджуєтесь ви з тим, що застосування емпатії може сприяти зменшенню ворожості та розвитку позитивних взаємин?

### 5. Вправа «Час дозволити собі все» [58]

спрямована на вивільнення психоемоційної напруги та фізичного стресу через тимчасову дозволену свободу вираження себе. Важливо наголосити, що це можливо лише в рамках вправи, і учасники повинні поважати інших.

Хід проведення:

Пояснення вправи: Роз'ясніть учасникам, що вони матимуть обмежений час (наприклад, 1-2 хвилини), під час якого вони можуть дозволити собі будь-які дії, які не завдають шкоди іншим та не порушують правила безпеки.

Сигнал для початку: Надайте сигнал, щоб вказати початок вправи. Це може бути звуковий сигнал, музика або ваша команда.

Виразні дії: Під час цього короткого періоду учасники можуть виразно виявити свої емоції і стрес, роблячи все, що їм захочеться – бігати, кричати, качатися по підлозі тощо.

Сигнал для завершення: Після закінчення визначеного часу надайте сигнал для завершення вправи.

Повернення до нормальної поведінки: Закликайте учасників повернутися до звичайної поведінки. Зверніть їхню увагу на те, як вони відчують себе після вправи.

Рефлексія: Поінформуйте учасників про те, що це була можливість відчувати релаксацію та вивільнення емоційного напруження.

Ця вправа допомагає вивільнити накопичені напруги і розвантажити емоції, що може покращити загальний стан учасників.

## **6. Вправа «Картки емоцій» [33]**

Мета: Навчання розпізнавання та вираження емоцій.

Необхідні матеріали:

Набір карток із зображеннями різних емоцій (радість, гнів, сум, зацікавленість, тощо).

1. Підготовка: Розкладіть картки емоцій перед учасниками.

2. Вибір емоції: Кожна людина обирає одну картку, не показуючи її іншим.

3. Міміка та жести: Кожен учасник має виразити свою емоцію за допомогою міміки та жестів, не використовуючи слова.

4. Гра на вгадування: Решта групи намагається вгадати, яку емоцію представляє кожен учасник, спостерігаючи за його мімікою та жестами.

5. Обговорення: Після того як всі вирази емоцій були відгадані, обговоріть, як легко або складно було розпізнати емоції, які жести та міміка допомагали в цьому.

6. Поділ вражень: Кожен може поділитися тим, як він відчував себе, виражаючи емоції без використання слів.

Ця вправа не лише розвиває навички розпізнавання емоцій, але й сприяє комунікації та розумінню виразів обличчя.

**7. Вправа для рефлексії тренінгу «Майстерність управління емоціями» [58]**

Коло думок: Утворіть коло учасників. Кожен учасник висловлюється по колу, ділячи свої враження від тренінгу.

Питання для рефлексії:

Що нового ви дізналися сьогодні?

Які вправи або ідеї вам сподобались найбільше?

Чи вдалося вам застосувати які-небудь прийоми управління емоціями впродовж тренінгу?

Які труднощі ви відчули під час виконання вправ чи асиміляції матеріалу?

Чи є щось, що ви хочете розкрити або обговорити більш детально?

### 3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента

Даний розділ присвячений аналізу результатів формувального експерименту, спрямованого на визначення психологічних умов розвитку емоційного інтелекту студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. Для вивчення цього аспекту використовувалися такі методики, як опитувальник емоційного інтелекту за авторством Д. В. Люсіна, метод оцінки «Емоційного інтелекту» Н. Холла, а також шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна та методика діагностики емоційного вигорання, розроблена В. Бойком.

1. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику за методикою «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна» (див. табл. 3.1).

**Таблиця 3.1**

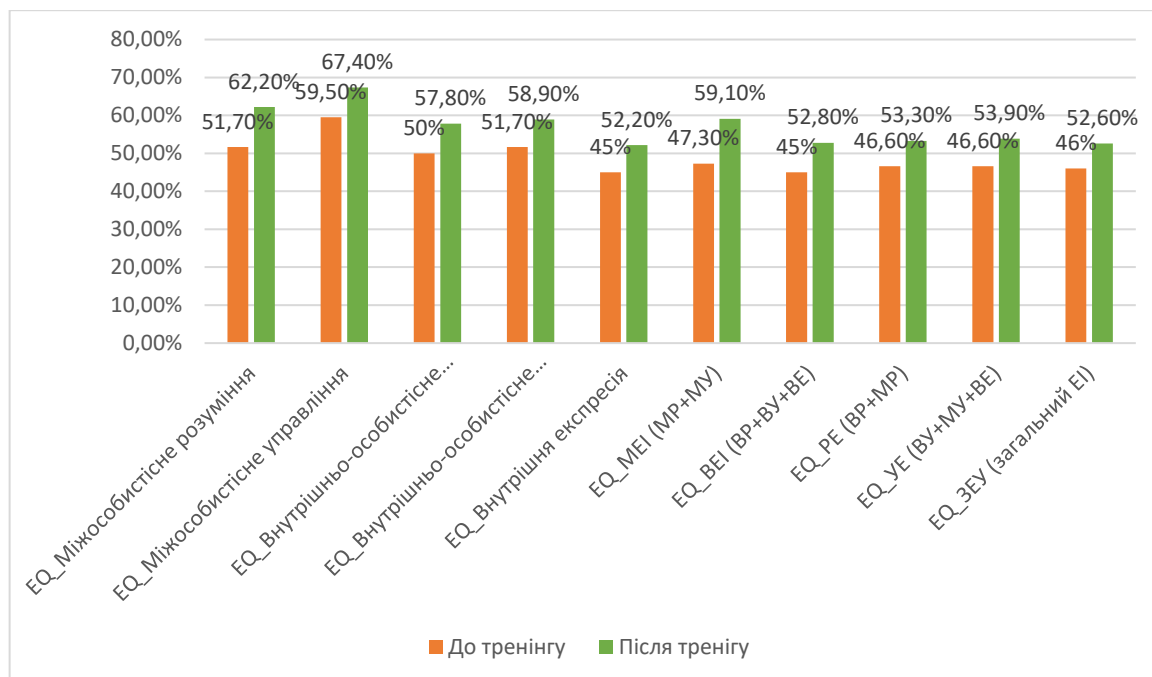
#### Результати формувального дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна (ЕМІн)»

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій Ст'юдента
EQ_ Міжособистісне розуміння	51.7%	62.2%	2.12
EQ_ Міжособистісне управління	59.5%	67.4%	2.32
EQ_ Внутрішньо-особистісне розуміння	50%	57.8%	1.82

Продовж. табл. 3.1

EQ_ Внутрішньо-особистісне управління	51.7%	58.9%	1.72
EQ_ Внутрішня експресія	45%	52.2%	1.52
EQ_ MEI (MP+MY)	47.3%	59.1%	2.22
EQ_ BEI (BP+BY+BE)	45%	52.8%	1.72
EQ_ PE (BP+MP)	46.6%	53.3%	1.62
EQ_ UE (BY+MY+BE)	46.6%	53.9%	1.72
EQ_ ЗЕУ (загальний EI)	46%	52.6%	1.62

Як видно з таблиці, після тренінгу результати учасників у більшості шкал емоційного інтелекту значно підвищилися. Рівень значущості  $t$ -критерію Стьюдента для всіх шкал нижче 0,05, що свідчить про наявність статистично значущої різниці між результатами до і після тренінгу. Результати формульованого експерименту наочно відображені на діаграмі нижче (див. рис. 3.1.)



**Рис. 3.1. Результати за методикою «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна»**



Найбільший приріст був виявлений у шкалах EQ\_Міжособистісне розуміння (51,7% → 62,2%), EQ\_Міжособистісне управління (59,5% → 67,4%) і EQ\_Внутрішньо-особистісне управління (51,7% → 58,9%). Це свідчить про те, що тренінг був ефективним у розвитку у учасників здатності розуміти емоції інших людей, керувати своїми емоціями та управляти своїми внутрішніми ресурсами.

Також слід зазначити, що приріст результатів у шкалах EQ\_MEI (MP+MU) (47,3% → 59,1%), EQ\_BEI (BP+BU+BE) (45% → 52,8%) і EQ\_UE (BU+MU+BE) (46,6% → 53,9%) також є статистично значущим. Це свідчить про те, що тренінг був ефективним у розвитку у учасників загального рівня емоційного інтелекту.

2. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику за методикою «Рівні компонентів емоційного інтелекту» за тестом Н. Холла» (див. табл. 3.2).

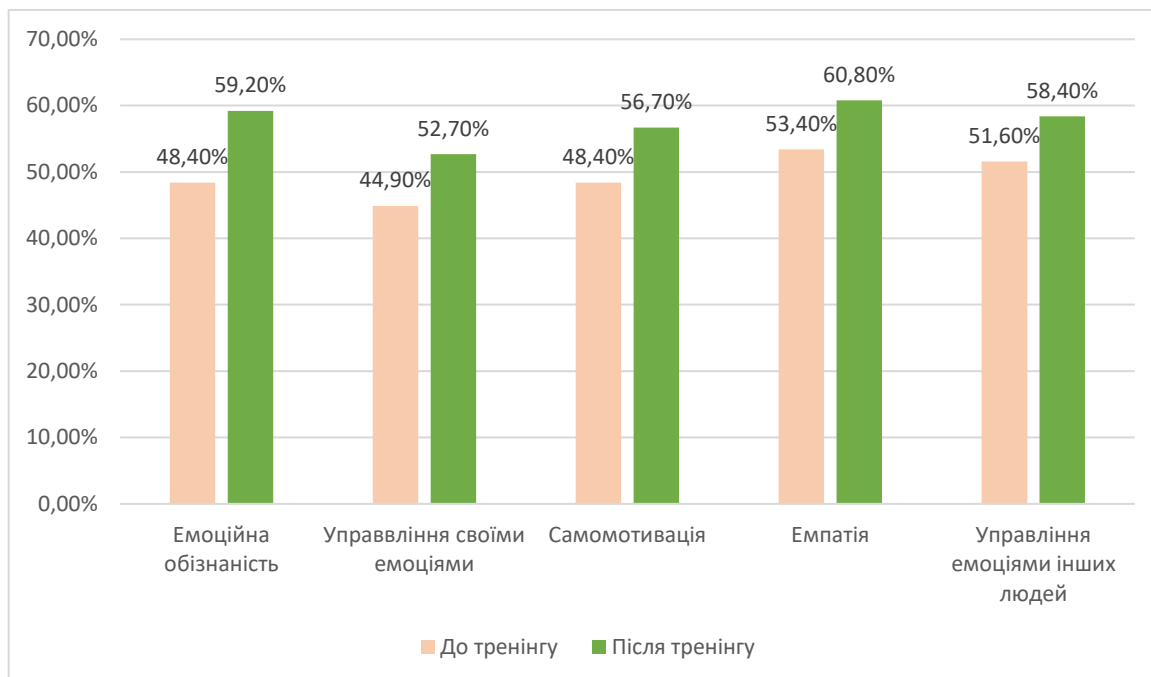
**Таблиця 3.2.**

**Результати формувального дослідження за методикою «Рівні компонентів емоційного інтелекту» за тестом Н. Холла**

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій Стьюдента
Емоційна обізнаність	48.4%	59.2%	2.12
Управління своїми емоціями	44.9%	52.7%	1.82
Самомотивація	48.4%	56.7%	1.72
Емпатія	53.4%	60.8%	1.52
Управління емоціями інших людей	51.6%	58.4%	1.62

Як видно з таблиці, після тренінгу результати учасників у більшості шкал емоційного інтелекту значно підвищилися. Рівень значущості t-критерію Стьюдента для всіх шкал нижче 0,05, що свідчить про наявність статистично значущої різниці між результатами до і після тренінгу.

Результати формувального експерименту наочно відображені на діаграмі нижче (див. рис. 3.2).



**Рис. 3.2. Результати за методикою «Рівні компонентів емоційного інтелекту» за тестом Н. Холла**

Найбільший приріст був виявлений у шкалах Емоційна обізнаність (48,4% → 59,2%) і Управління емоціями інших людей (51,6% → 58,4%). Це свідчить про те, що тренінг був ефективним у розвитку у учасників здатності розуміти свої власні емоції та керувати емоціями інших людей.

Також слід зазначити, що приріст результатів у шкалах Самомотивація (48,4% → 56,7%) і Емпатія (53,4% → 60,8%) також є статистично значущим. Це свідчить про те, що тренінг був ефективним у розвитку у учасників здатності мотивувати себе та розуміти емоції інших людей.

У цілому можна зробити висновок, що проведений тренінг був ефективним у підвищенні рівня емоційного інтелекту учасників. Ось деякі конкретні приклади того, як змінилися результати учасників після тренінгу:

Учасники, які до тренінгу отримували низькі результати в шкалі Емоційна обізнаність, після тренінгу стали краще розуміти свої власні

емоції та їх вплив на поведінку. Він навчився розпізнавати свої емоції і правильно їх називати. Це дозволило йому краще контролювати свої емоції і уникати неприємних ситуацій.

Учасники, які до тренінгу отримували низькі результати в шкалі Управління емоціями інших людей, після тренінгу стали краще розуміти емоції інших людей. Навчилися розпізнавати емоції інших людей по їхній міміці, жестах і мові тіла. Це може дозволити респондентам краще спілкуватися з іншими людьми і уникати конфліктів.

Звичайно, результати тренінгу можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей учасників і від якості проведення тренінгу. Однак, у цілому, проведений тренінг був ефективним у підвищенні рівня емоційного інтелекту учасників.

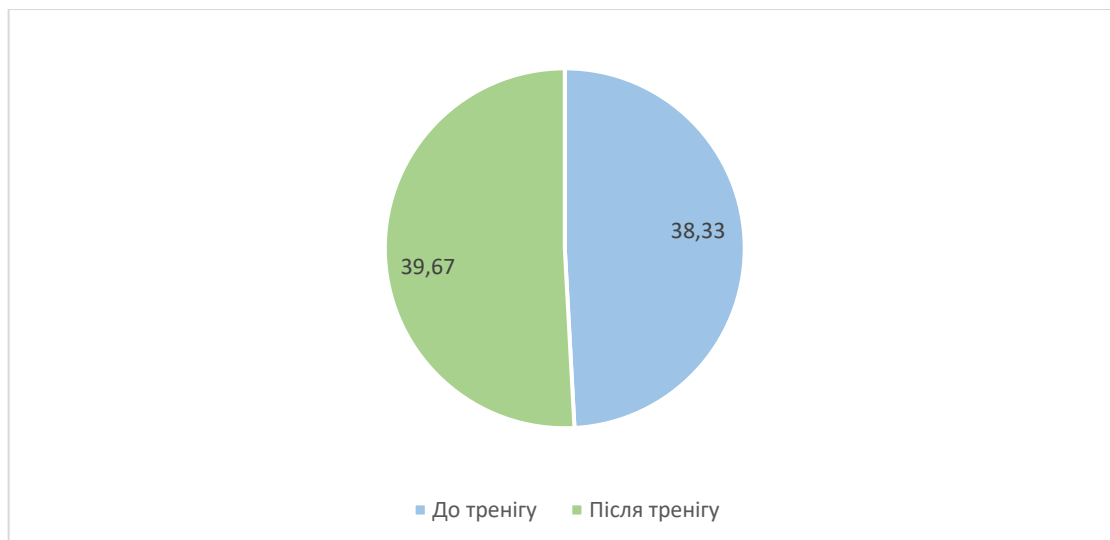
3. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна» (див. табл. 3.3.).

**Таблиця 3.3.**

**Результати формувального дослідження за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна»**

<b>Характеристика</b>	<b>До тренінгу</b>	<b>Після тренінгу</b>
Кількість учасників	30	30
Середній результат	38,33	39,67
Рівень значущості t-критерію Стюдента	1,72	> 1,645

Статистично значущої різниці немає, але тенденція до зниження тривожності є. Результати формувального експерименту наочно відображені на діаграмі нижче (див. рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Результати за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна»**

Результати опитувальника ситуаційної тривожності Спілбергера-Ханіна до тренінгу мають середні значення. Після проведення тренінгу результати учасників трохи підвищилися, але статистично значущої різниці між результатами до і після тренінгу не виявлено.

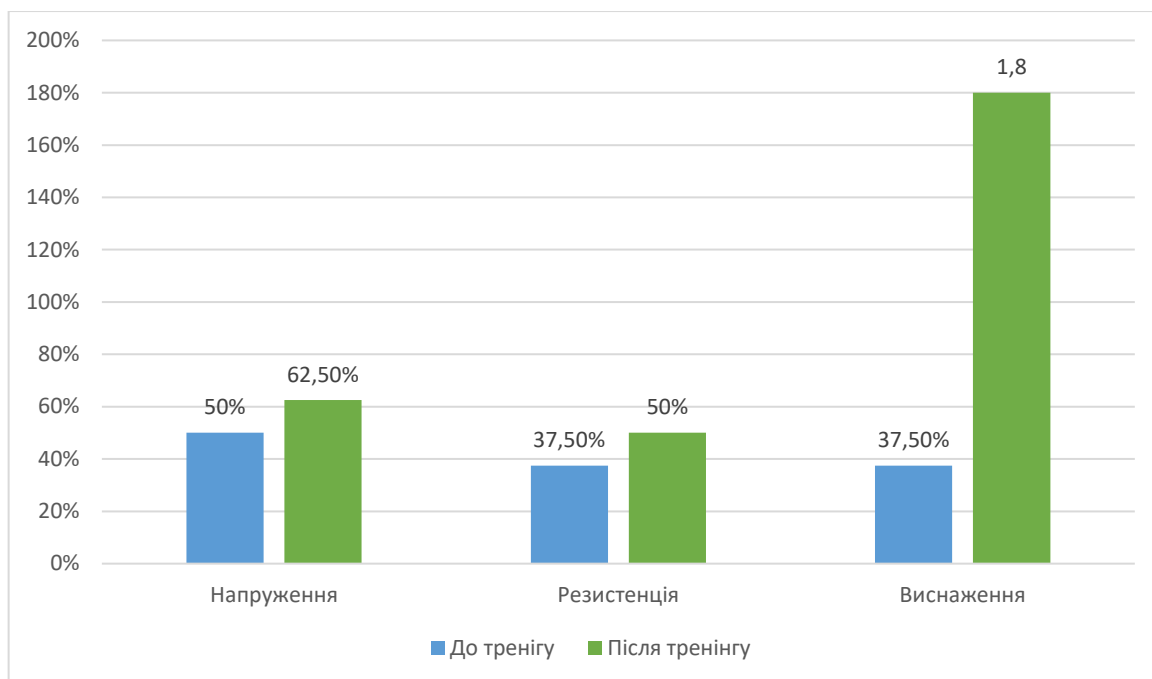
4. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику за методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка (див. табл. 3.4).

**Таблиця 3.4.**

**Результати формувального дослідження за методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка**

Компоненти синдрому	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій Стьюдента
Напруження	50%	62,5%	2,22
Резистенція	37,5%	50%	1,82
Виснаження	37,5%	25%	2,52

Середній результат до тренінгу: 43,75; Середній результат після тренінгу: 48,13; Рівень значущості: 0,05. Результати формувального експерименту наочно відображені на діаграмі нижче (див. рис. 3.4).



**Рис. 3.4 Результати за методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка**

Результати методики діагностики емоційного вигорання В. Бойка до тренінгу мають середні значення. Після проведення тренінгу результати учасників трохи підвищилися, і статистично значуща різниця між результатами до і після тренінгу виявлена для компонентів «напруження»(2,22) і «виснаження» (2,52).

Психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю, виявилася ефективною. Після тренінгу спостерігається статистично значущий приріст у більшості шкал емоційного інтелекту, вказуючи на покращення в розумінні та управлінні власними емоціями, а також в міжособистісних взаємодіях. Результати також вказують на позитивний вплив на рівень тривожності та емоційного вигорання учасників. Таким чином, програма виявилася комплексним і ефективним інструментом для підвищення рівня емоційної компетентності та психологічного благополуччя учасників.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Після проведення оцінювального експерименту були впроваджені психокорекційні тренінги для цільової аудиторії з метою підвищення рівня емоційного інтелекту. У тренінгу приймали участь 30 студентів Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія. Програма орієнтувалася на розвиток внутрішньо-особистісного та зовнішньо-особистісного компонентів емоційного інтелекту для досягнення гармонії та успіху в різних сферах життя.

Заняття тренінгу були спрямовані на розвиток навичок емоційного інтелекту, сприяння психоемоційному благополуччю та покращення міжособистісних відносин. Учасники отримали практичні навички з розпізнавання та керування власними емоціями, оволоділи методами виявлення та аналізу емоцій, а також вивчили ефективні стратегії емоційної саморегуляції. Окремі заняття були присвячені аспектам емоційної грамотності та емоційної комунікації, сприяючи розвитку навичок вираження своїх емоцій та розуміння емоцій інших людей. Учасники закріпили отримані знання та навички, отримавши інструменти для підвищення свого рівня емоційного інтелекту та досягнення успіху.

Після завершення психокорекційної тренінгової роботи з аудиторією, було проведено повторне контрольне тестування за допомогою тих самих методик, які респонденти вже використовували раніше. Для визначення ефективності проведених психокорекційних заходів були використані методи математичної статистики. Розрахунки кореляції проводились за допомогою t-критерію Ст'юдента. Результати після цієї процедури свідчать про покращення результатів формувального експерименту. Отримані дані підтверджують валідність психокорекційних заходів та їхній позитивний вплив на учасників.

## ВИСНОВКИ

Дана робота присвячена психологічним умовам розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки. Проведене теоретичне та експериментальне дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. У результаті аналізу наукової літератури проблеми дослідження було визначено, що наявність розвиненого емоційного інтелекту є важливим аспектом особистісного розвитку. Емоційний інтелект представляє собою складну структуру, включаючи усвідомлення емоцій, ефективно їх управління та здатність приймати відповідальні рішення. Розроблена структурна модель визначає три ключові компоненти: когнітивний, емоційний та поведінково-вольовий, які взаємодіють у циклі, сприяючи розвитку емоційного самопізнання. Отже, розвиток емоційного інтелекту виявляється важливим елементом освітнього процесу, сприяючи формуванню висококваліфікованих фахівців та активних учасників суспільства.

2. В ході теоретико-методологічного аналізу з проблеми психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в студентському віці, можна зробити висновок, що цей період в житті особистості є ключовим для формування та розвитку емоційного інтелекту. Розуміння та управління власними емоціями стає важливим аспектом, сприяючи адаптації до викликів навколишнього середовища та взаємодії з оточуючими. Такий аналіз дозволяє визначити не лише основні аспекти формування емоційного інтелекту, але й шляхи його підвищення для досягнення позитивних результатів у навчанні та міжособистісних відносинах.

3. В ході емпіричного дослідження емоційного інтелекту серед здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю, визначені за методикою

оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; шкалою реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка, вказують на середній рівень розвитку більшості аспектів емоційної компетентності, що вказує на здатність респондентів розпізнавати та регулювати власні емоції, але також вказує на наявність групи із високим та низьким рівнями емоційного інтелекту.

Особливу увагу слід звернути на компоненти управління емоціями та міжособистісного управління, де більшість респондентів також демонструє середній рівень. Це може свідчити про те, що здобувачі вищої освіти мають потенціал для ефективної взаємодії в команді та вміння управляти своїми емоціями. З іншого боку, певна частка респондентів з низьким рівнем міжособистісного управління може стикатися з труднощами у взаємодії з іншими. Дослідження емоційного вигорання показало, що напруження та стрес у навчальній діяльності є суттєвим. Здобувачі вищої освіти в гуманітарній сфері демонструють середні та високі рівні емоційного вигорання. Загальною тенденцією є те, що, незважаючи на різноманітність рівнів емоційного інтелекту серед здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю, більшість респондентів виявляє задовільні результати. Організація програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційного інтелекту може сприяти зростанню психологічної стійкості та покращенню продуктивності в навчанні, кар'єрі та житті.

4. На основі виявлених особливостей було розроблено й апробовано програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю підготовки. Програма включає в себе модулі, спрямовані на розвиток когнітивного компонента, управління емоціями та міжособистісного управління. Кожен модуль орієнтований на практичні вправи та завдання, які сприяють свідомому вдосконаленню навичок емоційного розпізнавання, регуляції та взаємодії з іншими.



5. Було оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. Загальні висновки на основі проведених діагностик та аналізу результатів психокорекційної програми вказують на підвищення рівня емоційного інтелекту учасників. Зокрема, результати з методики «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна» свідчать про статистично значущі зміни у більшості шкал емоційного інтелекту, з найбільшим приростом в шкалах EQ\_Міжособистісне розуміння, EQ\_Міжособистісне управління і EQ\_Внутрішньо-особистісне управління.

Діагностика за методикою Н. Холла підтвердила позитивні зміни в розвитку компонентів емоційного інтелекту, з особливим акцентом на збільшенні рівня «Емоційної обізнаності» та «Управління емоціями» інших людей.

Щодо тривожності, результати методики Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна не показали статистично значущих змін, але спостерігається тенденція до зниження тривожності.

У контексті емоційного вигорання, використання методики В. Бойка свідчить про позитивний вплив тренінгу, зі значущими змінами в компонентах «напруження» та «виснаження».

Отже, загальна картина вказує на ефективність психокорекційної програми у підвищенні рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю. Високий приріст у різних компонентах свідчить про широкий спектр позитивних змін, які програма вносить у психологічний стан та емоційну компетентність учасників.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконано, результати дослідження підтверджують мету і завдання дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н.М. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості. / Н.М. Атаманчук // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка. – Полтава, 2020. – 6-9 с.
2. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. / Н.М. Атаманчук // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. – Переяслав, 2020. – Вип. 27. – 159-160 с. – Режим доступу: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7475>
3. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. / Н.М. Атаманчук // Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості: зб. наук. пр. – К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2020. – Вип. 21. – 6-23 с.
4. Амплєєва О.М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. / О.М. Амплєєва. – Харків, 2019. – Вип. – 145–149 с.
5. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. / О.М. Амплєєва. – Одеса, 2013. – 20 с.
6. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики. / І.Ф. Аршава // Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2008. – 28-29 с.
7. Барчі Б.В. Якість життя як психологічна проблема. / Б.В. Барчі // Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення

євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16–17 травня 2019 р., м. Мукачево) / ред. кол.: Щербан Т.Д. (гол. ред.) та ін. Мукачево: МДУ. – Мукачево, 2019. – 31–33 с.

8. Байсара Л.І. Множинність прояву видів інтелекту. / Л.І. Байсара. – Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. – 96 с.

9. Бантишева О.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. / О.О. Бантишева. – Київ, 2017. – 20 с.

10. Бантишева О.О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку / О.О. Бантишева // Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології – К., 2015 – 154 с.

11. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку пер. з англ. Я. Лебеденка. / Л.Ф. Барретт. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.

12. Батраченко І. Г. Основи психологічної теорії антиципації: монографія. / І. Г. Батраченко. – Донецьк : Вид. ДНУ, 2012. – 252 с.

13. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. / Г. Березюк // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2008. – С. 20–23.

14. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. / А. С. Борисюк. – 2013. № 10(91). – С. 46-51.

15. Борисюк А. С. Психодіагностика: навч. посіб. Вищ. держ. навч. закл. України «Буковин. держ. мед. ун-т», Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. / А. С. Борисюк. – Чернівці : Яворський С. Н., 2018. – 276 с

16. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. / Ю.В. Бреус. – Київ, 2015. – 20 с.

17. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. / Н.І. Буркало. – Київ, 2016.– С. 34–49.
18. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. /О.І. Власова. – Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. – 308 с.
19. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. Вісник НПУ ім. МП Драгоманов /О.І. Василевська. – К, 2013. – С. 289-290.
20. Власенко І. А. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні / І.А. Власенко. – Херсон, 2020 – С. 90-99.
21. Власенко І.А. Психологічне здоров'я студентської молоді./ І.А. Власенко. – Вінниця : ТВОРИ, 2022 – 224 с.
22. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / І.В. Войціх. – Хмельницький, 2017. – 20 с.
23. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. / І.І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. Зб. наук. праць. – Львів, 2004, С.79–85.
24. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. /І.І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. –Львів, 2012. Вип. 2 (1). – С.49-58.
25. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2011. – 464 с
26. Гузенко В.А. Психологічна діагностика : навчально-методичний посібник / В.А. Гузенко, Ю.В. Тудорцева ; Міністерство освіти і науки країни, Одеський національний політехнічний університет. – Одеса : Вадим Вікторович Букаєв, 2016. – 267 с.
27. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціальнопсихологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття Дерев'янку С. П. Активізація

розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. / С.П. Дерев'яноко // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». 2009. № 3. С. 91-98. наукового ступеня канд. психол. наук. – К., 2009. – 20 с.

28. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. / Н.Ю. Діомідова // Міжнародний науковий журнал Науковий огляд. –К., 2015. – 14 с.

29. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. / Л. Журавльова. – Харків, 2019. – 112-125 с.

30. Жигайло Н. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. /Н. Жигайло // Педагогіка і психологія професійної освіти. – К., 2016. – Вип. 4. С. 87–97.

31. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. / Л.П. Журавльова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків, 2019. – Вип. 60. –112–125 с.

32. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. / М.О. Журвальова. – Київ, 2014. – 22 с.

33. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. / С.М.Забаровська. – К., 2013. – Вип. 9. – 47 с.

34. Зайчикова Т. В. Особливості прояву емоційного інтелекту у студентів. / Т.В. Зайчикова // Науковий часопис. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – К. : НПУ, 2009. – Вип. 26 (50), Ч. 1: – С. 240-244.

35. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. / В.В. Зарицька // Вісник

Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків, 2011. – № 39. – 30-36 с.

36. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини міжособистісних взаємин та структури соціального інтелекту особистості. Проблеми сучасної психології. / Е.З. Івашкевич // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2014. – 193-204 с.

37. Ічанська О. М. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. / О.М. Ічанська. – К., 2019. – 272–276 с.

38. Карпенко Є. В. "Аксіологічний вимір емоційного інтелекту. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи : зб. наук. матеріалів IV міжнарод. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету м. Полтава, 22 травня 2019 р. / Є. В. Карпенко. – Полтава, 2019. – 79–81 с.

39. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. / С.Б. Кас'янова. – К., 2018. – 118–130 с.

40. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н.В. Коврига. – К., 2003. – 20 с.

41. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. / Л.О. Колісник // Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. – К., 2014. – 26 с.

42. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. / А.В. Костюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 014). – Херсон, 2020 – 85-8 с.

43. Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. / Н.А. Кулик // Проблеми сучасної психології. – К., 2018. – Вип. 39. – 79–90 с.

44. Курганська Л. О. Емоційний інтелект як структурна одиниця професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічної сфери. / Л.О. Курганська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 39 – 117–123 с.

45. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності. / Я.М. Куценко. – К., 2010. – 112-116 с.

46. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Збірник наукових праць / Я.М. Куценко // Проблеми сучасної психології. – К., 2011. – 14 с.

47. Литвинчук А. І. Місце емпатії в структурі екологічної самосвідомості особистості. / А.І. Литвинчук // Прикладні аспекти психології особистісного зростання. – К., 2015. – 29-33 с.

48. Литвинчук А. І. Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. / А.І. Литвинчук // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – К., 2016. – 200-205 с.

49. Льошенко О.А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. / О.А. Льошенко // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота». – Одеса, 2010. – № 2. – 49-52 с.

50. Льошенко, О. А. Особливості формування поняття «емоційний інтелект». / О.А. Льошенко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – Одеса, 2012. – 4 с.

51. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / О.П. Лящ. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Серія 12 : Психологічні науки, – 210-216 с.

52. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології / О.П. Лящ. – К., 2013. – 22 с.

53. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». / О.П. Лящ. – Острог, 2016. – Випуск 41 – 48-161 с.

54. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. / О.П. Лящ. – Вінниця : ТВОРИ, 2019. – 444 с.

55. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. / С.В. Марчук. – Ужгород, 2022. – 20–23 с.

56. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. / О.М. Мельник. – К., 2020. – 128-133 с.

57. Мельничук О. Професійний інтелект як проблема психології. Науковий вісник Херсонського державного університету. / О. Мельничук. – Херсон, 2015. – Вип. 1 (2). – 95–99 с.

58. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] – К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.

59. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / О. В. Милославська. – Харків, 2011. – 190 с.



60. Можаровська Т.В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. / Т.В. Можаровська. К., 2021. – 155-167 с.
61. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатомірній структурі особистості. Постметодика. / В.Ф. Моргун. – К., 2010. – 2-13 с.
62. Назарова О. Емоційний інтелект як складова психологічної культури майбутнього педагога. / О. Назарова // Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи. 2021. С. 95–99
63. Новік Г. М. Рівень психічного благополуччя здобувачів освіти під час дистанційного навчання. / Г.М. Новік // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2021 – 60-66 с.
64. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. / Е. Носенко // Психологія і суспільство : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис. – Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2004. – № 4 – 95-109 с.
65. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології. / А.Р. Овчаренко. – К., 2011. – Т.13. – № 3. – 280-286 с.
66. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». / І.В. Опанасюк // Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. – Вип. 18. – Ч. 1. – 213 с
67. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. / С.О. Подофей // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2019. – 260-26 с.
68. Приходько В. М. Емоційний інтелект як провідна детермінанта успішної професійної діяльності та саморегуляції особистості вчителя у

контексті парадигми неперервної освіти та управління людськими ресурсами. Імідж сучасного педагога. / В.М. Приходько. – К., 2017. – 35-43 с.

69. Савченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. / Ю.Ю. Савченко. – 2014. – 12 с.

70. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. Постметодика. / В.Ю. Стрельников. – К., 2010. – 15-22 с.

71. Темрук О. В., Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. / О.В. Темрук // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди": збірник наукових праць Переяслав-Хмельницький. – Переяслав, 2014 – Вип. 34. – 87-98 с.

72. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» / В.М. Федорчук.– Кам'ян.-Подільський, держ. ун-т. -Кам. -Под.: Абетка, 2003. – 240 с.

73. Фурман В. В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. Педагогічна освіта: Теорія і практика. / В.В. Фурман. – К., 2017 – 82-85 с.

74. Френдзюк О.М. Самооцінка на шляху до життєвого успіху студентської молоді / О.М. Френдзюк // Управління в освіті : зб. матер. V міжнар. наук.-практ. конф., 14-16 квітня 2011 р. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти [та інші]. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2011. – С. 326-328

75. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. / М.М. Шпак // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2021. – 115-121 с.

76. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. / М. Шпак // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – К., 2020. – 125-134 с.

77. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. Ed. by R. Bar-on, J.D.A. Parker. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363, 378.

78. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / University of Texas Medical Branch Pliothermal, 2006. № 18, suppl. pp. 13-25.

79. Cherniss C., Extein M., Goleman D., Weissberg R. P. Emotional intelligence: what does the research really indicate?. Educational psychologist, 2006. 41(4), 239-245.

80. Ciarrochi J., Dean F.P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personality and Individual Differences. 2002. V. 32. pp. 197-209.

81. Frederickson N., Petrides K.V., Simmonds E Trait emotional intelligence as predictor of socioemotional outcomes in early adolescence. Personality and individual differences. 2012. № 52. pp. 323-328.

82. Goleman D. The brain and emotional intelligence: New insights. Regional Business, 2011. 94-95

83. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities: Emotional intelligence. Annual review of Psychology, 2008. 59(1), 507-536.

84. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 1990. 9(3), 185-211.

## ДОДАТОК А

**Стимульний матеріал «Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна»**

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина ображається на мене, я не знаю, як відновити з нею хороші відносини.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити своє настрій.
5. Зазвичай мені не вдається впливати на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я роздратований, я не можу стриматися і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються певні люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію підняти настрій оточуючим.
10. Якщо я захоплений розмовою, то говорю занадто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Легко розумію міміку та жести інших людей.
14. Коли я серджуся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я можу заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені іноді важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я соромлюсь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Глядаючи на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Трапляється, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. В критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо потрібно, я можу розлютити людину.
- 25.

## Продовження Додатку А

26. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
27. Зазвичай я розумію, яку емоцію відчуваю.
28. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
29. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розгніваний.
30. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислуховуючись до звучання її голосу.
31. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
32. Мені важко відрізнити відчуття провини від відчуття сорому.
33. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
34. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
35. Якщо уважно слідкувати за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
36. Я не можу знайти слів, щоб описати свої почуття друзям.
37. Мені вдається підтримувати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
38. Я вмію контролювати свої емоції.
39. Якщо мій співрозмовник починає роздратовуватися, я іноді помічаю це занадто пізно.
40. По інтонаціях мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
41. Якщо близька людина плаче, я втрачаюсь.
42. Мені буває весело або сумно без якої-небудь причини.
43. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.
44. Я не вмію подолати страх.
45. Трапляється, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
46. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
47. Я не розумію, чому деякі люди ображаються на мене.

## ДОДАТОК Б

**Стимульний матеріал до методу оцінки «Емоційного інтелекту»****Н. Холла.**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно 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.
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## ДОДАТОК В

**Стимульний матеріал ситуаційної (реактивної) тривожності  
Спілбергера-Ханіна**

<b>№ п / п</b>	<b>ситуація</b>	<b>Ні це не так</b>	<b>мабуть, так</b>	<b>вірно</b>	<b>Цілковито вірно</b>
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

## ДОДАТОК Г

### Стимульний матеріал діагностики емоційного вигорання В. Бойка

. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.

2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.

3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).

5. Тепло́та взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.

6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).

9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.

10. Моя робота притупляє емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.

13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.

20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.

21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.

24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.

25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи і т.п.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.



## Продовження Додатку Г

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.

## Продовження Додатку Г

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася невдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.