

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ___ » _____ 2022 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої технічної освіти»

Виконавець: студентка ПП-226 М Давиденко Євгенія Вадимівна

Керівник: кандидат психол. наук, доцент кафедри Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Давиденко Євгенії Вадимівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої технічної освіти» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 87 сторінок, з них обсяг основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел нараховує 60 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Програма розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	07.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	11.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
10	Захист роботи	28-29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ПРОСКУРКА
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Євгенія ДАВИДЕНКО
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти»: 89 сторінка, 60 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єктом дослідження виступає емоційний інтелект здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття емоційний інтелект, його складові і особливості розвитку, а також поняття юність і студентство. Також описано особливості розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані для проведення тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту особливо емпатійності. Також результати дослідження можуть застосовуватися викладачами ЗВО під час встановлення та налагодження контакту з студентами технічного спрямування та при підготовці до навчальних занять. Окрім того інформація подана в роботі може використовуватися здобувачами вищої технічної освіти для саморозвитку та для кращого розуміння власних емоцій.

ЮНАЦТВО, СТУДЕНТ, СТУДЕНТСТВО, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ, ТЕХНІЧНІ ПРОФЕСІЇ, ЕМОЦІЙНИ ІНТЕЛЕКТ, ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЕМПАТІЯ, ЕМОЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ, МІЖОСОБИСТІНІ СТОСУНКИ

ЗМІСТ

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Ошибка! Закладка не определена!
Закладка не определена.	
1.1. Поняття емоційного інтелекту, теорії та види	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Особливості емоційної сфери в студентському віці	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Психологічні особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до першого розділу.....	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ	22
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.....	22
2.2. Діагностика особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.....	27
2.3. Аналіз особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.	34
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ	Ошибка! Закладка не определена.
Ошибка! Закладка не определена.	
3.1. Розробка та впровадження програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.....	38
3.2. Оцінка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.3. Практичні рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.....	48
Висновки до третього розділу.....	51

ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Ошибка! Закладка не определена.
ДОДАТКИ	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі феномен емоційного інтелекту є предметом дослідження багатьох вчених. Важливість, і необхідність розвитку складових емоційного інтелекту як чинників, сприяють особистісному та професійному зростанню особистості і які впливають на успішність у житті, також незаперечні. На сьогоднішній день, коли люди прямують до кар'єрного розвитку, потребують мотивації і намагаються володіти та керувати власними емоціями, емоційний інтелект стає все більш і більш важливим.

У низці наукових досліджень емоційна сфера досліджується і представляється досить глибоко. Значна кількість психологічних теорій пояснює природу емоцій (У. Джемс, К. Ланге, С. Шехтер та ін.), взаємозв'язок компонентів емоційної сфери та пізнавальних і вольових процесів (Л. Божович, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, З. Фрейд та ін.). У працях науковців визначено психологічні особливості компонентів емоційної сфери студентів (О. Бондаренко, Е. Зеєр, Т. Кириленко, Т. Маслова, В. Лісовський та ін.), їхню емоційну готовність до професійної діяльності (Ю. Бреус, Т. Жванія та ін.), проблеми формування емоційної стійкості (О. Афоніна, І. Павлова, К. Пилипенко та ін.). Особливості розвитку студентської молоді досліджувалися у працях О. Винославської, Ю. Вишневецького, О. Семашка та ін.

Аналіз літератури надає можливість констатувати той факт, що численні дослідження стосовно вивчення розвитку емоційного інтелекту потребують ретельного його розгляду в сучасних умовах, особливо серед студентів технічного спрямування, що і обумовило вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти».

Об'єкт роботи: емоційний інтелект здобувачів вищої освіти.

Предмет роботи: розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Мета роботи: визначити особливості розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Виходячи з поставленої мети, можна сформулювати наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний огляд наукових джерел щодо вивчення емоційного інтелекту особистості.
2. Підібрати діагностичну базу та провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.
3. Розробити та впровадити програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти і здійснити аналіз її ефективності.
4. Надати рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Для досягнення поставлених завдань в роботі були використані наступні **методи дослідження:**

1. *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, матеріалів наукової літератури;

2. *емпіричні:* для визначення особливостей розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти були використані наступні психодіагностичні методики:

- Опитувальник ЕМІН С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту;
- Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова;
- Методика «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко;
- Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

3. *статистичні:* з метою перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Стюдента для залежних вибірок.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *поглиблено уявлення* про особливості розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти;

- *розкрито* особливості розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти;

- *розроблено* програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти та *адаптовано* її до проведення в онлайн-форматі.

Практичне значення. Матеріали даної роботи можна використовувати для проведення тренінгових занять з розвитку емоційного інтелекту особливо емпатійності. Також результати дослідження можуть застосовуватися викладачами ЗВО під час встановлення та налагодження контакту з студентами технічного спрямування та при підготовці до навчальних занять. Окрім того інформація подана в роботі може використовуватися здобувачами вищої технічної освіти для саморозвитку та для кращого розуміння власних емоцій.

Апробація дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані в періодичному електронному науковому журналі «Науково-студентський дискурс».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань (із них 3 іноземною мовою), додатків на 28 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 60 сторінках і містить 10 таблиць, 6 рисунків, на 16 сторінках. Загальний обсяг роботи – 91 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття емоційного інтелекту, теорії та види

Ідея єдності емоційного та раціонального початку в людині викликала великий інтерес ще з часів великих філософів [2,4]. З розвитком психологічної науки уявлення вчених-психологів про співвідношення емоційного та раціонального призвели до появи поняття «емоційний інтелект». На сьогоднішній день таких визначень існує безліч, що пов'язано, на нашу думку, із двома обставинами. Першою обставиною є існування дискусії у науковому співтоваристві щодо поєднання понять «емоції» та «інтелект». На думку деяких авторів, вживання поняття «інтелект» у цьому випадку є недоречним, що вводить в оману метафорою, яку слід замінити терміном «компетентність». Другою обставиною, що породжує множинність підходів до розуміння поняття «емоційний інтелект», на нашу думку, є різноманіття моделей інтелекту. "Емоційний інтелект "розчинився" серед різних видів інтелекту і стало незрозумілим яке місце він займає серед інших інтелектів, що включає в себе" [7].

Дана проблема висвітлювалась у філософських трактатах про людину та її довколишнє середовище, а надалі — й у психологічних дослідженнях про почуттєве самовираження особистості. Одні з перших досліджень емоційного інтелекту пов'язані з Г. Гарднером, який розробив модель мультифакторного інтелекту, який має два варіанти особистісного інтелекту: інтерперсональний (внутрішньоособистісний) та інтраперсональний (міжособистісний) інтелекти.

Класичне уявлення про інтелект запропонував Д. Векслер, який визначав його як глобальну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно спілкуватися з оточенням. На думку автора, дане визначення включає не тільки раціональні здібності, а й соціальні, комунікативні навички. На жаль, дана група факторів (соціальні та комунікативні навички) на відміну від раціональної

складової не привернула належної уваги дослідників, що і «вплинуло на розвиток уявлень про інтелект як про якийсь конструкт, що відповідає за вирішення математичних та логічних завдань» [51].

До однієї з сучасних концепцій інтелекту відноситься модель «множинного інтелекту» Г. Гарднера [6], яка включає кілька основних підвидів (форм) інтелекту: логіко-математичний, вербальний, просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний, внутрішньоособистісний. Міжособистісний інтелект, своєю чергою, включає здатність спостерігати почуття інших та використовувати ці знання для прогнозування їхньої поведінки, а внутрішньоособистісний, відповідно, включає здатність спостерігати свої власні почуття, використовувати їх для прогнозування своєї поведінки. Одним з типів інтелекту, що виділяються Г. Гарднером, є соціальний інтелект, який визначається як здатність розуміти людей і керувати ними. Емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, як частина соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління мисленням та діями.

Д.В. Ушаков та А.Є. Іванівська, розвиваючи ідею Х. Гарднера про соціальний інтелект, говорять про теоретичний (академічний) і практичний соціальний інтелект [51]. Вищеназвані ідеї послужили основою для подальшої класифікації інтелекту шляхом об'єднання та уточнення вище перелічених моделей. Емоційний інтелект, як частина соціального інтелекту, запропоновано поділити на академічний та практичний. Під академічним емоційним інтелектом розуміються знання про емоції (вербальний словник емоцій, знання про види емоцій), а під практичним емоційним інтелектом – вміння та навички, пов'язані з розпізнаванням та управлінням емоціями, як своїми, так і емоціями інших людей [7].

У сучасній психології спостерігається диференціація загального інтелекту на безліч окремих видових форм: практичний інтелект (Р. Стернберг), соціальний інтелект (Е. Торндайк), натуралістичний, духовний, екзистенційний інтелект (Х.Гарднер), синтезований інтелект (Ф. Дітман-Колі, П. Болтс), адаптивний інтелект

(С. Берт, Д. Вотсон), ефективний інтелект (Р. Пеллегріно, М. Політіс), професійний інтелект (М. Смульсон), емоційний інтелект (Дж. Мейєр, П. Селовей) [12].

Концепція інтелекту Х. Гарднера стала основою створення Дж. Мейєром, П. Селовейем і Д. Карузо поняття й надалі першої моделі емоційного інтелекту 1990 року. Автори визначили емоційний інтелект як здатність ідентифікувати власні емоції та емоції оточуючих та використовувати цю інформацію для прийняття рішень [3,34]. Пізніше Дж. Мейєр і П. Селовей доопрацювали модель емоційного інтелекту і запропонували таке визначення: здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язок один з одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень [36].

Ранні ідеї Дж. Мейєра та П. Селовейя з деякими доповненнями перетворилися на концепцію емоційного інтелекту Д. Гоулмена. У своїх дослідженнях автор довів наявність зв'язку між емоційним інтелектом та соціальним успіхом. Д. Гоулмен говорить про те, що «для досягнення успіху в тій чи іншій сфері діяльності необхідно розвивати особисті якості» [15] і називає їх: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння, управління взаємовідносинами. Можна зробити висновок, що емоційний інтелект за Д. Гоулменом – це володіння вище переліченими особистими якостями.

Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями.

Також відомою видається концепція емоційного інтелекту, запропонована Д.В. Люсінім, під яким автор розуміє сукупність здібностей розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними [34]. Д.В. Люсін пише, що «емоційний інтелект можна представити у вигляді двоїстої натури: когнітивні здібності та особистісні характеристики» [35]. І.М. Андрєєва розуміє емоційний інтелект як здатність ефективно розбиратися в емоційній сфері людського життя: розуміти емоції та емоційне підґрунтя відносин, використовувати свої емоції для вирішення завдань, пов'язаних із відносинами та мотивацією [6].

Отже, під інтелектом загалом, і під емоційним інтелектом зокрема, розуміються можливості індивіда. Вищезазначені підходи щодо розуміння емоційного інтелекту дозволяють виділити кілька моделей його пояснення, які також умовно можна поділити на групи. Дж. Мейєр, Д. Карузо та П. Селовей запропонували розрізняти моделі здібностей та змішані моделі. До першого типу належить їхня власна модель, що трактує емоційний інтелект як когнітивну здатність, а до другого типу – моделі, що трактують емоційний інтелект як поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик [45].

Через деякий час, П. Селовей, Дж. Мейєр та Д. Карузо доопрацювали модель емоційного інтелекту, запропонувавши чотирикомпонентну ієрархічну модель емоційного інтелекту:

1. Сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження. Під цим компонентом автори розуміли здатність сприймати, визначати емоції, помічати факт наявності емоції, і навіть здатність диференціювати справжні і хибні висловлювання емоцій.
2. Фасилітація мислення, що є здатністю викликати певну емоцію, контролювати її. На думку авторів, різні емоційні стани залишають свої відбитки при вирішенні конкретних проблем, завдань.
3. Розуміння емоцій – це компонент, що включає здатність розуміти як самі емоції, так і зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини виникнення тієї чи іншої емоції, аналіз емоцій, здатність класифікувати емоції, інтерпретувати їх значення.
4. Управління емоціями – компонент, що полягає у здатності контролювати емоції, переживати позитивні та негативні емоції, знижувати інтенсивність негативних емоцій, здатність викликати емоції або уникати їх залежно від цілей.

Структура емоційного інтелекту за Д. Гоулменом ієрархічна і включає п'ять складових:

1. Ідентифікація та називання емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням та дією.
2. Управління емоційним станом – контроль емоцій та заміна небажаних емоційних станів адекватними.
3. Здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху.
4. Здатність ідентифікувати емоції інших, бути чутливим до них і керувати емоціями інших.
5. Здатність вступати у задовольняючі міжособистісні стосунки з іншими людьми та підтримувати їх.

Саме Д. Гоулменом [16] було показано, що лише силою розуму людина не зможе керуватися у своєму пізнанні, що саме емоційні реакції як узагальнені оцінки, що поєднують зовнішні події з внутрішніми, саме миттєво спалахують і швидко загасають переживання є більш вірними і точними орієнтирами, ніж спроби прорахувати всі варіанти вирішення тієї чи іншої ситуації.

У науковій літературі також відома й інша класифікація моделей емоційного інтелекту, запропонована К. В. Петрідесом та Е. Фернхемом, на думку яких емоційний інтелект є більш широким поняттям ніж сукупність когнітивних здібностей та особистісних рис. Дослідники говорять про емоційний інтелект як здібності і як рису в принципі. На думку вищевказаних авторів характер моделі емоційного інтелекту визначається не так теорією, скільки використовуваними методами вимірювання конструкту. Емоційний інтелект як характеристика оцінюється стійкістю поведінки індивіда у різних ситуаціях.

У науковій літературі висловлюється і думка, що заперечує існування емоційного інтелекту. На думку М.А. Холодної різноманіття моделей емоційного інтелекту (і інтелекту в принципі) призвело до того, що «інтелект зник» і втратило сенс дослідження цієї психологічної категорії, оскільки не зрозумілим стало, що розуміти під інтелектом зрештою [52]. Проте ми визнаємо існування цієї категорії і вважаємо за необхідне вивчити його теоретично і практично.

Отже, емоційний інтелект — це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

1.2. Особливості емоційної сфери в студентському віці

Студентство – своєрідний етап життя людини, пов'язаний із навчанням у вищому навчальному закладі. Багато дослідників відносять студентський період до юнацтва, яке охоплює період від 17 до 25 років. У цьому віці особливо зростає потреба у спілкуванні з людьми та їх визнання, що значно визначається активною взаємодією з іншими соціальними спільнотами, специфікою навчання та виховання у ЗВО. Потреба спілкуванні сприяє встановленню різноманітних зв'язків, розвитку товариства, дружби, стимулює обмін знаннями та досвідом, думками, переживаннями, настроями. У спілкуванні студенти пізнають не тільки себе, а й інших, опановують досвід соціального життя. До того ж ефективне вирішення проблем самосвідомості та самоствердження неможливе поза спілкуванням з оточуючими людьми.

Якщо розглядати студента як особистість, то основним у цьому періоді є формування світогляду та усвідомленого ставлення до вимог життя у суспільстві. Особливість юнацького віку, з одного боку, – це прагнення колективності; з іншого, – це поєднання самовпевненості з розгубленістю, довірливості зі скепсисом, негативізму з комунікабельністю. З цим періодом пов'язано початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї [29].

Важливим для юності є усвідомлення та прийняття обов'язків перед собою, відповідальності за власне життя, формування життєвих планів. У своїх очікуваннях,

пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю та сім'єю, юнаки та дівчата досить реалістичні. Але у сфері освіти, соціального просування та матеріального благополуччя їх претензії найчастіше завищені. У зв'язку з цим у студента виникає багато емоцій, які потрібно контролювати, щоб навчання не було «на задньому плані».

Слово «студент» — латинського походження, у перекладі українською мовою означає «ретельно працюючий», «такий, що займається», тобто оволодіває знаннями. Значною мірою психічний стан студента залежить від його успіхів у навчанні, тактовності викладачів, їхньої доброзичливості, а також взаємовідносин, соціально-психологічної атмосфери в колективі. Стани викликаються значущими особистості студента впливами чи слабкими, але довго діючими. Особливості цих станів залежать насамперед від психічних властивостей особистості, її мотивації та типу нервової системи. У ході навчання у ЗВО на психічному стані молодого людини позначаються його віддалення від дому (якщо навчання пов'язане зі зміною місця проживання), необхідність адаптації до нових умов та ускладнення діяльності, підвищення вимог до самостійної роботи та ін.

Особливим психічним станом студента є внутрішній конфлікт – зіткнення протилежних ціннісних орієнтацій особистості, його потреб, інтересів, прагнень. Основними його причинами є труднощі під час прийняття рішення, неадекватне уявлення про себе, непомірні домагання, протилежно спрямовані мотиви самоствердження. Вирішення внутрішнього конфлікту вивільняє енергію, приносить радість та почуття задоволення. Негативні ж емоції, що породжуються невдачами, важкими подіями в особистому та суспільному житті, поступово накоплюються, накладаються одна на одну. Виникають розпач, почуття безнадійності, безвиході, безглуздості подальшого життя, що й підштовхує до різних варіантів вирішення труднощів. Отже, студент має вчитися керувати своїми емоціями. При переході від підліткового до юнацького віку самопізнання юнака втрачає свою емоційну напруженість і існує на спокійному емоційному плані.

У цьому віці у юнаків і дівчат виникає і більш точне регулювання почуттів, зокрема, володіння вираженням своїх почуттів та настроїв [46]. На думку Якобсона П.М. юнацький вік надзвичайно значущий у розвитку емоційної сфери людини. Можна сказати, що це «критичний» вік, оскільки в цей час закладаються основи емоційного життя людини, які стануть фундаментом його емоційності у зрілі роки.

Юність – вік специфічної емоційної сенситивності. У цей час інтенсивно реалізуються і розквітають за сприятливих умов ті потенції емоційності людини, закладені у його натурі [46]. Для емоційного життя юності характерно те, що в ці роки не тільки переживаються предметні почуття (спрямовані на певну подію, особистість, явище), а й формуються почуття узагальнені (почуття прекрасного, почуття трагічного, почуття гумору тощо). Ці почуття виражають вже загальні, більш менш стійкі світоглядні установки особистості. Їх називають світоглядними почуттями [54]. Виникнення та розвитку предметних почуттів висловлює формування в молоді стійких емоційних відносин, своєрідних «емоційних констант» [32].

У цілому нині можна назвати, що молодість – вік формування в молодих людей загальної емоційної спрямованості, основ емоційної культури. У юнацькому віці спілкування стає провідним типом діяльності, що забезпечує розвиток особистості, формування новоутворень, необхідних для повноцінного та гармонійного розвитку на наступних етапах онтогенезу. Саме в міжособистісних комунікаціях юнак відкриває у собі різноманіття емоцій і почуттів [26].

О.С. Івановою проводилося дослідження здатності впізнавати емоції щодо лицьової експресії як структурного елемента емоційного інтелекту як необхідної умови успішної комунікації. Авторкою був зроблений висновок про те, що упізнання емоцій є невід'ємним структурним компонентом емоційного інтелекту, що забезпечує його функціонування та розвиток на різних етапах онтогенезу, зокрема, на тій підставі, що на всіх етапах онтогенезу міміка використовується як засіб комунікації з оточуючими.

Отже, теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє зробити такий висновок: юність – період специфічної емоційної сенситивності; у цьому віці спілкування стає провідним типом діяльності, що позначається збільшенням значення розвитку емоційного інтелекту.

1.3. Психологічні особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти

У сучасних умовах ринку, де до молодих фахівців пред'являють високі вимоги: вони повинні мати як високий рівень теоретичної та практичної підготовки, так і відрізнитися соціальною зрілістю, зберігаючи при цьому високу ефективність у ситуації невизначеності і швидко адаптуватися до умов робочого середовища, що постійно змінюються [1]. Представники актуальних технічних та інженерних спеціальностей перебувають у групі ризику професійного вигорання, зазнають серйозних емоційних навантажень у зв'язку з різкими змінами у зовнішньому середовищі та страждають від підвищеної тривожності.

Вивчення емоційного інтелекту у здобувачів вищої технічної освіти особливо важливе, незважаючи на те, що їхня майбутня професія безпосередньо пов'язана з різними приборами, машинами та механізмами, але для того щоб бути професіоналом своєї справи, вміти вдало представляти себе та свої досягнення, спілкуватися з іншими і отримувати задоволення від своєї роботи, потрібно розвивати емоційний інтелект, оскільки він є своєрідним індикатором розвитку професійно важливих якостей, допомагає їм краще розуміти себе та інших людей, полегшує процес спілкування з оточуючими людьми.

Зростання затребуваності суспільства у висококваліфікованих фахівцях обумовлює необхідність пошуку прийомів нарощування їх психологічної грамотності та професійної компетентності з метою здійснення ефективної професійної

діяльності, в якій вони здатні самостійно і активно діяти, приймати рішення, гнучко адаптуватися в умовах, що змінюються.

Нині, актуальним є не тільки примноження особистісного потенціалу, а й своєчасне і психологічно грамотне супроводжування професійного становлення особистості в процесі професіоналізації [5]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває проблема розвитку емоційного інтелекту студентів, особливо на ранніх етапах професійної підготовки. Вивчення різних аспектів емоційної сфери професіоналів набуває особливої актуальності при виявленні факторів їхньої професійної успішності, оскільки останнім часом все більше і більше досліджень, в яких йдеться про важливість не тільки інтелектуальних здібностей, а ще й про емоційний інтелект. Психологи стверджують, що емоції пронизують усі взаємопов'язані блоки психологічної системи діяльності та виступають одним із потужних факторів формування самої психологічної системи діяльності, а отже є своєрідним двигуном на шляху до самовдосконалення та саморозвитку [5].

Технічні професії – це спеціальності, пов'язані з технікою, а точніше з її розробкою, експлуатацією, обслуговуванням та ремонтом. Сьогодні такі фахівці працюють практично у кожній сфері бізнесу, яка використовує технічні засоби. Студенти технічного спрямування працюють не лише з технікою, але й з своїми колегами насамперед, тому їх професійна діяльність складається з безлічі аспектів, одним із яких виступає сприйняття, відстеження, розуміння, розрізнення та позначення як своїх емоцій, так і почуттів, а також емоційні стани оточуючих людей.

Студенти, які навчаються на спеціальностях технічного спрямування, мають володіти такими властивостями для кращого професійного і особистісного розвитку:

1. технічний склад розуму;
2. творчі здібності;
3. просторова уява;
4. схильність до практичної праці;
5. вміння розподіляти та переключати увагу;

6. гарна оперативна і механічна пам'ять;
7. емоційна стійкість.

Студенти технічних спеціальностей більш орієнтовані на шлях досягнення успіху, який пов'язаний з освітою, ціннісно-раціональними діями і інколи не приділяють достатню увагу емоційному інтелекту. Процес особистісного розвитку ускладнений низкою факторів, до яких можна віднести, з одного боку, психологічні особливості ціннісно-сміслової сфери студентів технічних спеціальностей, з іншого боку - специфіку технізованого освітнього середовища, яке не дозволяє студентам достатньо реалізувати та розвивати особистісний потенціал. Оскільки тенденції в інформаційних технологіях дуже швидко змінюються, то здобувачам вищої технічної освіти потрібно слідкувати за змінами в їх професійній сфері та вміти швидко адаптуватися до них та інтегрувати нові знання з існуючими, бо від цього залежить їх професійний шлях та можливість отримувати більш високі позиції на роботі.

Крім того, стереотипний негативний образ інженера про соціально віддаленого генія може перешкоджати набору та заохоченню студентів [13]. Цьому можна протистояти, якщо випускники будуть використовувати та розвивати емоційний інтелект під час навчання в університеті та на робочому місці, тим самим створюючи кращий імідж для представників технічних професій через взаємодію. Університетська освіта має бути в змозі підготувати випускників не лише до інженерних основ, але й до успіху та реальних навичок на робочому місці. Для цього викладачам необхідно використовувати нові методи навчання, враховуючи індивідуальні особливості студентів, їх вік та спеціальності.

В роботі Н. Проскурки [45] було описано, що студенти технічного спрямування не переймаються розв'язанням проблеми особистісного самовдосконалення та саморозвитку, мають низький рівень самопрезентації, недостатнє усвідомлення своїх професійних ролей та себе в міжособистісних стосунках, а також мають недостатній рівень розвитку рефлексивності. Також у деяких здобувачів вищої технічної освіти є труднощі в соціальних стосунках, низький рівень саморегуляції та переважання

емоційних, спонтанних реакцій при вирішенні конфліктних ситуацій, а не логічні та обмірковані вчинки та емоції.

Отже, через специфіку професійної та навчальної діяльності, а саме постійну роботу з комп'ютерами та використання його не тільки для роботи або навчання, а ще й для розваг, недостатнім рівнем розвитку соціальних якостей та незнанням особливостей саморозвитку та самовдосконалення, у здобувачі вищої технічної освіти можуть виникати труднощі з розвитком емоційного інтелекту, який є важливою складовою для професійного і особистісного зростання особистості.

Висновки до першого розділу

1. Емоційний інтелект — це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. У науковій літературі існує запропонована Дж. Мейером, Д. Карузо та П. Селовой класифікація моделей емоційного інтелекту. Вони підрозділили всі існуючі моделі емоційного інтелекту на моделі здібностей та змішані моделі. До першого типу належить їхня власна модель, що трактує емоційний інтелект як когнітивну здатність, а до другого типу – моделі, що трактують емоційний інтелект як поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик. Класичне уявлення про інтелект запропонував Д. Векслер, який визначав його як глобальну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно спілкуватися з оточенням.

2. Юність – вік специфічної емоційної сенситивності. У цей час інтенсивно реалізуються і розквітають за сприятливих умов ті потенції емоційності людини, закладені у його натурі. Якщо розглядати студента як особистість, то основним у цьому періоді є формування світогляду та усвідомленого ставлення до вимог життя у суспільстві. Особливість юнацького віку, з одного боку, - це прагнення колективності; з іншого, - це поєднання самовпевненості з розгубленістю, довірливості зі скепсисом, негативізму з комунікабельністю. У цьому віці у юнаків і дівчат виникає і більш точне регулювання почуттів, зокрема, понаддосконале володіння вираженням своїх

почуттів та настроїв. Ююнацький вік надзвичайно значущий у розвиток емоційної сфери людини. Можна сказати, що це «критичний» вік, оскільки в цей час закладаються основи емоційного життя людини, які стануть фундаментом його емоційності у зрілі роки.

3. Вивчення емоційного інтелекту у здобувачів вищої технічної освіти особливо важливе, оскільки щоб бути професіоналом своєї справи, вміти вдало представляти себе та свої досягнення, спілкуватися з іншими і отримувати задоволення від своєї роботи, потрібно розвивати емоційний інтелект, оскільки він є своєрідним індикатором розвитку професійно важливих якостей, допомагає їм краще розуміти себе та інших людей, полегшує процес спілкування з оточуючими людьми.

Студенти технічних спеціальностей більш орієнтовані на шлях досягнення успіху, який пов'язаний з освітою, ціннісно-раціональними діями і інколи не приділяють достатню увагу емоційному інтелекту. Процес особистісного розвитку ускладнений низкою факторів, до яких можна віднести, з одного боку, психологічні особливості ціннісно-сміслової сфери студентів технічних спеціальностей, з іншого боку - специфіку технізованого освітнього середовища, яке не дозволяє студентам достатньо реалізувати та розвивати особистісний потенціал.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти

Аналіз наукової літератури щодо особливостей емоційного інтелекту та його розвитку студентів технічного спрямування дозволив зрозуміти, що високий рівень емоційного інтелекту як частина фундаменту емоційної зрілості людини є одним із найкорисніших чинників успішної життєдіяльності особистості. Також теоретично встановлено той факт, що емоційна компетентність, емпатія та якість міжособистісних стосунків має вплив на емоційний інтелект.

Аби перевірити та підтвердити дану гіпотезу в практичному аспекті, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 40 студентів (17-22 років) технічного спрямування Національного авіаційного університету та Київського політехнічного інституту. Серед респондентів: 29 осіб чоловічої статі і 11 – жіночої.

Констатувальний етап експериментального дослідження передбачав вирішення наступних завдань:

1. З'ясувати організацію дослідження та добрати методичний інструментарій для визначення особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти;
2. Безпосередньо встановити зазначений рівень та проаналізувати отримані результати.

Відповідно до зазначених завдань та мети нашої роботи було обрано наступні методики:

- Опитувальник ЕмІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту;
- Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова;
- Методика «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко;

- Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Всі методики були подані в електронному варіанті та виконувалися респондентами самостійно. Першим пропонувався опитувальник ЕМІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту.

В основу опитувальника покладене трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. ЕМІн складається з 46 тверджень, стосовно яких випробуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирибальну шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються у п'ять субшкал, які, своєю чергою, об'єднуються у чотири шкали загального порядку:

- шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей та управління ними;
- шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Здатність до розуміння власних емоцій та управління ними;
- шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій;
- шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до керування своїми та чужими емоціями;
- субшкала МП (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей;
- субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми;
- субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їхнє розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису;

- субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність та потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані;
- субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

При аналізі та оцінці результатів увага в першу чергу зверталась на загальний показник методики, а саме на рівень емоційного інтелекту, а також вивчали показники за всіма шкалами та субшкалами окремо.

Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова використовувалася давала змогу виявити домінуючі емоційні спрямованості особистості, тобто прагнення к конкретним типам переживання і домінування певних потреб.

В даній методиці є 10 типів емоційної спрямованості:

- альтруїстична спрямованість;
- комунікативна спрямованість;
- спрямованість на самоствердження;
- праксична спрямованість;
- задоволення від подолання небезпеки;
- романтична спрямованість;
- гностична спрямованість;
- естетична спрямованість;
- гедоністична спрямованість;
- спрямованість на колекціонування.

Під загальною емоційною спрямованістю Б. Додонов розумів таку емоційну характеристику особистості, яка проявляється у ціннісному ставленні до певних видів емоційних переживань, прагненні особистості до цих переживань.

Д. Гоулман визначає емпатію як розуміння емоційного складу особистості, а також як поводження з людьми відповідно до їхніх емоційних реакцій. Відповідно до висновків сучасних дослідників емоційної сфери людини, емпатія становить

ключовий компонент емоційного інтелекту та допомагає досягти успіху в житті. Емпатія – це емоційна чуйність людини на переживання інших. Людина може відчувати переживання тієї ж якості або, якщо емпатія носить спотворений характер, то протилежної. Якщо особистість однаково реагує на переживання різних людей в різних ситуаціях, то емпатію може вважати стійкою характеристикою. Емпатія передбачає осмислене уявлення внутрішнього світу партнера по спілкуванню. Емпатія виникає швидше і легше в разі подібності поведінкових і емоційних реакцій. Активізація емпатії та емоційного інтелекту здатна забезпечити успішність в професійній сфері, а також в повсякденному житті.

Зважаючи на те, що емпатія є важливою складовою емоційного інтелекту, наступною пропонували методику «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко, яка призначена для оцінки вміння співпереживати і розуміти думки і почуття іншого.

При аналізі та обробці результатів підраховується кількість правильних відповідей за кожною шкалою, а потім визначається сумарна оцінка. Оцінки за кожною шкалою можуть змінюватись від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра в структурі емпатії:

- раціональний канал емпатії;
- емоційний канал емпатії;
- інтуїтивний канал емпатії;
- установки, що сприяють емпатії;
- проникаюча здатність в емпаті;
- ідентифікація в емпатії.

Аналізуються показники окремих шкал та загальна сумарна оцінка рівня емпатії. За результатами методики можна визначити рівні розвитку емпатії у студентів, а саме: низький, високий та середній.

Однією з складових емоційного інтелекту є здатність вступати у задовольняючі міжособистісні стосунки з іншими людьми та підтримувати їх. Особистість з високим рівнем емоційного інтелекту володіє вмінням розуміти емоції та настрої оточуючих, знаходити потрібні слова та бути емпатійним з оточуючими, що робить спілкування ефективним та якісним.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі призначена для вивчення стилю і структури міжособистісних відносин та їх особливостей, а також дослідження уявлень респондента про себе, про своє ідеальне «Я», ставлення до самого себе.

У процесі діагностики виділяється домінуючий тип ставлення індивіда до оточуючих. Йдеться про два ключових фактори, що визначають міжособистісні стосунки:

- домінування – підкорення;
- дружелюбність — агресивність.

В залежності від відповідних показників виділяється ряд орієнтацій — типів ставлення до оточуючих. Робляться висновки про вираженість типу, про ступінь адаптованості поведінки — ступеню відповідності (невідповідності) між цілями і досягаємими в процесі діяльності результатами. Дуже велика неадаптивність поведінки може свідчити про невротичні відхилення, дизгармонії у сфері прийняття рішень або бути результатом будь-яких екстремальних ситуацій.

Лірі виділяв такі типи ставлення до оточуючих:

- авторитарний;
- егоїстичний;
- агресивний;
- підозрюваний;
- підкорений;
- залежний;
- доброзичливий;
- альтруїстичний.

Кількісний та якісний опис результатів респондентів за методиками подано в наступному параграфі.

2.2. Діагностика особливостей емоційного інтелекту студентів технічного спрямування

На початку констатувального етапу експерименту респондентам надіслали стимульний матеріал. Першим було подано опитувальник ЕМІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту.

За допомогою даної методики ми отримали змогу визначити рівні розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти (див. рис. 2.2.1).

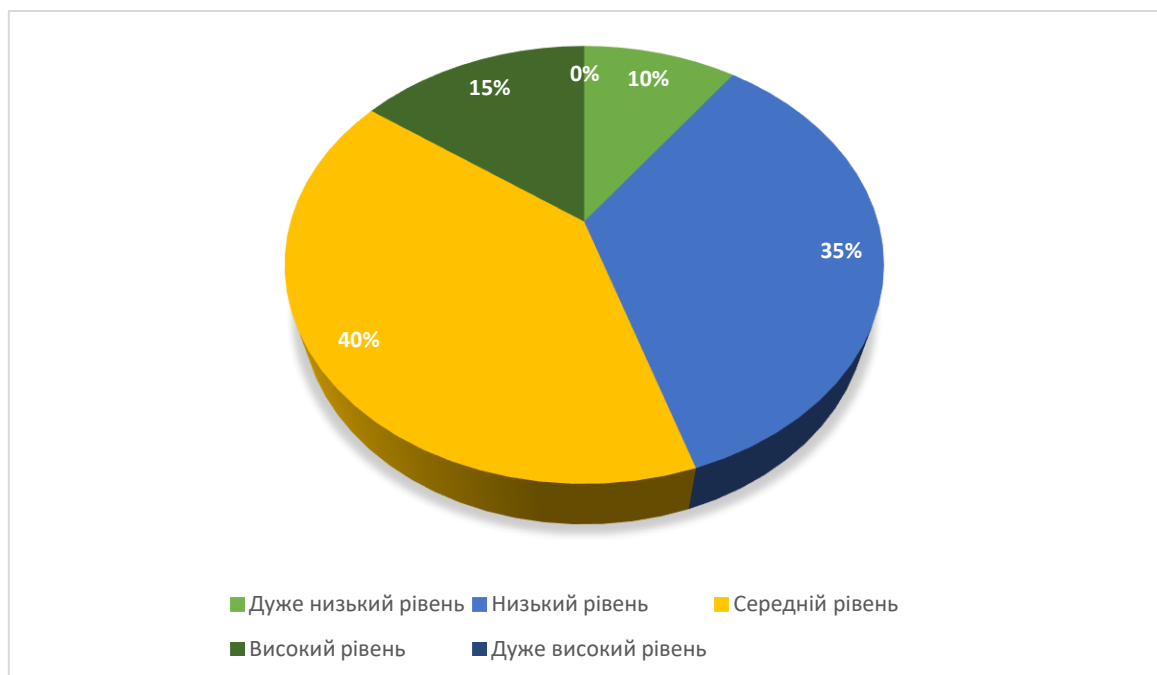


Рис. 2.2.1. Результати за опитувальником ЕМІн С. Люсіна

З рис. 2.2.1. можна зробити висновок, що у більшості студентів (40,0%) середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який характеризується розвитком окремих аспектів емоційного інтелекту, тобто такі люди можуть добре розуміти свої емоції та причини їх виникнення, але мати труднощі з розумінням емоцій оточуючих. Незначна кількість учасників дослідження (15,0%) має високий рівень емоційного інтелекту. Дані студенти відрізняються своєю здатністю до розуміння та розпізнавання власних емоцій і почуттів та оточуючих людей, вмінням називати та виражати свої емоції, а не придушувати їх, вмінням швидко вливатися в новий колектив та налагоджувати комунікацію, а також здатністю сприймати свої негативні емоції та швидко їх

відпускати. Дані навички дозволяють використовувати емоції оточуючих для досягнення найбільш позитивного результату міжособистісних стосунків. Низький рівень було виявлено у 35,0% респондентів, який виявляється у труднощах з вираженням та контролем власних емоцій, схильністю до спонтанних, неосмислених дій та проблеми з розумінням оточуючих та їх настрою. Та лише 10,0% студентів мають дуже низькі показники, тому інколи виникають труднощі з розумінням себе та оточуючих людей, вирішенням конфліктних ситуацій, також відсутність розуміння мотивів власної поведінки та емоцій, труднощі з адаптацією в новій соціальній групі і замкнутість. Також варто зазначити, що серед респондентів немає дуже високих показників рівня розвитку емоційного інтелекту.

За опитувальником ЕмІн С. Люсіна також можна проаналізувати отримані результати за шкалами і субшкалами. Результати подані нижче в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Складові емоційного інтелекту за опитувальником ЕмІн С. Люсіна

Шкали	Дуже низький рівень, у %	Низький рівень, у %	Середній рівень, у %	Високий рівень, у %	Дуже високий рівень, у %
Шкала МЕІ	17,5	42,5	30,0	10,0	0,0
Шкала ВЕІ	10,0	35,0	37,5	17,5	0,0
Шкала РЕ	15,0	45,0	27,5	12,5	0,0
Шкала УЕ	17,5	40,0	30,0	7,5	5,0
Субшкала МП	20,0	32,5	37,5	10,0	0,0
Субшкала МУ	22,5	42,5	30,0	5,0	0,0
Субшкала ВП	12,5	45,0	25,0	15,0	2,5
Субшкала ВУ	15,0	35,0	40,0	10,0	0,0
Субшкала ВЕ	7,5	40,0	27,5	17,5	7,5

За отриманими результатами видно, що у більшості респондентів (42,5%) за шкалою міжособистісний емоційний інтелект переважає низький рівень, який

характеризується важкістю до розуміння емоцій інших людей та управління ними. За шкалою внутрішньособистісний емоційний інтелект у значної кількості студентів (37,5%) було виявлено середній рівень, якому властиво здатність до часткового розуміння власних емоцій та прагнення керувати ними. Результати за шкалою розуміння емоцій демонструють, що у більшості учасників дослідження (45,0%) наявний низький рівень, якому характерні труднощі у розумінні природи та причини власних емоцій і оточуючих. За шкалою управління емоціями також переважає низький рівень, а саме у 40,0% респондентів, тобто їм важко контролювати своїми емоціями і оточуючих, а також вміти корегувати їх в залежності від ситуації. Показники субшкали розуміння чужих емоцій у більшості студентів (37,5%) на середньому рівні, якому властиві розуміння емоційного стану інших людей на основі зовнішніх проявів емоцій або інтуїтивно, незначна чутливість до внутрішніх станів оточуючих. За шкалою управління чужими емоціями значна кількість (42,5%) учасників дослідження має низький рівень, який проявляється у проблемі з здатністю викликати ті чи інші емоції у людей, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Їм достатньо важко маніпулювати людьми та їхніми емоціями. 45,0 % респондентів мають низький рівень за субшкалою розуміння своїх емоцій, тобто у таких студентів виникають труднощі з усвідомлення власних емоцій, а саме з їхньою ідентифікацією, розуміння причин їх виникнення та здатністю до вербального опису. Середній рівень за субшкалою управління своїми емоціями переважає у 40,0% учасників дослідження, у яких є потреба в керуванні власних емоцій та підтримці бажаних для ситуації та оточуючих емоцій, але інколи у них виникають труднощі. За субшкалою контроль експресії у 40,0% респондентів було виявлено низький рівень, тобто у таких студентів є труднощі з контролем зовнішніх проявів своїх емоцій.

Отже, можна стверджувати, що в цілому за всіма шкалами та субшкалами у респондентів переважає середній та низький рівні, також багато дуже низьких показників.

Потім студентам було запропоновано пройти методику Б. Додонова на визначення домінуючого типу емоційної спрямованості. Результати подані у табл. 2.2.2.

Результати за методикою визначення емоційної спрямованості Б. Додонова

Тип спрямованості	Кількість респондентів у %
Глорична	15,0
Альтруїстична	12,5
Гностична	12,5
Естетична	12,5
Комунікативна	10,0
Пугнічна	10,0
Романтична	10,0
Гедоністична	7,5
Акзитивна	5,0
Праксична	5,0

Результати методики на виявлення емоційної спрямованості Б. Додонова (див. табл. 2.2.2) демонструють, що найбільш вираженим (15,0%) типом спрямованості є глоричний, тобто потреба пов'язана з самоствердженням, досягненням певних успіхів та у славі. Зазвичай типова емоційна ситуація для таких людей – коли людина є предметом загальної уваги та обговорення. У 12,5% студентів переважає альтруїстична спрямованість, яка характеризується виникненням переживанням на основі потреби допомагати, співчувати та сприяти іншим людям. Альтруїстичні емоції можуть виникати не тільки при допомозі іншим, а й лише при ототожненні себе в уяві з тим чи іншим благородним образом; гностична спрямованість (12,5%), що виражається у радості від отримання нової інформації, знань і у потребі «когнітивної гармонії», яка полягає в тому, щоб відшукати знайоме, звичне і зрозуміле у новому, невідомому і незвичайному; і естетична (12,5%), тобто у відображенні потреби у гармонії з оточуючими та світом в цілому, пошуку емоції в природі та витворах мистецтва.

Також можна зробити висновок, що у респондентів визначені такі спрямованості як: комунікативна (10,0%), яка проявляється у високій потребі до спілкування з оточуючими, в процесі спілкування можуть виникати різні емоції, але таким студентам важливо мати співрозмовника та друга; пугнічна (10,0%), якій характерне переживання на основі потреби у подоланні певної небезпеки та боротьби з оточуючими або світом; та романтична (10,0%), що має на увазі прагнення до всього таємничого і незвичайного, почуття таємничості майже завжди супроводжується відчуттям очікуванням чогось нового і неймовірного.

Найменше було виявлене домінування гедоністичної спрямованості (7,5%), яка виявляється у проявленні емоцій та пов'язана з задоволенням потреби у тілесному та духовному комфорті; праксична спрямованість (5,0%), яка виявляється у переживаннях, що викликаються діяльністю, змінами в процесі, успішністю чи неуспішністю, труднощами її здійснення та завершення, а також надання переваги виникненню позитивних емоцій у процесі діяльності; та акізитивна спрямованість (5,0%), якій властиво отримання позитивних емоцій при колекціонуванні та накопиченні цікавих та незвичайних речей.

За допомогою методики «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко ми дослідили рівень розвитку емпатії серед студентів технічного спрямування. Результати за даною методикою зображені на рисунку 2.2.2.

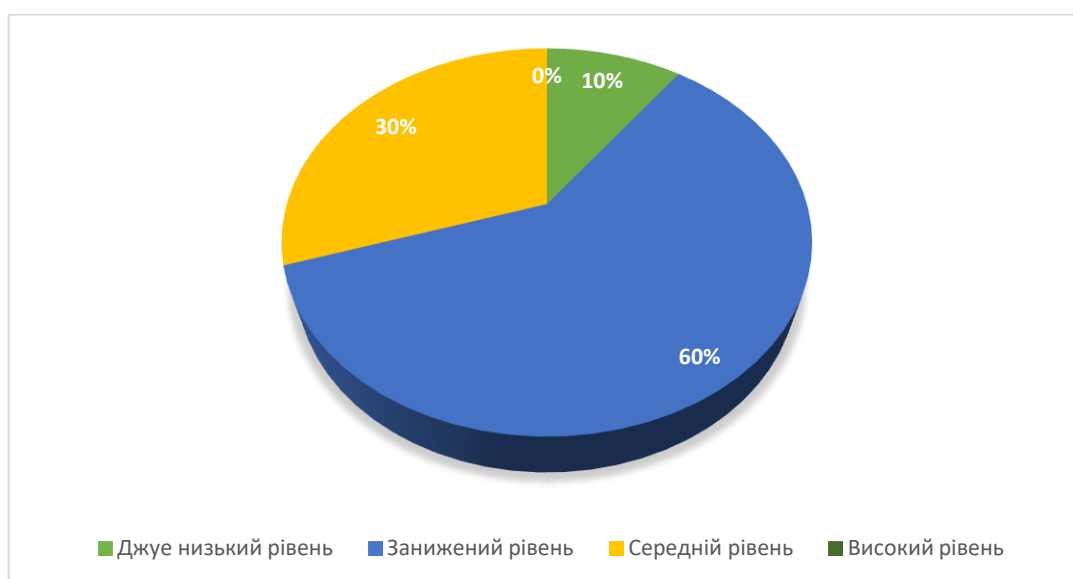


Рис. 2.2.2. Рівні розвитку емпатії за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко

За рисунком 2.2.2 можна зробити висновок, що дані результати показують, що дуже низький рівень емпатії мають 10,0 % респондентів. Це говорить про те, що їм важко співчувати іншим, виражати свої почуття. Такі студенти відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів і вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато більш продуктивні при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясный розум, ніж за чуйність і чуйність. 60,0 % студентів мають занижений рівень емпатії, який також проявляється у труднощах в розумінні інших, труднощах з проявами чуйності.

У 30,0 % середній рівень розвитку емпатії, що говорить про наявність емпатійних рис у людей. В міжособистісних відносинах вони більш схильні судити про інших по вчинках, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не беруться прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі дозволяє визначити домінуючий тип ставлення людини до оточуючих (див. табл.2.2.3).

Таблиця 2.2.3.

Типи ставлення за методикою діагностики міжособистісних стосунків

Т. Лірі

Тип ставлення	Кількість респондентів у %
Підпорядкований	27,5
Залежний	20,0
Альтруїстичний	17,5
Доброзичливий	15,0
Егоїстичний	12,5
Підозрюваний	5,0
Агресивний	2,5
Авторитарний	0,0

Як видно з табл. 2.2.3 у більшості студентів (27,5%) переважає підпорядкований тип ставлення до інших людей, який проявляється у поступливості, здатності буди емоційно стриманим та підкореним ситуації або іншим людям. Також такі люди зазвичай сумлінно і чесно виконують свої обов'язки і доручення. Значна кількість учасників дослідження (20,0%) надає перевагу залежному стилю, якому характерні слухняність, конформність, схильність до захоплення іншими та очікування на допомогу. Таким студентам важлива думка оточуючих, інколи вони навіть залежні від неї. Також популярним стилем є альтруїстичний, він домінує у 17,5% респондентів і виявляється у прагненні допомогти оточуючим, відповідальності до своїх обіцянок та по відношенню до інших людей, а також у вмінні підбадьорити та заспокоїти оточуючих.

Певний відсоток здобувачів вищої технічної освіти (15,0 %) використовують дружелюбний стиль, якому властиві схильність до співпраці та кооперації, гнучкість та компромісність при вирішенні проблем або у конфліктних ситуаціях, товарицькість, інколи орієнтованість на прийняття і соціальне схвалення, прагнення задовольнити вимоги оточуючих. Менше респондентів (12,5%) надають перевагу егоїстичному стилю, який виявляється у прагненні бути «над усіма», схильності до суперництва, самозакоханості та у наявності егоїстичних рис характеру.

Серед учасників дослідження не було виявлено домінування авторитарного стилю, а найменш популярним (5,0 %) виявився підозрюваний тип, якому характерні підозрілість, невпевненість в собі, схильність до сумнівів у собі та у світі в цілому, а також відчуженість по відношенню до ворожого світу, розчарованість у людях, скептичність і негативізм. Та незначна кількість респондентів (2,5 %) надає перевагу агресивному стилю, який проявляється у вимогливості, прямолінійності, впертістю, інколи схильністю у всьому звинувачувати оточуючих, а також жорстокості ворожості щодо оточуючих.

Ще можна порівняти перші чотири типи міжособистісних відносин: авторитарний, егоїстичний, агресивний та підозрюваний, які характеризуються переважанням неконформних тенденцій і схильністю до конфліктних проявів, більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоювання власної точки зору,

тенденцією до лідерства та домінування, з останніми чотирма типами: підпорядкований, залежний, доброзичливий, альтруїстичний, які представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність в контактах з оточуючими, невпевненість у собі, податливість думки оточуючих та схильність до компромісів, і зробити висновок, що у більшості респондентів переважають останні чотири стилі.

2.3. Аналіз особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти

З метою доведення достовірності гіпотези про особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти, що була висунута на початку роботи, було проведено кореляційний аналіз за допомогою критерію Пірсона.

В табл.2.3.1 представлено кореляції між обраними психодіагностичними методиками.

Таблиця 2.3.1

Результати кореляційного аналізу

	EI	MC	VEI	MU
EC	-,314*			
UE		,396*	-,321*	
MP				-,415**

EI – емоційний інтелект

EC – емоційна спрямованість

MC – міжособистісні стосунки

VEI – внутрішньоособистісний емоційний інтелект

MU – управління чужими емоціями

UE – управління емоціями

MP – розуміння чужих емоціями

** $p \leq 0,01$

* $p \leq 0,05$

Проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що між рівнем емоційного інтелекту та типом емоційної спрямованості, які були обрані для діагностики, наявні кореляційні зв'язки. Згідно до табл.2.3.1 показники коефіцієнтів кореляції між вищевказаними характеристиками мають статистичну значимість на рівні $p \leq 0,05$, що вказують на наявний взаємозв'язок між ними. Тобто в залежності від емоційної спрямованості у здобувачів вищої технічної освіти змінюється рівень емоційного інтелекту, а саме у респондентів з високим та середнім рівнем емоційного інтелекту в більшості виявлено альтруїстичну та комунікативну емоційну спрямованість, у студентів з дуже низьким рівнем емоційного інтелекту часто проявляється спрямованість на накопичення та колекціонування.

Також згідно табл.2.3.1. можна зробити висновок, що показники коефіцієнтів кореляцій між шкалою управління емоціями та шкалою внутрішньоособистісний емоційний інтелект, а також між шкалою управління емоціями та типом міжособистісних стосунків мають статистичну значимість на рівні $p \leq 0,05$, що вказують на наявний взаємозв'язок між ними. Це свідчить про те, що у респондентів з високим та дуже високим рівнем емоційного інтелекту переважно виявлено альтруїстичний та доброзичливий тип міжособистісних стосунків.

Було встановлено, що між показниками кореляцій субшкали управління чужими емоціями та субшкали розуміння чужих емоцій є статистична значимість на рівні $p \leq 0,01$, що вказує на наявний взаємозв'язок між ними.

Зважаючи на отримані результати, можна стверджувати, що тип емоційної спрямованості має безпосередній вплив на рівень емоційного інтелекту та успішної життєдіяльності в цілому. Маючи високий рівень емоційного інтелекту, здобувачі вищої технічної освіти здатні швидко адаптуватися до нових умов навчання та роботи, розуміти свої емоції та вміти керувати ними, активно приймати рішення і самостійно діяти, а також поважати себе та дотримуватися рівності під час спілкування з іншими членами соціуму.

Підсумовуючи вищеописане, варто вказати, що незважаючи на те, що певна частина респондентів має задовільні показники емоційного інтелекту, поруч з ними виявлені студенти, які мають низький рівень емоційного інтелекту та потребують допомоги у цьому, оскільки високий рівень емоційного інтелекту допомагає не тільки в професійному житті, а й в повсякденній життєдіяльності.

Результати констатувального експерименту дають підстави здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти за рахунок створення та реалізації програми розвитку з групою респондентів.

Висновки до другого розділу

1. З'ясовано завдання експериментального дослідження роботи та підібрано валідні методи діагностики емоційного інтелекту, серед яких опитувальник ЕмІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту, методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова, методика «Діагностика рівня емпатії» В.Бойко та методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

2. Безпосередньо проведено експериментальне дослідження і проаналізовано його кількісні та якісні результати. Відповідно до отриманих даних:

□ значна кількість респондентів (40,0%) за результатами опитувальником ЕмІн С. Люсіна має середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а у 35,0% був виявлений низький рівень та лише 10,0% студентів мають дуже низький рівень емоційного інтелекту. Також за цією методикою було встановлено, що у 45,0% здобувачів вищої технічної освіти низький рівень за шкалою розуміння емоцій та у такої ж кількості учасників дослідження (45,0%) наявний низький рівень за субшкалою розуміння своїх емоцій.;

□ за методикою Б. Додонова у 15,0% студентів переважає глоричний тип спрямованості, у 12,5% - альтруїстичний, а також у такій ж кількості (12,5%)

гностичний та естетичний (12,5%). Найменше (5,0%) було виявлено домінування практичної та акізитивної спрямованості;

□ методика «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко показала, що у більшості респондентів (40,0%) середній рівень емпатії і вони добре контролюють власні емоційні прояви, але не беруться оцінювати чийсь емоції, у 35,0% учасників дослідження було виявлено низький рівень емпатії та у 10,0% дуже низький рівень емпатії та у 10,0% занижений рівень;

□ за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі у 27,5% здобувачів вищої освіти переважає підпорядкований тип ставлення до інших людей, який проявляється у поступливості та емоційній скутості. Також значна кількість респондентів (20,0%) має залежний стиль, якому характерні слухняність, конформність та схильність до захоплення іншими. В той же час, лише 2,5% студентів мають агресивний тип ставлення, авторитарний тип ставлення взагалі не був виявлений серед респондентів;

□ зважаючи на отримані показники за проведеними методиками, кореляційний аналіз виявив кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом та емоційною спрямованістю, показники яких вказують на наявність статистичної значущості на рівні $p \leq 0,05$, між шкалою «управління емоціями» та шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», а також між шкалою «управління емоціями» та типом «міжособистісних стосунків» мають статистичну значимість на рівні $p \leq 0,05$, між показниками кореляцій субшкали «управління чужими емоціями» та субшкали «розуміння чужих емоцій» є статистична значимість на рівні $p \leq 0,01$, що говорить про наявний взаємозв'язок між зазначеними досліджуваними явищами.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

3.1. Розробка та впровадження програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

Формувальний етап експериментального дослідження передбачав вирішення наступних завдань:

1. Розробити та провести програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти з експериментальною групою респондентів.

2. Провести повторну діагностику з учасниками обох груп, проаналізувати отримані результати та здійснити інтерпретацію наявних даних.

3. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена програма розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Для її впровадження були сформовані контрольна та експериментальна групи по 20 осіб.

Мета даної розвивальної програми – вдосконалення емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання програми:

- Загальний розвиток емоційного інтелекту;
- розвиток емпатійності;
- розвиток самомотивації та саморегуляції;
- вдосконалення емоційної та соціальної компетентності;
- стабілізація міжособистісних стосунків учасників.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: бесіда, групова робота, арт-терапія, медитація, тематичні вправи та дихальні вправи.

Очікувані результати:

- розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності загалом;
- актуалізація переживань, усвідомлення своїх емоцій та почуттів учасниками, а також оточуючих;
- розвиток здатності взаємодіяти у групі;
- розвиток адаптаційних можливостей.

Дана програма розрахована на 6 занять по 50-60 хвилин кожне, які проводяться двічі на тиждень. Заняття проводяться в онлайн-форматі на платформі Google Meet з використанням інших сервісів Google (Jamboard, Slides). Форма роботи групова та орієнтована на 20 осіб. Тематичний план проведення занять представлений у таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

**Тематичний план програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів
вищої технічної освіти**

№	Структура заняття, вправи	Обладнання	Тривалість
1.	- Вступне слово; - Вправа «Розкажи про себе»; - «Мій настрій»; - Виявлення очікувань, встановлення правил; - Гра з іменами; - Вправа «Установки про емоції»; - Підведення підсумків: «Сьогодні я...».	- дошка; - аркуші паперу; - олівці.	5хв. 10хв. 10хв. 10хв. 10хв. 5хв.
2.	- Привітання; - Сподівання - Вправа «Будь туманом»; - Вправа «Секрет»; - Вправа «Внутрішній голос» - Підведення підсумків Рефлексія «Тут і тепер».	- капелюх; - аркуші паперів - олівці, ручки;	5хв. 5хв. 15хв. 15хв. 10хв. 10 хв.
3.	- Привітання; - Вправа «Проблеми»; - Вправа «Психологічна скульптура»; - Вправа «Чому?»; - Свідоме дихання; - Підведення підсумків.	- аркуші паперу; - ручки.	5хв. 10хв. 15хв. 10хв. 10хв. 10хв.

4.	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа «Глибоке дихання»; - Вправа «Якщо я погода, то яка...»; - Вправа «Зобрази емоцію»; - Вправа «Усмішки Будду»; - Підбиття підсумків. 	<ul style="list-style-type: none"> - набір карток; 	<ul style="list-style-type: none"> 5хв. 10хв. 10хв. 10хв. 10хв. 5хв.
5.	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа «Передай гримасу по колу»; - Вправа «Плюси-мінуси»; - Вправа «Малюнок по колу»; - Медитація; - Підбиття підсумків. 	<ul style="list-style-type: none"> -музичні фрагменти - аркуші паперу; - ручки, олівці; 	<ul style="list-style-type: none"> 5хв. 10хв. 15хв. 15хв. 10хв. 5хв.
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання, зворотній зв'язок; - Вправа «Настрій»; - Вправа «Я за тебе відповідаю»; - Вправа «Моя мрія»; - Вправа «Подорож на повітряній кулі»; - Підбиття підсумків, філворд. 	<ul style="list-style-type: none"> - аркуші паперу; - ручки; 	<ul style="list-style-type: none"> 5хв. 10хв. 10хв. 10хв. 15хв. 10 хв.

Також під час проходження програми здобувачам вищої технічної освіти потрібно було виконувати домашнє завдання, а саме: вести «Щоденник емоцій», «Дзеркало» та «Розібрати по кісточкам».

3.2. Оцінка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти

З метою доведення ефективності впровадженої нами програми розвитку було проведено контрольний зріз прояву емоційного інтелекту.

Як і під час попередньої діагностики, спочатку здобувачам вищої технічної освіти запропонували пройти опитувальник ЕМІН С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту. За отриманими результатами можна зробити висновок, що після проведення програми виріс рівень емоційного інтелекту в цілому в групі, а також серед частини респондентів збільшилася кількість студентів з високим рівнем емоційного інтелекту.

В табл. 3.2.1. представлені узагальнені результати за опитувальником ЕмІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту до та після формувального експерименту.

Таблиця 3.2.1.

Результати за опитувальником ЕмІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту до та після формувального експерименту

Рівні емоційного інтелекту	Група	Кількісні показники (у %)	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Дуже низький	Контрольна	10,0	7,5
	Експериментальна	10,0	5,0
Низький	Контрольна	35,0	32,5
	Експериментальна	20,0	15,0
Середній	Контрольна	40,0	40,0
	Експериментальна	55,0	55,0
Високий	Контрольна	15,0	20,0
	Експериментальна	15,0	25,0
Дуже високий	Контрольна	-	-
	Експериментальна	-	-

Також за опитувальником ЕмІн С. Люсіна було порівняно показники по шкалам та субшкалами. Результати подані в таблиці 3.2.2.

**Результати за опитувальником ЕМІн С. Люсіна на визначення
емоційного інтелекту до та після формувального експерименту**

Показник	Група	Рівні прояву (у %)									
		До формувального експерименту					Після формувального експерименту				
		Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Шкала МЕІ	К	17,5	42,5	30,0	10,0	-	12,5	40,0	35,0	12,5	-
	Е	20,0	50,0	25,0	5,0	-	10,0	45,0	35,0	10,0	-
Шкала ВЕІ	К	10,0	35,0	37,5	17,5	-	10,0	32,5	40,0	17,5	-
	Е	10,0	30,0	35,0	25,0	-	10,0	25,0	40,0	25,0	-
Шкала РЕ	К	15,0	45,0	27,5	12,5	-	12,5	40,0	30,0	17,5	-
	Е	10,0	40,0	30,0	20,0	-	5,0	30,0	35,0	30,0	-
Шкала УЕ	К	17,5	40,0	30,0	7,5	5,0	17,5	37,5	30,0	10,0	5,0
	Е	20,0	35,0	30,0	10,0	5,0	20,0	30,0	30,0	15,0	5,0
Субшкала МІ	К	20,0	32,5	37,5	10,0	-	20,0	30,0	40,0	10,0	-
	Е	15,0	30,0	40,0	15,0	-	15,0	25,0	45,0	15,0	-
Субшкала МУ	К	22,5	42,5	30,0	5,0	-	17,5	37,5	37,5	7,5	-
	Е	20,0	50,0	25,0	5,0	-	10,0	40,0	40,0	10,0	-
Субшкала ВІ	К	12,5	45,0	25,0	15,0	2,5	10,0	45,0	30,0	12,5	2,5
	Е	20,0	45,0	25,0	10,0	-	15,0	45,0	35,0	5,0	-
Субшкала ВУ	К	15,0	35,0	40,0	10,0	-	12,5	35,0	42,5	10,0	-
	Е	15,0	40,0	30,0	15,0	-	10,0	40,0	35,0	15,0	-
Субшкала ВЕ	К	7,5	40,0	27,5	17,5	7,5	7,5	37,5	27,5	20,0	7,5
	Е	15,0	30,0	30,0	20,0	5,0	15,0	25,0	30,0	25,0	5,0

К – контрольна група

Е – експериментальна група

Серед відповідей спостерігається тенденція до зростання рівня за всіма шкалами та субшкалами, що свідчить про те, що відбувається якісне покращення

емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. За цією методикою видно, що після проведення програми респонденти стали краще розуміти причини своїх емоцій та оточуючих, стали краще виражати власні емоції та почуття, а також стали більш уважні до інших людей.

Отже, в табл. 3.2.1. та в табл. 3.2.2. продемонстровані результати за опитувальником ЕМІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту до проведення контрольного зрізу та після. В порівнянні з результатами констатувального етапу, на сьогоднішній день кількість осіб, чий рівень емоційного інтелекту середній та високий становить 40,0 % та 20,0 % відповідно. Виходячи з цього можна припустити, що за час проведення розвивальної програми здобувачі вищої технічної освіти активно брали участь у виконанні всіх вправ, виконували індивідуальні завдання та були зацікавлені у результатах, а саме розвитку емоційного інтелекту в цілому.

Результати методики Б. Додонова на визначення домінуючого типу емоційної спрямованості (див. табл. 3.2.3.) демонструють, що серед студентів відбулися зміни у домінуючому типі емоційної спрямованості.

Дані, представлені в табл. 3.2.3., свідчать про те, що у деяких респондентів за цей час змінився тип емоційної спрямованості, що зумовлено частішою взаємодією з іншими здобувачами технічної освіти та психологом: вони спілкувалися не лише на заняттях та під час підготовки домашніх завдань, але і в більш неформальній обстановці, де могли дізнатися один одного краще, зіставити свої цінності з цінностями інших членів групи.

**Результати респондентів за методикою Б. Додонова
до та після формувального експерименту**

Тип спрямованості	Група	Кількісні показники (у %)	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Альтруїстична	Контрольна	12,5	15,0
	Експериментальна	5,0	10,0
Комунікативна	Контрольна	10,0	12,5
	Експериментальна	10,0	15,0
Глорична	Контрольна	15,0	12,5
	Експериментальна	15,0	10,0
Практична	Контрольна	5,0	7,5
	Експериментальна	5,0	10,0
Пугнічна	Контрольна	10,0	10,0
	Експериментальна	10,0	10,0
Романтична	Контрольна	10,0	10,0
	Експериментальна	15,0	15,0
Гностична	Контрольна	12,5	10,0
	Експериментальна	10,0	5,0
Естетична	Контрольна	12,5	10,0
	Експериментальна	15,0	10,0
Гедоністична	Контрольна	7,5	10,0
	Експериментальна	10,0	15,0
Аквізитивна	Контрольна	5,0	2,5
	Експериментальна	5,0	-

К – контрольна група

Е – експериментальна група

З табл. 3.2.3. можна прослідкувати зростання кількості респондентів з комунікативним та альтруїстичним типом спрямованості, що пов'язано з груповою роботою учасників дослідження, під час якої було потрібно виражати свої думки, почуття та емоції, а також прислуховуватися до інших. Окрім того така поведінка

сприяє виявленню прагнення студентів заводити нові знайомства, допомагати оточуючим та покращувати свої комунікативні навички.

Контрольний зріз результатів респондентів за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко підтверджує тенденцію до розвитку студентів в цілому, а також рівня емпатії. (див. табл. 3.2.4.).

Таблиця 3.2.4.

Результати за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко до та після формувального експерименту

Рівні емпатії	Групи	Кількісні показники (у %)	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Дуже низький	Контрольна	10,0	7,5
	Експериментальна	10,0	5,0
Занижений	Контрольна	60,0	45,0
	Експериментальна	70,0	40,0
Середній	Контрольна	30,0	47,5
	Експериментальна	20,0	55,0
Дуже високий	Контрольна	-	-
	Експериментальна	-	-

Зіставлення засвідчує, що відбулося зростання чисельності осіб в сторону середнього рівня емпатії, а саме з 30,0 % до 47,5 %, що свідчить про те, що здобувачі вищої технічної освіти стали більш чуйними, толерантними до інших людей, а також стали краще розуміти свій внутрішній стан та оточуючих. Цьому посприяли завдання, які були виконані під час проходження програми.

Зважаючи на розвиток зазначених характеристик, також змінилися результати за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (див. табл. 3.2.5.).

Результати респондентів за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі до та після формувального експерименту

Тип спрямованості	Групи	Кількісні показники (у %)	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Авторитарний	Контрольна	-	-
	Експериментальна	-	-
Егоїстичний	Контрольна	12,5	7,5
	Експериментальна	20,0	10,0
Агресивний	Контрольна	2,5	2,5
	Експериментальна	-	-
Підозрюваний	Контрольна	5,0	2,5
	Експериментальна	5,0	-
Підпорядкований	Контрольна	27,5	25,0
	Експериментальна	25,0	20,0
Залежний	Контрольна	20,0	17,5
	Експериментальна	20,0	15,0
Доброзичливий	Контрольна	15,0	20,0
	Експериментальна	15,0	25,0
Альтруїстичним	Контрольна	17,5	25,0
	Експериментальна	15,0	30,0

Згідно до методики Т. Лірі у здобувачів вищої технічної освіти відбулися зміни в типі спрямованості в міжособистісних стосунках. В констатувальній групі до проведення контрольного зрізу було 15,0 % респондентів з доброзичливим типом спрямованості, а після – 20,0 %. Також помітні зміни в альтруїстичному типі, а саме 17,5 % до проведення контрольного зрізу, а після – 25,0 %. Виходячи з цього, помітне зменшення кількості студентів з егоїстичним типом спрямованості з 12,5 % до 7,5 %.

Також можна зробити висновок, що у деяких студентів за методикою Б. Додонова на визначення типу емоційної спрямованості є тенденція до зростання

кількості респондентів з альтруїстичним типом, так само як і за методикою Т. Лірі на визначення міжособистісних стосунків є зростання кількості студентів з альтруїстичним типом.

Порівняно з результатами констатувального етапу, контрольний зріз показав розвиток емоційного інтелекту в цілому, а також за конкретними шкалами і розвиток емпатії, також відбулися зміни в типах емоційної спрямованості. Відповідно зменшилась кількість респондентів з низьким рівнем.

Під час проходження розвивальної програми учасники відмічали, що з'ясували для себе значення емоційного інтелекту та підтвердили роль емпатійних, соціальних та комунікативних навичок в покращенні емоційного стану, а також в досягненні цілей в житті. До того ж певні вправа «Установки про емоції», «Чому?», «Якщо я погода, то яка?» та «Плюси-мінуси» допомогли їм усвідомити свої сильні та слабкі сторони, навчитися розуміти себе та свій внутрішній стан, а також оточуючих людей. Після проведення програми студенти збираються індивідуально працювати над розвитком емоційного інтелекту, щоб закріпити та покращити здобуті результати.

Ми також помітили зміни в комунікативній поведінці учасників програми в порівнянні з першим заняттям: вони навчилися домовлятися і висловлюватися по черзі та не створювати хаос під час зустрічей, дехто до завершення занять почав проявляти ініціативу та першим щось пропонувати і виступати, під час групової роботи вони намагалися послухати кожного та висловити свою думку так, щоб її зрозуміли. Більшість із них можуть контролювати свій емоційний стан, приймати співрозмовника таким, яким він є і не порівнювати його з собою, згодні слухати його точку зору та вибачати помилкові дії, розглядати інші варіанти поведінки і не зосереджуватися на одному єдиному.

Для перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Стьюдента для залежних вибірок, результати якого представлено в Додатку Д.

Оскільки метою нашої програми був розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти, використовувати дану статистичну обробку

будемо саме для порівняння результатів за використаними методиками під час дослідження.

Відповідно до результатів обчислення ефективності програми для розвитку емоційного інтелекту $t_{емпD} = 2,8$ при критичних значеннях $t_{кр} = 2.09$ ($p \leq 0.05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0.01$), що свідчить про те, що $t_{емпD}$ потрапляє у зону невизначеності оскільки $t_{кр} (p \leq 0.05) > t_{емпD} > t_{кр} (p \leq 0.01)$, що говорить нам про наявність кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки за критерієм t-Стюдента зображено на рис. 3.2.1.

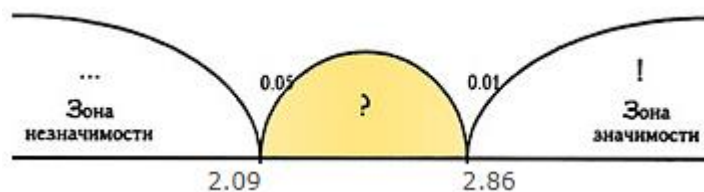


Рис.3.2.1. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми розвитку емоційного інтелекту за критерієм t-Стюдента

Натомість результати обчислення ефективності програми в розвитку типу емоційної спрямованості зворотні: $t_{емпA3} = 1,5$ при критичних значеннях $t_{кр} = 2.09$ ($p \leq 0.05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0.01$), що свідчить про те, що $t_{емпA3}$ не потрапляє у зону значущості оскільки $t_{емпA3} < t_{кр} (p \leq 0.01)$, що говорить нам про відсутність кореляційних зв'язків (див. рис. 3.2.2.).

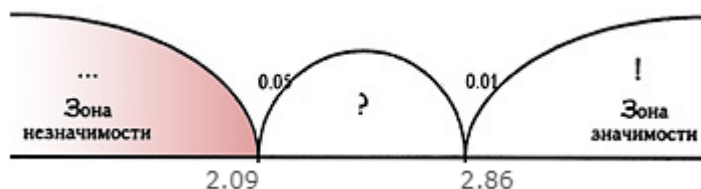


Рис.3.2.2. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми розвитку за методикою Б. Додонова за критерієм t-Стюдента

Відповідно до результатів обчислення ефективності програми для розвитку емоційного інтелекту, в тому числі емпатії $t_{емпD} = 3,6$ при критичних значеннях

$t_{кр} = 2.09$ ($p \leq 0.05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0.01$), що свідчить про те, що $t_{емп_D}$ потрапляє у зону значущості оскільки $t_{емп_D} > t_{кр}$ ($p \leq 0.01$), що говорить нам про наявність кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки за критерієм t-Стюдента зображено на рис. 3.2.3.

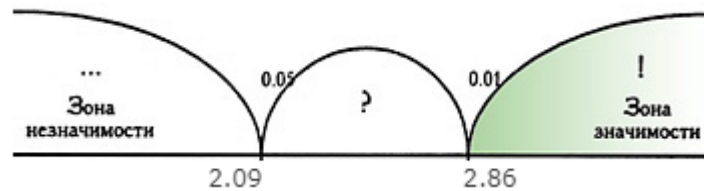


Рис.3.2.3. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми розвитку за методикою В. Бойко за критерієм t-Стюдента

Відповідно до результатів обчислення ефективності програми для розвитку емоційного інтелекту, в тому числі типу міжособистісних стосунків $t_{емп_D} = 2,2$ при критичних значеннях $t_{кр} = 2.09$ ($p \leq 0.05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0.01$), що свідчить про те, що $t_{емп_D}$ потрапляє у зону невизначеності оскільки $t_{кр}$ ($p \leq 0.05$) $>$ $t_{емп_D}$ $>$ $t_{кр}$ ($p \leq 0.01$), що говорить нам про наявність кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки за критерієм t-Стюдента зображено на рис. 3.2.4.

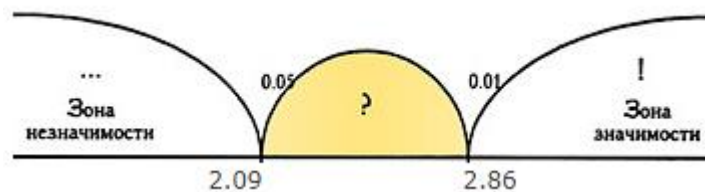


Рис.3.2.4. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми розвитку за методикою Т. Лірі за критерієм t-Стюдента

3.3. Практичні рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти

На основі проведеного експериментального дослідження було розроблено практичні рекомендації для здобувачів вищої технічної освіти щодо розвитку емоційного інтелекту:

1. Важливим є вміння розпізнавати свої емоції та почуття, тому потрібно вести щоденник і описувати події, які відбувалися протягом дня, особливо варто приділяти увагу відчуттям та емоціям, які виникали в тих чи інших обставинах. Дуже важливо писати регулярно, спочатку можуть виникати труднощі, але з часом буде виходити краще та більш якісно.

Також окремо можна вести щоденник емоцій, в якому потрібно зробити 3 частини, в першій частині мають бути записані важливі події за день, в другій – емоції, які були під час цієї події та в третій – фізичні відчуття в тілі, а для цього необхідно прислуховуватися до свого тіла. Головне – бути щирим з собою та намагатися зрозуміти себе. Щоб легше відстежити це, можна задавати такі питання: «Яку емоцію я зараз відчуваю?», «Чи є ця емоція корисна для мене?», «Як часто протягом дня я відчуваю це?». Також ефективним є проговорення своїх емоцій, відчуттів та станів.

2. Здатність розуміти емоції інших людей є однією з складових емоційного інтелекту, тому треба їх знати та вміти ідентифікувати, а для цього необхідно дивитися на людей в громадських місцях та транспорті і намагатися відслідкувати їх поточний настрій, стан, емоції та поведінку, а на основі проаналізованої інформації можна продумувати чому в людини такий настрій, чим вона займається і т.д.. Також можна аналізувати міміку, жести та пози не тільки в повсякденному житті, а й вмикаючи телевізор або інтернет.

3. Спільно проведений час з друзями може сприяти розвитку емоційного інтелекту, для цього потрібно частіше запитувати у своїх близьких «Як ти себе

почуваєш?»), а також важливо самому намагатися дати відповідь на це запитання, поділитися своїми відчуттями.

4. Потрібно вміти розвивати навик керування своїми емоціями. Фізичні навантаження, активне дозвілля, різні дихальні вправи, медитація і міцний сон можуть в цьому допомогти. Також можна вивільнити сильні емоції через певні предмети, наприклад, порвати або зім'яти аркуш паперу. Взагалі різні арт-терапевтичні вправи та танцювально-рухова терапія сприятимуть покращенню емоційного стану в цілому.

5. Альтернативою запропонованій нами програмі можуть бути різні тренінгові програми, курси коучінгу та психологічні клуби. Відвідування подібних заходів допоможе здобувачам вищої технічної освіти продовжити розвивати емоційний інтелект.

Висновки до третього розділу

1. На основі результатів констатувального етапу експерименту розроблено програму розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Для перевірки достовірності цієї гіпотези було сформовано експериментальну та контрольну групи (по 20 осіб в кожній).

2. Формувальний етап дослідження довів ефективність запропонованої програми щодо розвитку емоційного інтелекту. Зокрема:

□ контрольний зріз результатів за опитувальником ЕМІн С. Люсіна продемонстрував збільшення рівня емоційного інтелекту в цілому та конкретно кількості студентів з високим рівнем, а отже й зниження кількості студентів з низьким та дуже низьким рівнем. Також за цією методикою була виявлена тенденція до зростання рівня за всіма шкалами та субшкалами, що свідчить про якісне покращення емоційного інтелекту;

□ за результатами методики Б. Додонова у деяких респондентів за цей час змінився тип емоційної спрямованості, що зумовлено частішою взаємодією з

іншими здобувачами технічної освіти та психологом, а саме зросла кількість студентів з комунікативним та альтруїстичним типом емоційної спрямованості;

□ результати контрольного етапу за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко підтверджує тенденцію до розвитку у студентів емпатії. Відбулося зростання чисельності осіб в сторону середнього рівня емпатії з 30,0% до 47,5%, що свідчить про те, що респонденти стали більш толерантними та уважними до оточуючих;

□ згідно до методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі відбулися зміни в типі спрямованості міжособистісних стосунків, а саме зросла кількість здобувачів вищої технічної освіти з доброзичливим типом з 15,0% до 20,0% та з альтруїстичним типом з 17,5% до 25,0%;

□ математична обробка за допомогою t-критерія Стьюдента підтвердила ефективність розробленої та впровадженої програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти, оскільки $t_{емп_D} = 2,8$ при критичних значеннях $t_{кр} = 2,09$ ($p \leq 0,05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0,01$), що свідчить про наявність кореляційних зв'язків між результатами експериментальної групи до та після проведення розвивальної програми.

3. Опираючись на результати формувального етапу дослідження розроблено практичні рекомендації для здобувачів вищої технічної освіти щодо розвитку емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти, що дає змогу дійти таких висновків:

1. Здійснено огляд наукових джерел щодо особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Встановлено, що емоційний інтелект — це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Студенти технічних спеціальностей більш орієнтовані на шлях досягнення успіху, який пов'язаний з освітою, ціннісно-раціональними діями і інколи не приділяють достатню увагу емоційному інтелекту. Процес особистісного розвитку ускладнений низкою факторів, до яких можна віднести, з одного боку, психологічні особливості ціннісно-сміслової сфери студентів технічних спеціальностей, з іншого боку - специфіку технізованого освітнього середовища, яке не дозволяє студентам достатньо реалізувати та розвивати особистісний потенціал.

Проведено емпіричне дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти з використанням психодіагностичних методик: для встановлення рівня емоційного інтелекту – опитувальник ЕМІн С. Люсіна, для встановлення типу емоційної спрямованості – методика Б. Додонова, для встановлення рівня емпатії - методика В. Бойко, для встановлення типу міжособистісних стосунків – методика Т. Лірі.

2. Встановлено наявність кореляції між рівнем емоційного інтелекту та типом емоційної спрямованості, між субшкалами та шкалами емоційного інтелекту та між типом міжособистісних стосунків. Таким чином забезпечено поглиблення та уточнення знань щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти.

3. Виявлено переважно середній та низький рівень емоційного інтелекту у респондентів з типом емоційної спрямованості на накопичення та колекціонування. Проте у осіб з високим рівнем емоційного інтелекту спостерігається домінування

альтруїстичного та комунікативного типу емоційної спрямованості. Встановлено, що тісний зв'язок з емоційний інтелектом мають тип емоційної спрямованості та міжособистісних стосунків.

4. З метою вдосконалення емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти розроблено програму розвитку, яка розрахована на шість занять, що проводяться двічі на тиждень в онлайн-форматі на платформі Google Meet. Для її впровадження сформовано експериментальну групу на основі результатів констатувального експерименту.

5. В процесі формувального етапу експерименту доведено ефективність розробленої та впровадженої програми щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Встановлено підвищення показників емоційного інтелекту. Розроблено практичні рекомендації для здобувачів вищої технічної освіти щодо розвитку емоційного інтелекту.

В ході здійснення визначених завдань була реалізована основна мета даного дослідження, а саме визначено особливості розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Здійснення теоретичного та емпіричного дослідження обраної проблематики дало змогу на основі теоретичного аналізу проаналізувати особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої технічної освіти. Одержані в дослідженні результати можуть бути безпосередньо використані здобувачами вищої технічної освіти для саморозвитку та вдосконалення емоційного інтелекту. Тому подальші перспективи дослідження вбачаються в здійсненні розвивальних заходів емоційного інтелекту за розробленим алгоритмом та розробці нових психологічних програм розвитку вищезазначених осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И.Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта // Материалы Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф., 19-20 декабря 2003 г., г. Минск. Минск, 2004. С. 147-149.
2. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26-27 ноября 2004 г., г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. С. 22-26.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78 - 86.
4. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. Вопросы психологии. 2007. №5. С. 57 - 65.
5. Астраханцева Т.С. Шинкорук М.В. Особенности развития эмоционального интеллекта студентов направления «юриспруденция» и служащих в полиции // Научно-техническое творчество аспирантов и студентов (материалы 46-й научно-технической конференции студентов и аспирантов). 2016. С.40-42
6. Ахметова Г.К., Балакаева Г.Т., Зейнолла С.Ж. К вопросу развития эмоционального интеллекта субъектов образовательной среды // Казанский педагогический журнал. 2016. № 41 (117). С. 95-100
7. Белобородов А.М., Любякин А.А., Оконечникова Л.В. Активные методы формирования эмоционального интеллекта студентов-психологов // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С.55-60
8. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету. 2008. No 2. С. 20–23.
9. Бех, І. Д. (2017). Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія,

психодіагностика, корекція. Полтава, 31–36. URL:
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54204282/>

10. Власова О.І. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної 166 властивості особистості/

11. Волженцева И.В. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. X., част.1. – К.:«ГНОЗІС», 2008.- С. 71-79.

12. Выскочил Н.А. Детерминанты уровня эмоционального интеллекта // Казанский педагогический журнал. – 2009. - №№11-12. – с.123-129

13. Гарднер Г. Структура разума: теория множественности интеллекта. М.: И.Д. Вильямс, 2007. 798 с.

14. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Тез. науч. _практ. конф. «Ананьевские чтения». - СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 25—26.

15. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005

16. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э.. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008 – 480с. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М., 2007.

17. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л. В. Грачева. — СПб.: Речь, 2004. — 120 с

18. Губіна А. М. Мотивація досягнення успіху як детермінанта професійного самовизначення студентів технічних спеціальностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Губіна Алла Михайлівна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х., 2012. — 18 с

19. Демина Л.Д., Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности / Л.Д. Демина, Т.В. Манянина // Известия Алтайского государственного университета. – 2010. – №2/1. – С.57-59.
20. Дерев'янку С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. К.; 2008. №1 (27) С.96-104
21. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. — М.: Политиздат, 1977. — 272 с.
22. Долинська, Л. В. Огороднійчук, З. В. & Скрипченко, О. В. (2001). Вікова та педагогічна психологія. К.: Просвіта.
23. Демидова И.Г. Эмоциональный интеллект в структуре компетенций учащихся учреждений профессионального образования психолого-педагогического профиля [Текст] / И.Г.Демидова // Актуальные вопросы современной науки. – 2015. – № 40.– С.92 – 101.
24. Зарицька В.В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. Вісник Одеського національного університету. №16. 2010. С.13-24
25. Иванова Е. С., Пашкевич О. В. Опознание лицевой экспрессии эмоций в структуре эмоционального интеллекта: возрастной аспект // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. IV междунар. науч.-практ. конф. № 4. - Новосибирск: СибАК, 2010.
26. Иванова Е.С. Вербализация эмоций и опознание лицевой экспрессии в структуре общения подростков и юношей // Образование и наука. 2013. № 9 (108). С. 91- 102.
27. Иванова Е.С. Точность опознания спонтанной лицевой экспрессии мужского и женского лица // Наука и современность. 2011. № 10-1. С. 286- 290
28. Иванова Е.С. Динамика показателей объема активного словаря эмоций и точности опознания лицевой экспрессии учащихся // Новое слово в

науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. 2012. № 2. С.59- 63

29. Конспект лекций по курсу «Психология профессионального образования»: //СФУ ИЦМиЗ, 2007. -110с

30. Кошонько Г. А. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов. Психологические науки. №4. 2013. С.341-350

31. Крайг Ж. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай / Крайг Ж.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2010. — 176 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

32. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.: Изд-во МГУ, 2007.

33. Ліщина В. О. & Ліщина Н. М. (2013). Особливості підготовки студентів-програмістів у вищих навчальних закладах та розвиток їх професійної культури. Оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету, 7(50), 60 – 64.

34. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004.

35. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.

36. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Г.А. Емельянов (ред.), Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. М.: Смысл, 2000.

37. Максименко, С. Д., Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В. & Кочкурова, О. В. (2015). Практикум із групової психокорекції. Мелітополь: Люкс.

38. Матійків, І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності. К. Педагогічна думка
39. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / В.Ф. Моргун // Постметодика. - №6 (97), 2010. – С. 2-15.
40. Морозова, Т., Мендзєбровський, І. & Пероганич, Ю. Вища комп'ютерна освіта та ІТ індустрія (деякі аспекти взаємодії). (2008). Вища школа, 3, 40-48.
41. Никулина И. В. Психологические особенности студенческого возраста: учебное пособие / Никулина И. В. – Самара, 2009. – 100с.
42. Останина А.М., Кобзарєва И.Н. Обзор ведущих теорий эмоционального интеллекта // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2016. № 2 (7). С.244-246.
43. Орищенко О.А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії Автореф. дис... канд. психол. Наук / О.А. Орищенко. – Одеса, 2004. – 20 с.
44. Параскеєва К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості: автореф. ...к.психол. н.: 19.00.01 / К.Г. Параскеєва. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015. – 17 с.
45. Проскурка, Н. М. (2021). Психологічні умови формування автопсихологічної компетентності майбутніх фахівців з інформаційних технологій. Київ: НАУ. – 261 с.
46. Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А.А. Реана. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 656 с
47. Савчин, М. В. & Василенко, Л. П. (2011). Вікова психологія. К.: Академвидав.
48. Саєнко Ю. В. Регуляція емоцій: тренінги управління чувствами и настроєннями / Ю. В. Саєнко. — СПб.: Речь, 2010. — 232 с. — (Серия «Психологический тренинг»).
49. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості становлення мотиваційно-ціннісної сфери студентів інженернопедагогічних спеціальностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Скворчевська

Євгенія Леонідівна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х., 2015. — 19 с

50. Тримаскина И.В. Тренинг эмоционального интеллекта / И.В. Тримаскина, Д.Б. Тарантин, С.В. Матвиенко. — СПб.: Речь, 2010. — 157. — (Серия «Психологический тренинг»).

51. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений // 73 Вестник Моск. ун -та. Сер. 14. Психология. - 1999. - № 2. С. 57-62

52. Холодная М. А. Существует ли интеллект как психическая реальность? / Холодная М.А. // Вопросы психологии.— 1990.— №5. — С.121–128.

53. Черкасова Н.Г. Эмоциональный и социальный интеллект, модели, способы диагностики // Проблемы педагогики. 2015. № 10 (11), с. 75-78

54. Ушаков Д.В., Ивановская А.Е. Практический интеллект и адаптация к среде у школьников // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004.

55. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 100–103.

56. Чеботарь А. И. Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека / А. И. Чеботарь // Вісник Дніпропетровського університету. Серія "Педагогіка і психологія". – 1999. – Вип. 4. – С. 129-134.

57. Якобсон П.М. Чувства, их развитие и воспитание / П.М. Якобсон. – Москва : Знание, 1976. – 64 с

58. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It can Matter More Than IQ. London: Bloomsbury, 1996. 368 p.

59. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2002. 720 p.

60. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books, 1997. P. 3–34

Додатки

Додаток А

Опитувальник ЕМІн Люсіна

Інструкція: Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) у графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію покращити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у тяжкій ситуації
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це надто пізно
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей

43. Я не вмію долати страх

44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

№ тв.	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Повністю згоден	№ тв.	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Повністю згоден
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

Методика визначення емоційної спрямованості особистості

Інструкція до тесту: Прочитайте наведені нижче твердження та оберіть один з варіантів відповіді “безумовно, так”; “мабуть, так”; “мабуть, ні”; “безумовно, ні”. Обравши відповідь заповніть матрицю банку.

Тестовий матеріал:

1. Я часто турбуюсь за близьких друзів.
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли всі звертають на мене увагу.
4. Для мене завжди важливо досягти успіху в роботі.
5. Я люблю гострі відчуття.
6. Я охоче відвідав би яке-небудь нове, невідоме місце.
7. Я відчуваю велику радість, самотійно вирішивши важку проблему.
8. Люблю солодке і красиве відчуття, яке виникає під впливом віршів і музики.
9. Надаю перевагу простим утіхам (смачно поїсти, солодко поспати).
10. Люблю займатися колекціонуванням.
11. Хочу приносити людям радість і щастя.
12. Для мене важливим є схвалення оточуючих.
13. Приємно відчувати перевагу над суперником.
14. Я захоплююсь будь-якою роботою, яку виконую.
15. Охоче йду на ризик.
16. Інколи мені здається, що повинно щось статися незвичайне.
17. Люблю розбиратися в причинах подій, явищ.
18. Я можу прийти в захоплення від краси природи.
19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.
20. Радію, коли поповнюю свою колекцію.
21. Я завжди шкодую невдач.
22. Я не зміг би обійтись без друзів.
23. Я можу піти на будь-що, лиш би завоювати визнання оточуючих.
24. Приємно почувати, що день пройшов не дарма.
25. Я людина рішуча.
26. Я люблю все таємниче і незвичне.
27. Прагну приводити свої знання в систему.
28. Твори мистецтва можуть зворушити мене до сліз.
29. Люблю приємно, бездумно проводити час.
30. Люблю щось купляти.
31. Радію, коли хто-небудь досягає успіху.
32. Серед моїх рідних і знайомих є люди, від яких я у захваті.
33. Я самолюбивий.
34. Я відчуваю радісне збудження і душевне підняття, коли робота йде добре.
35. Я люблю долати небезпеки.
36. Іноді мене кличе далечінь.
37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.
39. Я схильний до лінощів.
40. Я люблю розглядати свою колекцію.
41. Я прагну допомагати людям.
42. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.
43. Мені хочеться якомога швидше взяти реванш при невдачах.
44. Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.
45. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності.
46. Я люблю мріяти.

47. Найбільш приємне відчуття - радість відкриття істини, почуття близькості рішення.
48. Я відчуваю почуття піднесення при зустрічі з прекрасним.
49. Мені хотілось би жити безтурботно і спокійно.
50. Я неохоче розлучаюсь із своїми речами.

Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. В. Бойко)

Інструкція. Якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні - знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати особи і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчутти його поведінку і стану.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неувважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти його, «розклавши по полицках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого-небудь з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волю перевернути розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Діагностика міжособистісних стосунків Лірі

Інструкція: "Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе.

Поставте на бланку відповідей знак " + "проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак" - " проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак " + " не ставте.

Після оцінювання свого реального "Я" знову прочитайте всі судження і відмітьте ті з них, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам, на Вашу думку, слід було б бути в ідеалі".

1. Інші думають про нього прихильно
2. Створює враження на оточуючих
3. Вміє розпоряджатися, наказувати
4. Вміє наполягти на своєму
5. Має почуття гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може виявляти байдужість
9. Чи здатний бути суворим
10. Суворий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний виявляти недовіру
16. Часто розчаровується
17. Чи здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
21. Вдячний
22. Захоплений, схильний до наслідування
23. Шановний
24. Хто шукає схвалення
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги
26. Прагне ужитися з іншими
27. Доброзичливий, доброзичливий
28. Уважний, лагідний
29. Делікатний
30. Підбадьорливий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Має талант керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений у собі
38. Самовпевнений, наполегливий
39. Діловитий, практичний

40. Любить змагатися
41. Стійкий і наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, пряmolінійний
45. Чи не терпить, щоб їм командували+
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Вразливий, педантичний
49. Легко бентежить
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається по допомогу інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний у поводженні
58. Дорожить думкою оточуючих
59. Комунікабельний, уживливий+
60. Добросердечний
61. Добрий, що вселяє впевненість
62. Ніжний, м'якосерцевий
63. Любить дбати про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Створює враження значної людини
67. Начально наказовий
68. Владний
69. Хвастливий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає лише про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревний
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобіючий
82. Сором'язливий
83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежний, несамостійний
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Прихильний до всіх без розбору

92. Усім симпатизує
93. Прощає все
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпимо до недоліків
96. Прагне заступатися
97. Прагне успіху
98. Чекає на захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатком
102. Марнославний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. В'їдливий, глузливий
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Нечуттєвий, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Проїняті духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий
113. Несміливий
114. Сором'язливий
115. Вирізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти розташування кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить усіх
125. Занадто поблажливий до оточуючих
126. Намагається втішити кожного
127. Дбає про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

Результати за методиками, які використовувалися під час дослідження

№ респондента	ЕМІн Люсіна	Методика Додонова	Методика Бойко	Методика Лірі
1	4	2	3	8
2	3	8	2	2
3	2	5	2	5
4	3	6	2	2
5	1	10	2	6
6	3	6	3	7
7	3	3	2	2
8	2	7	2	5
9	3	9	2	5
10	2	3	2	8
11	4	1	3	8
12	4	2	2	5
13	3	8	2	7
14	3	8	2	2
15	2	3	3	7
16	1	4	1	6
17	3	6	2	5
18	3	9	1	6
19	3	7	2	4
20	3	5	2	6
21	2	3	2	6
22	2	8	3	5
23	2	7	2	8
24	3	4	1	5
25	4	7	2	6
26	2	1	2	8
27	4	1	3	7
28	2	6	2	3
29	1	3	1	6
30	3	2	2	4
31	1	10	2	5
32	2	8	3	5
33	2	5	3	6
34	3	1	3	5
35	2	9	2	8
36	2	7	3	5
37	4	2	2	7
38	2	1	2	2
39	3	3	3	7
40	3	5	3	8

ЕМІн Люсіна:

- Дуже низьке значення - 1
- Низьке значення - 2
- Середнє значення - 3
- Високе значення - 4
- Дуже високе значення - 5

Методика Додонова:

- Альтруїстична спрямованість - 1
- Комунікативна спрямованість - 2
- Спрямованість на самоутвердження - 3
- Практична спрямованість - 4
- Задоволення від подолання небезпеки - 5
- Романтична спрямованість - 6
- Гностична спрямованість – 7
- Естетична спрямованість - 8
- Гедоністична (на отримання задоволення) спрямованість - 9
- Спрямованість на колекціонування, накопичення - 10

Методико Бойко:

- Дуже низький рівень – 1
- Занижений рівень – 2
- Середній рівень – 3
- Дуже високий рівень – 4

Методика Лірі:

- Авторитарний - 1
- Егоїстичний - 2
- Агресивний - 3
- Підозрілий - 4
- Підпорядкований - 5
- Залежний - 6
- Доброзичливий - 7
- Альтруїстичний - 8

Результати за опитувальником ЕмІн С. Люсіна на визначення емоційного інтелекту за шкалами та субшкалами

	Шкала MEI	Шкала ВЕІ	Шкала РЕ	Шкала УЕ	Субшка ла МП	Субшка ла МУ	Субшка ла ВП	Субшка ла ВУ	Субшка ла ВЕ
1	4	1	2	5	3	1	3	3	2
2	3	3	3	1	2	3	2	1	4
3	2	1	4	3	2	2	2	2	3
4	3	2	1	3	3	3	2	4	2
5	1	4	3	2	3	1	2	3	1
6	3	3	2	3	2	1	3	3	3
7	2	3	4	1	3	3	3	3	2
8	1	2	2	3	2	4	2	1	3
9	3	3	4	2	3	1	3	3	2
10	2	2	2	2	3	2	3	2	3
11	2	4	3	1	3	2	4	1	3
12	2	4	1	2	1	3	2	4	2
13	3	1	3	4	2	4	1	3	2
14	3	3	2	1	3	3	3	3	3
15	2	2	3	1	2	2	2	2	4
16	1	3	1	2	4	1	2	3	2

17	2	4	3	3	1	3	3	3	3
18	2	3	3	3	4	1	3	2	5
19	4	2	2	1	3	3	2	3	3
20	3	2	4	3	3	3	2	1	3
21	2	3	2	4	2	2	1	2	3
22	3	2	2	2	2	1	3	2	4
23	2	3	1	5	2	2	2	2	1
24	3	3	3	2	1	3	4	4	2
25	4	2	3	3	3	1	2	3	5
26	2	2	2	2	4	2	1	2	3
27	4	4	2	2	1	3	2	3	2
28	2	2	2	1	2	2	4	2	3
29	1	3	2	2	3	1	2	3	4
30	3	3	3	3	3	2	4	1	2
31	2	4	1	2	1	2	2	3	1
32	2	2	2	2	4	2	1	2	2
33	1	2	2	2	2	2	2	2	4
34	3	3	4	3	1	3	2	4	3
35	2	3	2	2	2	2	4	1	2
36	1	2	2	3	2	2	1	2	4
37	2	1	3	4	3	2	5	3	2
38	2	2	2	2	1	2	2	2	4
39	1	4	3	2	3	2	3	2	3
40	3	3	2	3	1	3	2	3	5

ЕмІн Люсіна:

- Дуже низьке значення - 1
- Низьке значення - 2
- Середнє значення - 3
- Високе значення - 4
- Дуже високе значення - 5

Аналіз зв'язку за опитувальником ЕмІн С. Люсіна та методикою на визначення типу міжособистісних стосунків Т. Лірі

Корреляції

		МС	УЕ
МС	Корреляция	1	.396*
	Пирсона		
	Знч.(2-сторон)		.011
	N	40	40
УЕ	Корреляция	.396*	1
	Пирсона		
	Знч.(2-сторон)	.011	
	N	40	40

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Аналіз зв'язку за використаними методиками під час проведення дослідження

Корреляції

		ЕІ	ЕС	Е	МС
ЕІ	Корреляция	1	-.314*	.252	.044
	Пирсона				
	Знч.(2-сторон)		.048	.117	.785
	N	40	40	40	40
ЕС	Корреляция	-.314*	1	-.165	-.176
	Пирсона				
	Знч.(2-сторон)	.048		.309	.278
	N	40	40	40	40
Е	Корреляция	.252	-.165	1	.241
	Пирсона				
	Знч.(2-сторон)	.117	.309		.133
	N	40	40	40	40
МС	Корреляция	.044	-.176	.241	1
	Пирсона				
	Знч.(2-сторон)	.785	.278	.133	
	N	40	40	40	40

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Аналіз зв'язку між шкалами та субшкалами за опитувальником ЕмІн С. Люсіна

Корреляції

		ВЕІ	УЕ	МП	МУ
ВЕІ	Корреляция	1	-.321*	-.228	-.013
	Пирсона				
	Знч.(2-сторон)		.043	.157	.938
	N	40	40	40	40
УЕ	Корреляция	-.321*	1	-.064	-.058
	Пирсона				

	Знч.(2-сторон)	.043		.697	.722
	N	40	40	40	40
МП	Корреляция Пирсона	-.228	-.064	1	-.415**
	Знч.(2-сторон)	.157	.697		.008
	N	40	40	40	40
МУ	Корреляция Пирсона	-.013	-.058	-.415**	1
	Знч.(2-сторон)	.938	.722	.008	
	N	40	40	40	40

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

1.	- Вступне слово;	-дошка; -аркуші паперу; -олівці.	5хв.
	- Вправа «Розкажи про себе»;		10хв.
	- «Мій настрій»;		10хв.
	- Виявлення очікувань, встановлення правил;		10хв.
	- Гра з іменами;		10хв.
	- Вправа «Установки про емоції»;		10хв.
	- Підведення підсумків: «Сьогодні я...».		5хв.

1. Вступне слово

2. Вправа «Розкажи про себе»

Розпишіть на дошці запитання, наприклад:

Яким був найщасливіший момент у вашому житті?

Яким був найщасливіший досвід у житті?

Що спонукає вас прокидатися вранці?

Для чого ви використовуєте свої гроші?

Хто є найважливішою людиною у вашому житті?

Опишіть свого найкращого друга.

Вислухайте кожного учасника та думки команди стосовно нової інформації. Виконання цієї вправи дозволить комфортніше почуватися у колективі, а також допоможе навчитися читати емоції інших і уважно слухати людей.

3. Вправа «Мій настрій»

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дошова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення. Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм? Коментар. Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу.

Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

4. Виявлення очікувань, встановлення правил.

5. Гра з іменами

Необхідно намалювати табличку з двох стовпчиків. У першій колонці потрібно вертикально написати всі букви свого імені. У другій – позитивний прикметник, який починається на цю букву.

Учасники мають розписати власне ім'я, а потім зробити те саме для людини, яка вплинула на його життя.

Заповнення цієї таблиці допоможе користувачеві почати думати про себе, свою особистість, риси та характеристики інших. Це допоможе їм залишатися уважними до власних емоцій та емоцій оточення.

6. Вправа «Установки про емоції»

Ця вправа дозволяє проаналізувати, які у вас існують установки для почуттів. Для цього згадайте все, що спадає на думку: що говорили ваші батьки, вчителі чи інші значущі люди, що ви читали в літературі або бачили в кіно, які пам'ятаєте прислів'я, приказки та крилаті фрази про емоції?

Після того, як ви виписали все, що вдалося згадати, проаналізуйте, як ці установки та переконання впливають на вашу поведінку та/або емоційний стан? Чи хотіли б ви змінити якісь із них?

7. Підведення підсумків: «Сьогодні я...».

2.	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Сподівання - Вправа «Будь туманом»; - Вправа «Секрет»; - Вправа «Внутрішній голос» - Підведення підсумків Рефлексія «Тут і тепер». 	<ul style="list-style-type: none"> - капелюх; - аркуші паперів - олівці, ручки; 	<ul style="list-style-type: none"> 5хв. 5хв. 15хв. 15хв. 10хв. 10 хв.
----	---	--	---

1. Привітання.

2. Сподівання.

3. Вправа «Будь туманом»

Багатьом важко прийняти критику, зазвичай це провокує сильні емоції. Як їх вгамувати? Це реально. Наприклад, якщо хтось вам скаже щось на зразок: «Ти не розумієш», «Ти лінивий», «Ти завжди спізнюєшся», «Ти безвідповідальний», варто відповісти:

«Так, я просто не розумію».

«Так, іноді я лінивий».

«Так, я запізнився».

«Так, я просто не беру на себе зайвої відповідальності».

Коли ви приймете критику на свою адресу, ви зрозумієте, що особа, яка вас критикує, залишилася без зброї.

4. Вправа «Секрет»

Учасники розбиваються на групи по 6-8 чоловік. Кожен пише на папірці (так, щоб інші не бачили) свій секрет. (Це повинен бути справжній секрет, тобто реальна таємна думка або

бажання автора, але він повинен бути не настільки інтимним, щоб його не можна було ні з ким обговорювати). Папірці згортаються, поміщаються в капелюх, а потім кожен витягує собі чийсь секрет (необхідно, щоб кожен отримав чужий секрет). Хвилину-дві кожен учасник вживається в образ тієї людини, у якого може бути цей секрет, намагається зрозуміти його почуття, переживання, пов'язані з секретним бажанням або думкою. Потім по черзі учасники діляться дісталися їм секретами, при цьому передаючи всю гаму пов'язаних з ними почуттів.

Після завершення гри учасники обмінюються враженнями, звертаючи увагу на те, як вдалося іншому співпереживати в переживання автора секрету, наскільки адекватно ці почуття передані.

5. Вправа «Внутрішній голос»

Розігрується будь-яка сцена, діалог. Людина, що грає «внутрішній голос» стоїть за своїм персонажем. Його завдання - промовляти почуття, не висловлювані вголос репліки, думки.

6. Підведення підсумків Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Опис.

1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи.

Можна запропонувати відповіді на такі запитання: Як почуваетесь зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково? Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття «рефлексія» і пояснює необхідність її включення до тренінгу.

Рефлексія (лат. «refl exio» – відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань. Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює. Рефлексуючи, людина здобуває нове знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше управляти емоціями, бути у злагоді із собою, вирішувати життєві завдання. Вміння рефлексувати є важливим для формування емоційної компетентності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і тренінгової програми ведучий використовує рефлексивні запитання.

2. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

3.	- Привітання;	- аркуші паперу; -ручки.	5хв.
	- Вправа «Проблеми»;		10хв.
	- Вправа «Психологічна скульптура»;		15хв.
	- Вправа «Чому?»;		10хв.
	- Свідоме дихання;		10хв.
- Підведення підсумків.		10хв.	

1. Привітання

2. Вправа «Проблеми»

Напишіть список актуальних для вас проблем. Згадайте максимальну кількість проблем (зверніть увагу: спочатку можуть виникнути деякі труднощі, а потім процес піде – ми шукати проблеми вміємо).

Тепер переформулюйте ці проблеми з метою. Слідкуйте за тим, щоб формулювати цілі позитивно, тобто не використовуючи частинку "не", а також слова "кинути", "припинити", "перестати". Сформулюйте цілі максимально конкретно, обов'язково визначте термін, якого ви плануєте їх досягти.

Зверніть увагу, як змінилося ваше емоційне стан порівняно з тим, коли ви починали.

3. Вправа «Психологічна скульптура»

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Метод: тематична вправа.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення. Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції? Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан

4. Вправа «Чому?»

Як можна визначити свої мотиви? Запитайте себе «Чому?» Причому послідовно 5 разів. І самі на нього відповідайте.

Наприклад: «Чому я ходжу на роботу?» Тому що це мій розвиток. «Чому для мене важливий розвиток?» Щоб довести собі... «Чому мені треба довести собі...?» Мені важливо бути гідним... «Чому мені важливо бути гідним...?» Я зможу собі дозволити... «Чому мені важливо дозволити собі...?» Щоб почуватися вільним і робити те, що я люблю.

Ці прості 5 запитань та відповідей дають бачення своїх глибинних мотивів до дії. До речі, є ще одне питання, яке багато пояснює: «Що б я робив навіть без грошей?»

5. Свідоме дихання

Техніка дихання 4–7–8. Ця модель дихання, розроблена доктором Ендрю Вейлом. Вона базується на стародавній йогічній техніці, яка називається пранаяма.

Як виконувати.

Розслабте губи.

Повністю видихніть зі звуком, як ви звичайно видихаєте, коли робите глибокий вдих..

Стисніть губи та повільно вдихайте через ніс протягом чотирьох секунд.

Затримайте дихання та порахуйте до семи.

Знову повільно видихайте протягом восьми секунд, видаючи звук.

Повторіть 4 рази, згодом доведіть до восьми повторень.

6. Підведення підсумків

4.	- Привітання; - Вправа «Глибоке дихання»; - Вправа «Якщо я погода, то яка...»; - Вправа «Зобрази емоцію»; - Вправа «Усмішки Будду»; - Підбиття підсумків.	- набір карток;	5хв. 10хв. 10хв. 10хв. 10хв. 5хв.
----	--	-----------------	--

1.Привітання. Вступ

2. Вправа «Глибоке дихання»

Глибоке дихання (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації. Згадаймо сакраментальну режисерську репліку: «Дихайте глибше, ви схвильовані». Дзеркалом емоцій є ритм дихання. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і глибокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабілізується кровообіг у них. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій.

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою.

Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На тілесному рівні тривога означає нестачу повітря. Тому найкращий спосіб впоратися з тривогою – прийняти її як частину життя, дозволити існувати і дихати... Будь-яку емоцію можна «продихати». Деколи достатньо просто зробити глибокий вдих і видих (під час якого відпустити переживання), потягнутися і позіхнути, щоб повернутися у нормальний стан. Руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

3. Вправа «Якщо я погода, то яка...»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає

захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

4. Вправа «Зобрази емоцію»

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо. Експресивні частини тіла для демонстрації емоцій: руки, коліна, ноги, спина, очі, обличчя, губи.

Опис. Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів. Почуття, емоції – це внутрішні реакції, які мають зовнішні прояви, вони можуть бути висловлені через основні канали самовираження – рухи, голосові прояви й очі (А. Лоуен). Зазвичай люди використовують усі канали комунікації водночас. Смуток зароджується всередині, зовні виражається сльозами, похмурістю. Сльози є майже універсальною ознакою смутку. Гнів може проявитись як крик. Від злості людина може червоніти, тремтіти. Люди, які нервують, кусають губи, вкриваються потом. Щасливі люди «випромінюють» позитив. Сміх є досить поширеною ознакою радості та задоволення. Плач, крик або сміх сприяють послабленню напруження та зниженню стресу. Переживання емоцій – це один бік медалі, а їхнє вираження і вивільнення пов'язаної з ними енергії – інший. Вираження емоцій відбувається на вербальному й невербальному рівнях. Іноді можна почути: «Я не знаю, як передати це словами». Мається на увазі, що почуття настільки глибокі або складні, що для них важко підібрати слова і легше передати невербальною мовою.

I варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Для виконання цієї вправи можна скористатися словником емоцій, запропонувавши добровольцям самим вибрати слово-почуття (не говорячи нікому, яке саме) і показати його. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється. Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформуванню «банк» невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором'язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

II варіант. Можна підготувати набір карток, на яких відзначені емоції і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно виразити, наприклад: сум – обличчя, радість – губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки та ін.

III варіант. Цікавим є ще один варіант цієї вправи, коли учасники витягують по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати. Обговорення. Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами? Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій? Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?

5. Вправа «Усмішки Будди»

Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки. «Усмішка Будди» є простою, приємною та ефективною технікою для вироблення стабільного позитивного емоційного фону. Можемо поліпшувати настрій, навчившись розслабляти обличчя, додаючи йому виразу щасливого спокою або радості. Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть

(не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку. Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мимічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті.

6. Підведення підсумків. Рефлексія

5.	- Привітання;	- музичні	5хв.
	- Вправа «Передай гримасу по колу»;	фрагменти	10хв.
	- Вправа «Плюси-мінуси»;	- аркуші	15хв.
	- Вправа «Малюнок по колу»;	паперу;	15хв.
	- Медитація;	- ручки,	10хв.
- Підбиття підсумків.	олівці;	5хв.	

1. Привітання

2. Вправа «Передай гримасу по колу»

Мета: використання миміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Метод: тематична руханка.

Опис. Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

Коментар. Вираз обличчя, очей – дзеркало емоційного стану. Кожен рух думки відбивається на обличчі, а швидкоплинна емоція мимоволі скорочує мимічні м'язи. Ці мимічні м'язи зовсім мікроскопічні порівняно з іншими м'язами – рук, ніг, тулуба, проте в рухових центрах головного мозку займають домінуюче положення. А головне – якщо настрій та емоції виявляються через них, то справедливе і зворотне твердження: через мимічні рухи можна викликати емоції до життя. Вираз емоцій на обличчі триває від півсекунди до чотирьох, рідко виходить за ці межі. Тривалість вираження емоції здебільшого залежить від її сили. Тому досить тривалий вираз емоцій переважно сигналізує про сильні почуття. Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків – живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у пристрасті – покірний).

3. Вправа «Плюси-мінуси»

Гра проходить в парах. Кожен учасник пише на папірці чотири свої позитивні і чотири негативні якості. У парі відбувається обмін цими записками. Тепер кожен учасник вживається в образ свого партнера, намагаючись відчути, як той живе, що переживає в різних ситуаціях, маючи названими якостями. Через дві-три хвилини один учасник розповідає іншому «про себе», що має якості, отримані від партнера. Другий слухає. Потім йде обмін ролями.

Завершивши гру, партнери обговорюють, наскільки їм вдалося емпатичних зрозуміти один одного, діляться один з одним тими відкриттями, які їм приніс цей досвід. На закінчення можливо обгрупповий обговорення ходу гри.

4. Вправа «Малюнок по колу»

Мета: усвідомлення відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуш паперу на кожного учасника. Опис. З одного боку аркуша кожний учасник пише своє ім'я, зіншого – незавершений малюнок (наприклад, кілька точок, геометрична фігурка, лінії, які символізують загаданий образ). Через 61 кожні 10 с усі водночас передають свої малюнки сусідам ліворуч, які щось домальовують. Вправа виконується доти, доки малюнок не повернеться до господаря. Обговорення. Чи відображають малюнки задуманий автором образ? Чому відбулася трансформація авторського образу? (У кожному малюнку був закладений задум, а результат залежить від бачення того, хто з'єднував крапки, домальовував. Бачимо світ зі своєї дзвіниці).

5.Медитація.

6. Підведення підсумків.

6.	- Привітання, зворотній зв'язок;	- аркуші паперу; - ручки;	5хв.
	- Вправа «Настрій»;		10хв.
	- Вправа «Я за тебе відповідаю»;		10хв.
	- Вправа «Моя мрія»;		10хв.
	- Вправа «Подорож на повітряній кулі»;		15хв.
	- Підбиття підсумків, філворд.		10 хв.

1. Привітання

2. Вправа «Настрій»

Візьміть щільний чистий аркуш паперу, кольорові фломастери, фарби або олівці. Намалюйте на папері власне настрій, використовуючи асоціативні предмети і фантазію. Після того, як картина буде готова, додайте в неї трохи фарб. Спробуйте зробити малюнок яскравіше або домалювати дрібні деталі - простіше кажучи, змініть свій настрій и кращу сторону.

3. Вправа «Я за тебе відповідаю»

З групи викликається доброволець. Він вибирає собі партнера - ту людину, з ким у нього виникло найбільше порозуміння. Ці двоє сідають поруч і домовляються, хто за кого зараз буде відповідати. Група задає питання одному гравцеві з цієї пари. Відповідає на ці питання іншим, прагнучи вгадати, як би на них відповідав його напарник. Напарник же мовчить і слухає, відзначаючи подумки, де відповідає за нього гравець потрапив в точку, а де помилився. Потім гравці міняються ролям

4. Вправа «Подорож на повітряній кулі»

Кожен учасник шляхом жеребкування вибирає собі професію: лікар, інженер, вчитель, художник, кухар і т.д. Один учасник в мікрогрупах - спостерігач. Всім учасникам гри пропонується уявити, що вони виявилися членами одного екіпажу на повітряній кулі. Куля починає втрачати висоту і падати і залишається зовсім небагато часу до того моменту, коли він впаде в море. Щоб цього не сталося, хтось повинен вистрибнути з кошика. Група повинна прийняти спільне рішення про те, хто стрибне з кошика, виходячи з того, хто з них буде менш корисний, якщо повітряна куля приземлиться на безлюдному острові. Після завершення дискусії відбувається оцінка роботи групи: Спостерігач доповідає, що він помітив у ході дискусії.

5. Вправа «Моя мрія»

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

Ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис. Попросіть учасників виразити свою мрію мовою малюнку. Потім учасники за бажанням розповідають про свій малюнок.

Обговорення. Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете? Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

6. Підведення підсумків

**Статистичний розрахунок ефективності впроваджуваної програми для розвитку
емоційного інтелекту за t-критерієм Стьюдента**

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	4	4	0	0
2	3	3	0	0
3	2	3	-1	1
4	3	3	0	0
5	1	1	0	0
6	3	3	0	0
7	3	3	0	0
8	2	2	0	0
9	3	3	0	0
10	2	3	-1	1
11	4	4	0	0
12	4	4	0	0
13	3	3	0	0
14	3	4	-1	1
15	2	2	0	0
16	1	2	-1	1
17	3	3	0	0
18	3	3	0	0
19	3	4	-1	1
20	3	3	0	0
Суммы:	55	60	-5	5

Результат: $t_{\text{Эмп}} = 2.8$

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.09	2.86

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між B.1 та B.2 є статистично значущою.

Статистичний розрахунок ефективності впроваджуваної програми для розвитку емоційного інтелекту за методикою Б. Додонова за t-критерієм Стьюдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	2	2	0	0
2	8	8	0	0
3	5	5	0	0
4	6	6	0	0
5	10	4	6	36
6	6	6	0	0
7	3	3	0	0
8	7	7	0	0
9	9	9	0	0
10	3	2	1	1
11	1	1	0	0
12	2	2	0	0
13	8	8	0	0
14	8	9	-1	1
15	3	3	0	0
16	4	4	0	0
17	6	6	0	0
18	9	9	0	0
19	7	1	6	36
20	5	5	0	0
Суммы:	112	100	12	74

Результат: $t_{эмп} = 1.5$

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.09	2.86

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між B.1 та B.2 не є статистично значущою.

Статистичний розрахунок ефективності впроваджуваної програми для розвитку емоційного інтелекту за методикою В. Бойко за t-критерієм Стьюдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	3	3	0	0
2	2	2	0	0
3	2	3	-1	1
4	2	3	-1	1
5	2	2	0	0
6	3	3	0	0
7	2	2	0	0
8	2	3	-1	1
9	2	2	0	0
10	2	3	-1	1
11	3	3	0	0
12	2	2	0	0
13	2	3	-1	1
14	2	3	-1	1
15	3	3	0	0
16	1	2	-1	1
17	2	2	0	0
18	1	1	0	0
19	2	2	0	0
20	2	3	-1	1
Суммы:	42	50	-8	8

Результат: $t_{эмп} = 3.6$

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.09	2.86

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між B.1 та B.2 є статистично значущою.

Статистичний розрахунок ефективності впроваджуваної програми для розвитку емоційного інтелекту за методикою Т. Лірі за t-критерієм Стьюдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	8	8	0	0
2	2	2	0	0
3	5	7	-2	4
4	2	2	0	0
5	6	6	0	0
6	7	7	0	0
7	2	8	-6	36
8	5	5	0	0
9	5	5	0	0
10	8	8	0	0
11	8	8	0	0
12	5	5	0	0
13	7	7	0	0
14	2	8	-6	36
15	7	7	0	0
16	6	7	-1	1
17	5	5	0	0
18	6	6	0	0
19	4	8	-4	16
20	6	6	0	0
Суммы:	106	125	-19	93

Результат: $t_{эмп} = 2.2$

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.09	2.86

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між B.1 та B.2 є статистично значущою.